

СТАТЬЯ НОМЕРА



Л.М. БАЛАБАНОВА

докт. психол. наук, проф.

Национальный университет внутренних дел

УДК 159.923

ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ НАПРАВЛЕННОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ

Рассматриваются вопросы взаимосвязи поисковой активности личности и уровня ее устойчивости в условиях стрессогенности. Показано, что управление уровнем внимания и рефлексии способствует оптимизации работы психики и деятельности в различных ситуациях.

В последнее время особую актуальность и острый социальный характер в связи с существенным изменением роли человеческого фактора в профессиональной деятельности сотрудников МВД приобретает проблема сознательного контроля и направленной регуляции психофизиологического состояния организма. С одной стороны, интенсификация жизнедеятельности всех слоев населения, появление новых технологических процессов и технических средств предъявляют к человеку повышенные требования и ставят задачу обеспечения его надежности и работоспособности, особенно в условиях повышенной стрессогенности. С другой стороны, перечисленные факторы и другие особенности профессиональной деятельности в структуре МВД оказывают существенное влияние на характер деятельности сотрудников и вызывают чрезмерное напряжение ряда функций организма. Это обуславливает появление таких состояний, которые приводят к быстрому росту уровня актуализации психофизиологических ресурсов человека, активной мобилизации резервных сил организма вплоть до срыва компенсации, росту психогенных и стрессогенных заболеваний.

Исследования последних лет позволили установить, что снижение устойчивости человека к разного рода вредным воздействиям внешней среды во многом определяется таким неспецифическим фактором резистентности человека, как поисковая активность. Концепция поисковой активности, предложенная в работе [1], позволяет более полно представить исследуемую проблему. Под

поисковой понимается активность, направленная на изменение внешнего или внутреннего плана ситуации при отсутствии определенного прогноза результатов деятельности в ней, но при постоянном их учете [2]. Такое определение подразумевает, во-первых, широкий круг личностных факторов, обуславливающих устойчивость человека к отрицательным воздействиям внешней среды, а, во-вторых, предполагает, что человек, переживающий состояние стресса, является не относительно пассивным объектом воздействия внешних условий, а активным субъектом, реорганизуемым или пытающимся реорганизовать дискомфортную ситуацию так, чтобы она стала приемлема для него.

Однако, если в силу каких либо причин изменение внешнего или внутреннего плана неприемлемой ситуации невозможно, а фрустрированная поисковая активность не может компенсироваться в другой сфере деятельности, то вполне возможно развитие состояния отказа от поиска, которое и обуславливает снижение устойчивости человека к разного рода вредным воздействиям.

Пути формирования отказа от поиска могут быть различны, однако, состояние, к которому они приводят, характеризуется тем, что неудачи в деятельности (реальные или существующие в сознании) начинают приобретать для человека большую эмоциональную значимость и личностный смысл, чем достижение цели. Ощущение отсутствия сопряженности результата и действия в деятельности, направленной на достижение цели, М. Селиг-

ман и его коллеги определяют как состояние обученной беспомощности, которая в свою очередь тесно связана с уровнем субъективного контроля. Проведенные ими исследования показали, что люди, характеризующиеся экстернальным локусом контроля, значительно более устойчивы к беспомощности и риск развития у них ощущения беспомощности значительно меньше, чем у лиц с интернальным локусом контроля [3]. Наряду с этим, была выявлена тесная положительная связь между экстернальным локусом контроля и выраженностью тревоги. Складывается ситуация, при которой экстернальный локус контроля, с одной стороны, ограничивает генерализацию обученной беспомощности, поскольку обуславливает приписывание неудач внешним обстоятельствам, а не субъекту, а, с другой стороны, должен способствовать ее формированию, так как сопряжен с выраженностью тревоги, в то время как последняя опосредует научение беспомощности.

Известно, что в генезе тревоги важную роль играет правое полушарие, что, в свою очередь, зависит от степени полноценности свойственных ему функций. При сохранности этих функций оно в большой степени обуславливает функционирование неосознаваемых механизмов психологической защиты, в противном случае, оно же является носителем неосознаваемых образов, отражающих неприемлемые для сознания и вытесненные мотивы.

Исходя из данных Зенкова 1978, Weels, 1985, свидетельствующих о связи образа «Я», обеспечивающего интеграцию личности, и уровня общей перцепции с функционированием правого полушария, можно предположить, что уровень непродуктивной, невротической тревоги связан не столько с доминированием левого полушария, сколько с нарушением функционирования правого. Особенно справедливо это для депрессии, при которой многочисленными исследованиями было показано ослабление функциональных возможностей правого полушария. С точки зрения концепции поисковой активности, при нарушении функционирования правого полушария отмечается тенденция к ограничению чувственных связей с миром, уменьшается способность к принятию мира во всей его сложности, сильно ограничиваются адаптивные возможности психики в условиях конфликта. Ухудшение способности к построению образного контекста обуславливает неспособность к гибкому реагированию, построению адекватной ситуации стратегии поведения, способствуя тем самым возникновению и развитию неадаптивных форм поведения. Причины неадекватного реагирования, а значит и неэффективной деятельности в ситуациях экстремальности, могут быть различными и разобраться в том, почему «включается» определенный стереотип позволяют модельные построения.

В качестве модели можно рассмотреть отказ от деятельности в ситуации необходимости применения оружия работником ОВД в экстремальной ситуации. Как

правило, здесь происходит реакция по типу «замыкания» психики из-за сверхсильной концентрации на результате деятельности, который создает субъективную угрозу структуре «Я» и картине мира. Концентрируясь на результатах деятельности, человек как бы погружается в поток соответствующих образов, являющихся функцией правого полушария. Когда наше «Я» находится в потоке образов, оно подчиняется ему, а не управляет им. Образы, которые возникают в сознании человека в результате применения оружия, влекут за собой соответствующие эмоциональные реакции, которые, как компас, ориентируют человека в мире его потребностей. Кроме того, в структуре «Я» хранится образ самого человека с оценкой его собственных возможностей.

Неадекватная реакция психики на экстремальную ситуацию происходит, когда возникает субъективная угроза структуре «Я» и картине мира. Избыточная фиксация внимания субъекта на конечном результате деятельности (в данном случае – применение оружия) приводит к формированию сверхдоминанты, которая нарушает нормальную психическую деятельность и может вызывать отрицательные переживания, приводящие к снижению эффективности или, в ряде случаев, отказу от деятельности. При этом, чем более значимый для человека результат деятельности, тем более он отклоняется от процесса выполнения поставленной задачи из-за дезорганизации работы психики. Практика показывает, что человек обычно, считая, что полностью сосредоточен на выполнении какой-либо работы, допускает массу отвлечений от решаемой задачи и не осознает этого.

Исследования, проведенные в работе [4] показали, что умение отвлекаться от конечного результата, сосредоточиваясь на конкретных практических действиях, способно ослабить стрессовую реакцию. Этому способствует умение управлять вниманием и уровнем отражения (рефлексии). Правильное распределение внимания, отвлечение от результата, от ожидания выстрела, который должен вот-вот произойти, позволяет увеличить эффективность выполняемых действий. Эта же модель применима и в ситуациях сдачи зачетов по огневой подготовке офицерами и курсантами в системе ОВД. На тренировочных занятиях, когда результат не столь значим, деятельность эффективна, в ситуации сдачи зачета в ряде случаев отмечается выраженное снижение результативности из-за избыточной фиксации внимания на результате стрельбы.

Повышение уровня отражения (рефлексии) и сознательное управление вниманием возможно только в условиях тренировочных занятий, где обращается внимание на все моменты отвлечения внимания и фиксируется особое состояние – состояние успешной деятельности. Ощущение, которое появляется в такие моменты, очень похоже на состояние «быть здесь и сейчас». Для этого существует целый ряд упражнений и техник, в которых осваиваются навыки переключения внимания, повышения уровня восприятия ситуации, смысл ситуации, пере-

ход в состоянии успешной работы.

Научившись контролировать и произвольно вызывать это состояние, можно его использовать и для решения других задач. Причем необходимо добиться того, чтобы как можно больше видов деятельности запускало это состояние. Все дело в том, что, как правило, определенный стереотип действий отрабатывается, когда структура «Я» человека находится в определенном состоянии. Это состояние «Я» как бы включается в образ стереотипа, но человеком не осознается. В ситуациях экстремальности, когда состояние «Я» меняется, стереотип, отработанный на другом состоянии, будет работать хуже, а иногда и вовсе перестает действовать. Включается момент оценивания себя, своих собственных возможностей и конечно-го результата, что и приводит к отказу от деятельности. Именно поэтому, освоение состояния успешной работы способствует оптимизации работы психики в различных ситуациях.

Из приведенного выше следует, что: 1) устойчивость человека к отрицательным условиям внешнего окружения во многом определяется рядом индивидуально-психологических факторов, таких как УСК, тревожность, поисковая активность; 2) сниженная способность личности к построению образного контекста ситуации обуславливает ригидность (стереотипность) реагирования, что приводит к развитию неадаптивных форм поведения вплоть до отказа от деятельности; 3) стратегии эффективной реорганизации дискомфорта ситуации в лич-

ностно приемлемую тесно связаны с уровнем общей перцепции, «Я»-образом и функциональной активностью правого полушария; 4) навыки быстрого переключения внимания с конечного результата деятельности на процесс ее выполнения, повышение уровня восприятия и рефлексии, а также освоение эталонного состояния успешной работы способствуют усилению поисковой активности личности и формированию адекватных стратегий поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. Все это требует разработки соответствующих программ обучения, практическая реализация которых возможна лишь при условии проведения тренинговых занятий максимально приближенных к реальным ситуациям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. -М.: Наука, 1984.
2. Коростылева И.С., Ротенберг В.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств // Телесность человека: междисциплинарные исследования. -М., 1993. -С.142.
3. Seligman M. Helplessness. On Depression. Development and Death. -San-Francisco, 1975.
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. -М.: Изд-во МГУ, 2002.

Поступила в редколлегию 20.05.2004

БАЛАБАНОВА Л.М. ПОШУКОВА АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ КОНЦЕПЦІЇ СПРЯМОВАНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИТУАЦІЯХ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ
Розглядаються питання взаємозв'язку пошукової активності особистості та рівня її стійкості в умовах стресогенності. Показано, що управління рівнем уваги та рефлексії сприяє оптимізації роботи психіки та діяльності в різних ситуаціях.

BALABANOVA L.M. SEARCHING PERSONALITY ACTIVITY IN ASPECT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONCEPTION OF DIRECTED ACTIVITY REGULATION IN SITUATIONS OF THE EXTREME
Consider the intercommunication questions of searching personality activity and level of her steadiness in conditions of the stress. Shown, that management by level of attention and reflection is instrumental in psyche work optimization and activity in different situations.

Державним комітетом телебачення і радіомовлення України зареєстровано журнал
“Трудове право України” (свідоцтво № 9295, серія КВ).

Статус видання – вітчизняне; мови видання – українська, російська, англійська; видання за цільовим призначенням – наукове, інформаційне; обсяг, періодичність – до 12,5 ум. друк. арк., 4 рази на рік; сфера розповсюдження та категорія читачів – загальнодержавна, зарубіжна; засновник – Українська асоціація фахівців трудового права.

Програмні цілі та тематична спрямованість – інформування про результати наукових досліджень, законодавче забезпечення та правозастосовча практика в галузі трудового права і права соціального забезпечення.

Інформація за тел. (80572) 50-33-05; (8057) 332-27-05