

*А. Ф. Адыгезалов, адъюнкт научно-педагогического факультета Академии МВД Республики Беларусь*

### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМНОГО ОБЪЯСНЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

В настоящее время в психологической науке складывается понимание переживания как многогранного процесса, имеющего различные формы проявления, влияющие на поведение и изменение внутреннего мира личности. Многообразие трактовок переживания, описаний, объяснений различных сторон этого явления приводит к ситуации неполного понимания данной категории. Сложившаяся ситуация определяет необходимость систематизации имеющихся данных для развития теоретических основ дальнейших исследований и полного понимания этого явления с дифференциацией категории его субъектов и условий возникновения процесса переживания.

Для систематизации научных данных о явлении переживания и его разностороннего, более глубокого понимания и определения категории необходимо обратиться к системному подходу. Системное описание явления предусматривает его раскрытие с разных сторон: структурное описание (из каких элементов состоит), функциональное (какие функции во внешнем взаимодействии выполняет) и генетическое (как возникает и развивается). Такое разностороннее описание переживания поможет дать четкое определение этого понятия, охватывающее основные стороны существования явления. Эти аспекты системного описания и объяснения переживания приобретают конкретное содержание в ряде теоретических и экспериментальных исследований.

Чтобы понять сущность феномена переживания, необходимо рассмотреть его природу, детерминанты проявления явлений, что выражается в генетическом аспекте его объяснения. Анализ литературы показывает, что исследователи обращают внимание на различные предпосылки и причины возникновения переживания. Основные идеи заключаются в следующем:

- переживания возникают в критических ситуациях;
- переживания выражаются в процессе возникновения и проявления эмоций;
- переживания являются составляющей психической деятельности, подготавливающей поведение на внутреннем плане;
- переживания – результат противоречий между мотивами и возможностями их удовлетворения;
- переживания выступают как форма проявления внутренних противоречий между противоположными мотивами отношения к одному и тому же событию и т. п.

Все перечисленные трактовки (каждая из которых имеет свое рациональное зерно) охватывают разные моменты и формы проявления специфики возникновения переживаний. В свою очередь изложенное выше помогает сделать вывод, что переживания рассматривались в двух аспектах: 1) как неотъемлемая часть эмоций (в узком смысле); 2) как одна из составляющих процесса психической деятельности (в широком смысле). Следует отметить, что во втором аспекте переживание выражается противоборством мотивов. Кроме того, отмечаются внутренние индивидуальные психологические предпосылки определенной склонности индивида испытывать переживания определенной модальности, содержания. Однако все многообразие переживаний имеет некоторое общее основание, которым является то, что они возникают под воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы – это критические ситуации. Их человек воспринимает и оценивает индивидуально. Внутренними факторами могут являться борьба мотивов либо осознание, предчувствие невозможности их удовлетворения.

Для раскрытия наиболее существенной характеристики процесса переживания необходимо рассмотреть функции, выполняемые переживанием в психической деятельности, регулирующие поведение или обуславливающее психическое развитие личности. В работах, где рассматривается функциональный аспект переживания, авторы обращали внимание на отражательную и регулятивную функции. Так, В.К. Вилонас, изучая «эмоциональные переживания», сделал вывод, что именно «они обеспечивают деятельность человека, и отражение пристрастности, избирательности является одной из форм контроля над тем, куда направляется деятельность как на протяжении всей эволюции, так и в каждый конкретный момент».

На основании анализа научной литературы можно сказать, что отражательная функция переживания, которое проявляется в психической деятельности, заключается в переработке имеющейся информации о ситуации, приводящей к пониманию происходящей ситуации и личностного смысла, формированию определенного образа путем трансформации смыслового отношения к ситуации и переоценки ценностной сферы личности, что в дальнейшем способствует возникновению побуждений к деятельности.

Отражательная функция неразрывно связана с регулятивной, так как сформированный субъективный образ ситуации создает предпосылки для возникновения активности в разрешении проблемной ситуации. При этом проблемная ситуация предъявляет к человеку требования, часто превышающие ресурсы индивида, выражающиеся в необходимости принимать нестандартные решения, прилагать усилия по преодолению возникшей ситуации. В процессе переживания проблемной ситуации происходит активизация особой специфической системы психических явлений, предназначенных для преодоления трудностей или уменьшения их отрицательных последствий, либо избегания этих трудностей, либо развития способности принятия факта их присутствия. В этом как раз и заключается регулятивная функция переживания, выражающаяся в общей побудительной тенденции.

Как представляется, особого внимания заслуживают идеи, содержащиеся в работах С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, С.Л. Божович, Т.Л. Крюковой, Ф.Е. Василюка, о том, что переживание также оказывает влияние на развитие психики человека (развитие психических свойств личности, качеств). В процессе переживания происходит осознание проблемной ситуации и поиск субъективно приемлемых вариантов разрешения выхода из нее, которое осуществляется путем перестройки ценностно-смысловой сферы личности (переоценка личностных ценностей и смыслов), проявляющиеся в формировании новых или закреплении ранее приобретенных качеств и свойств личности, способствующие преодолению проблемной ситуации.

Перечисленные аспекты и отношения, раскрывающие системную сущность переживания, помогут нам понять механизм влияния переживаний на личность и в дальнейшем обобщить научные данные для построения целостной теории переживания.

*А.В. Алексеев, курсант следственно-экспертного факультета Академии МВД Республики Беларусь*

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ**

Профессия сотрудника правоохранительных органов – одна из тех, что предъявляют целый комплекс требований к качествам личности, необходимым для успешной профессиональной деятельности. Она отличается сложностью, напряженностью, многообразием экстремальных ситуаций, требующих незамедлительного решения. Экстремальные ситуации, которые неоднократно возникают при выполнении служебных обязанностей, требуют от каждого сотрудника органов внутренних дел (ОВД) сформированности комплекса морально-волевых качеств, а они должны стать основой психологической устойчивости к дестабилизирующим факторам профессии, сопряженной со значительными физическими и психическими перегрузками, моральной и нравственной ответственностью, с опасностью для здоровья и жизни, обеспечить снижение уровня профессиональной деформации и дезадаптации. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) лежат в основе такого важного компонента психологической подготовки, как формирование волевых качеств личности. Эти качества имеют многоплановый характер проявления, выражающий всю личность и в первую очередь ее основное жизненное отношение и позиции. Великий Уильям Шекспир говорил: «Наша личность – это сад, а воля в нем садовник».

В ряду волевых качеств на первом месте стоит целеустремленность. Это умение ставить ясные цели и задачи, планировать свои действия; осуществлять намеченное, подчинять себя достижению поставленной цели. Применительно к деятельности сотрудника ОВД данное качество формируется посредством каждодневной работы над собой, совершенствования своих умений и навыков. Курсанты же на занятиях по ППФП должны стремиться улучшить свои результаты в контрольных нормативах по сравнению с предыдущими, в группе, на курсе; показать наилучший результат в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Жизненно важным является такое волевое качество, как самообладание. Оно характеризуется умением сохранять ясность мысли, т. е. оставаться внимательным, сосредоточенным на выполняемой работе, несмотря на действие сбивающих факторов; владеть своими чувствами: легко повышать эмоциональный тонус в состоянии растерянности, апатии, страха и др.; снижать уровень эмоционального возбуждения при излишней радости или волнении, боли, негодовании и т. д.; а в случае удачи не проявлять излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний; управлять своими действиями: контролировать движения при появлении усталости, появлении болевых ощущений, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний; в конфликтных ситуациях удерживать себя от незгичных поступков – пререкания, грубости и т. д. Самообладание важно в жизни и работе сотрудника ОВД. Как бы ни был взволнован человек такой профессии, полное владение своим голосом, мимикой и пантомимикой – его профессиональная обязанность. Самообладание и выдержку возможно формировать при моделировании различных ситуаций на импровизированной полосе препятствий на следственно-экспертном факультете, при проведении тренировочных спаррингов, когда один партнер нападает, а другой только обороняется; спаррингов с двумя-тремя нападающими партнерами.

Для сотрудника ОВД решительность – важное качество, когда ситуация не терпит промедления, требует быстрой реакции. У сотрудника ОВД решительность вырабатывается при самостоятельном принятии важных решений. Так, в процессе физической подготовки это волевое качество можно формировать, используя проведение тренировочных схваток по рукопашному бою с меняющимися противниками, а также применяя специальные подготовительные упражнения (кувырки через партнеров, акробатические упражнения), при проведе-