

О.М. Васильєва

РОЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ В ПІДГОТОВЦІ ОФІЦЕРІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

В статті розкривається зміст основних психопрофілактичних заходів та особливості психологічної підготовки майбутніх офіцерів до військової служби.

Ключові слова: діяльність в особливих умовах, психопрофілактика, психологічна підготовка, тренінг особистісного росту.

Армія і військовий флот постійно поповнюються молодими офіцерами і солдатами ще малознайомими з військовою справою, з сучасною технікою і озброєнням. Військовослужбовці які вже мають якийсь досвід, також постійно удосконалюють військову майстерність. Одним з джерел зростання ефективності бойової підготовки є широке і вміле використання психологічних закономірностей, що діють в сфері виховання і навчання особового складу.

Сучасні умови в яких проходить службова діяльність представників багатьох військових професій можна цілком назвати особливими, а інколи й екстремальними. Особливими тому, що супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, які викликані:

високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою важкістю функцій, що виконуються; пришвидшеним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових за ціллю дій в одній діяльності; обробкою значної за об'ємом інформації; дефіцитом часу на прийняття рішення [1].

В тих випадках, коли діяльність супроводжується ще й обумовленим ризиком для життя, її називають екстремальною.

В екстремальних умовах, як правило, порушується звичайний режим праці та відпочинку людини. У важких екстремальних умовах психічні та

інші перевантаження досягають крайнощів, які є наслідком перевтоми, нервового виснаження, зриву діяльності, афективних реакцій, психогенії (патологічні стани). Екстремальні умови небезпечні для життя, здоров'я, благополуччя людини [2].

Все це призвело до створення нового наукового напрямку, якому різними авторами в залежності від конкретних обставин були дані такі назви: психологія діяльності в екстремальних умовах [3], екстремальна психологія, психологія діяльності в особливих умовах [4].

Чіткого поділу між особливими та екстремальними умовами немає, тому, як стверджують Б.Ф. Ломов і М.Ю. Забродін [5], під особливими розуміємо такі умови, в яких екстремальність ситуації виникає епізодично, а під екстремальними умовами – такі, в яких ці ситуації постійно супроводжують діяльність людини.

Діяльність людини в особливих і екстремальних умовах, як правило, супроводжується виникненням «збоїв», які можуть інколи призвести до трагічних наслідків.

Використання сучасних науково - обґрунтованих методів психопрофілактики – важливий фактор, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до діяльності у вказаних умовах.

Метою нашої статі є висвітлення ролі основних видів психопрофілактичних заходів на всіх етапах морально-психологічної підготовки військовослужбовців до військової служби.

Відомо, що психопрофілактика – це сфера діяльності пов'язана з попередженням розвитку психічних розладів, за рахунок подолання дії на організм шкідливих факторів, попередження хронізації захворювання шляхом ранньої діагностики і лікування [6].

Психопрофілактика у військах має свої специфічні задачі: дослідження етіології виникнення психічних розладів серед особового складу; вивчення умов формування психічних порушень військовослужбовців; розробка рекомендацій з попередження нервово-психічних розладів у

військовослужбовців в період військової служби; своєчасне виявлення військовослужбовців з легкими розладами психіки; попередження небажаної психоемоційної напруги під час професійної діяльності; своєчасне надання психологічної, психотерапевтичної, психокорекційної і медично-реабілітаційної допомоги військовослужбовцям особливо з післятравматичними стресовими розладами.

В будь-якій армії світу підготовка військовослужбовців націлена на формування у них такого душевного настрою, який дозволяє долати страх, розгубленість, втому, допомагає в будь-якій ситуації зберігати впевненість в своїх силах, спонукає бути хоробрими і наполегливими. Психологічна підготовка по-різному здійснюється в арміях тих чи інших держав. Наприклад, в США і Україні нею займаються під час бойової і фізичної підготовки, як правило, в спеціальних навчальних центрах і на полігонах. У Великобританії особлива увага приділяється їй в процесі конкурсного відбору і базового військово-професійного навчання. В Німеччині найбільш сприятливим моментом для морально-психологічної підготовки вважають період бойового створення підрозділів і частин. В «силах самооборони» Японії її практикують на всіх етапах служби солдатів і офіцерів, але особливо в ході навчань і маневрів.

На першочерговому етапі морально-психологічної підготовки зазвичай здійснюють своєрідну психотерапію. Під психологічною підготовкою ми розуміємо цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних і психофізіологічних методів, спрямованих на формування у неї психологічної готовності до адекватних дій в такій ситуації [7]. Це означає, що в процесі навчання спеціально створюються такі умови, які викликають у військовослужбовців негативні психічні стани. Опинившись в обставинах, що близькі до бойових, майбутній офіцер часто втрачає впевненість в своїх силах, впадає в апатію або депресію, у нього виникає почуття страху. Часто при цьому він відчуває хворобливі відчуття (нудота, запаморочення, оніміння кінцівок), в результаті він може втратити сон,

відмовитися від їжі, забути про свої службові обов'язки, здійснити дисциплінарний проступок.

В період навчання все це не є таким небезпечним. Адже на цьому етапі професійного становлення військовослужбовців навчають подавляти страх, долати апатію, другі негативні емоції і почуття, відпрацьовують у них простіші навички самоконтролю і т. ін.. Вправи максимально наближені до реальних умов розширюють діапазон переживань. Це і є психологічною підготовкою. За її допомогою відпрацьовують вміння стримувати зовнішні вияви негативних психічних станів, але їх самих ще не вдається позбутися. На це як правило, і роблять ставку спеціалісти психологічної війни, здійснюючи свій вплив на особовий склад військ противника.

Другий етап підготовки включає в себе заходи з психологічного стимулювання. Суть його в привчанні військовослужбовців надійно виконувати свої професійні обов'язки в умовах бойової діяльності. З цією метою в процесі бойової підготовки інструктори звалюють на майбутніх офіцерів серію фізичних, психологічних і моральних подразників, сукупний вплив яких призводить до замежного гальмування. Їх воля виявляється практично зломленою, вони буквально втрачають здатність взагалі щонебудь виконувати. Інструктори в цих умовах повинні «приходити на допомогу» особовому складу, приводити його психіку в нормальний стан. Їх основна задача зводиться до того, щоб навчити підлеглих усвідомлювати накази вищого командування і виконувати їх, не дивлячись ні на що.

Психологічну підготовку в радянські часи не вважали важливим елементом в загальній підготовці військовослужбовців, набагато більша увага приділялась ідейно-патріотичному вихованню. В останні роки ситуація змінилась корінним чином. Військові спеціалісти, аналізуючи бойові дії військових сил Великобританії на Фолклендських островах, радянських військ в Афганістані, США у В'єтнамі і Персидській затоці, твердо переконались в необхідності ціленаправленого загартування психіки солдатів і офіцерів в обстановці, максимально наближеній до бойової.

У збройних силах США в кожній дивізії в складі медичного батальйону є психіатр, психолог, соціолог і від трьох до шести помічників з числа сержантського складу, які слідкують за правильною реалізацією підготовки військовослужбовців в підрозділах. Наприклад, у військових силах Великобританії психіатр і психолог введені в склад штабу кожної дивізії. Вони ретельно контролюють процес морально-психологічної підготовки в частинах і підрозділах і, крім того, займаються проблемами згуртування різних категорій військовослужбовців. В Німеччині і Японії організацією заходів з морально-психологічної підготовки зайняті офіцери спеціальних органів, які мають психологічну або педагогічну освіту. В Збройних силах України та Росії в штабах з'єднань є спеціалісти-психологи, яких готують в спеціальних військово-навчальних закладах.

Таким чином, військова і психологічна підготовка в сучасних арміях в принципі може забезпечити достатньо високий рівень боєздатності і боєготовності особового складу.

Намагаючись посилити боєздатність особового складу, керівництво збройних сил будь-якої держави намагається засобами підготовки (морально-психологічної, бойової) вирішувати наступні задачі: виховувати фізично витривалих воїнів, здатних успішно долати будь-які труднощі бойового і похідного життя; відпрацювати у них стійкі професійні навички, які б дозволяли успішно діяти в екстремальних умовах на полі бою; сформувати психологічну готовність до боротьби з сильним противником, здатним добиватися успіху в ході бойових дій; забезпечити соціально-психологічну згуртованість частин і підрозділів і бойових екіпажів).

Загальний психологічний розвиток воїна полягає в тому, що у нього з'являються нові знання, поняття, уявлення, він не лише дізнається про те, що раніше не знав, оволодіває тією технікою, якою раніше не володів, але разом з тим піднімається на більш високий рівень функціонування своєї психіки і свідомості. Підвищується ефективність його психічної діяльності в цілому, усіх його психічних процесів. Воїн стає більш спостережливим, він

помічає багато такого, чого раніше не помічав, в нього підвищується швидкість сприйняття і його точність. Розширюються можливості пам'яті, вона більш надійно служить воїну у важких ситуаціях. Особливо помітний розвиток мислення. Підвищується винахідливість, спритність, розвивається військова хитрість, тактичне мислення. Воїн враховує в свої діях більшу кількість фактів, шукає більш глибокі причини тих чи інших явищ, швидко і рішуче приймає дієві міри. Істотно покращується і просторове мислення, що забезпечує мислительне охоплення великих територій, хорошу орієнтацію в масштабних подіях.

Крім пізнавальної сфери психіки, розвиток охоплює і область емоцій, почуттів і волі. Зростає емоційно-вольова стійкість особистості, збагачується духовний світ, розвиваються вищі почуття: моральні, соціальні, естетичні.

Але потрібно відмітити той факт, що окрім підвищення ефективності діяльності всіх психічних процесів в період навчання 18-19 річні юнаки, ще не зовсім зміцнілі фізично і психологічно, часто попадають в стан стресу, зумовленого соціальною ізоляцією від звичних умов їх життя. Швидка і докорінна зміна умов життя і середовища виражаються в організмі людини в трьох фазах, або періодах: тривоги, підвищеної резистенції (адаптації) і виснаження резервів організму. На початку навчання їх поведінка визначається тривогою внаслідок незвичності і невизначеності умов служби, необхідності самоствердження, а перед закінченням – втомою і тривожним очікуванням розподілу у військові частини, початку самостійної службової діяльності.

Наведені вище дані дозволяють розглядати ізоляцію в умовах армійського життя як стресогенний фактор і у відповідності з цим перебування в армії розділити на певні періоди. На початку навчальної діяльності у курсантів можуть бути порушені всі види адаптації: фізіологічна, психологічна, соціальна. Більше за все психологічних зривів у особового складу відбувається в перші 3-6 місяців (в період втягування військовослужбовців в професійну діяльність(КМБ)). Періоди адаптації

співпадають з періодами адаптації до екстремальних умов перебування людей в закритих системах.

Перший період – фрустраційний (безвихідь, тривога), відповідає розвитку фази тривоги і триває приблизно 5-6 місяців. Другий період – адаптаційний, самий довготривалий, відповідає періоду підвищеної резистентності і триває біля року. І, нарешті, третій – тривожне очікування початку самостійної військово-професійної діяльності і триває 5-6 місяців перед закінченням навчання [1;4;6].

Кожен з вказаних періодів в житті військовослужбовця має своє клінічне вираження в його поведінці. Зокрема, навіть психічно здорові військовослужбовці переносять тягар військової служби не завжди стійко. Стани тривоги виникають і у них, і їх потрібно вчасно попереджувати.

Як показують різноманітні дослідження, соціальна ізоляція з жорсткими армійськими умовами і неписаними законами середовища діють як психологічний стресор, де безліч стресогенних факторів за вже визначеними природою законами запускають механізм стресу. Це в подальшому стає причиною відхиленої протиправної поведінки, загострення у військовослужбовців соматичних і психосоматичних захворювань – і всі вони вкладаються в рамки адаптаційного синдрому, викликаного стресогенними ситуаціями.

Отже, можна зробити висновок, що всі виховні заходи, психологічну і медичну допомогу військовослужбовцям потрібно підсилити саме в перший період навчання. Саме на початку навчання відрив від звичного оточення вводить їх в стан туги, безвихіддя і сильної тривожності. Кожному курсанту необхідно самоствердитися, підпорядкувати себе законам армійського середовища.

Така ж сама інтенсивна тривожність виникає і в третій період – перед закінченням навчання, коли адаптаційні механізми організму вичерпуються, а фактори стресу залишаються. Цей період характерний тим, що курсант пристосувавшись до умов навчання, ставши дорослим чоловіком, повинен

думати про те, як служити і жити далі. Ця необхідність зміни їх соціального статусу, викликає у багатьох стан високої тривожності і дезадаптації. В результаті у курсанта знову виникають зміни в поведінці і стані здоров'я. Тому командирам, психологам і медикам ці два періоди необхідно взяти під особливий контроль і проводити роботу з курсантами, що готуються до служби в збройних силах. Але це не означає, що конфлікти не можуть виникати впродовж другого періоду адаптації (від 1 до 3 років) і, що в цей час курсанти не потребують психологічної допомоги. В цьому періоді, судячи за рівнем тривожності, їх повинно бути набагато менше [8].

Психопрофілактика спрямована на попередження виникнення нервово-психічних розладів і захворювань, усунення психогенних факторів. У психології діяльності в особливих умовах розрізняють також психопрофілактику первинну, вторинну і третинну.

Первинна психопрофілактика включає заходи, що передбачають вивчення несприятливих і шкідливих впливів на організм людини, можливості попередження нервово-психічних захворювань і деструктивних психічних станів. Ці міри підвищують опір психіки до негативних факторів середовища і попереджають виникнення захворювання. В профілактиці і охороні здоров'я військовослужбовців вирішальне значення мають соціально-економічні умови життя, оптимальна організація їх службової діяльності, побуту і відпочинку. На даному етапі психопрофілактики вирішальну роль відіграють офіцери підрозділів і психологи частин. Зокрема, виявляючи осіб з ознаками певних порушень поведінки, вони можуть попередити порушення військової дисципліни, правопорушень і т.п.

Вторинна психопрофілактика – це система заходів, що спрямовані на попередження негативних наслідків вже розвинутої психічної хвороби, виражених поведінкових розладів. В процесі такої роботи виявляються військовослужбовці з початковими проявами хворобливих станів і з ними проводить роботу медична і соціально-психологічна служба.

Третинна психопрофілактика спрямована на попередження негативних соціальних наслідків захворювань, попередження хронізації хвороб. В цілому на цьому етапі основне навантаження лягає на спеціалістів уже медичної служби, зокрема, на проведення ними комплексної соціально-психологічної реабілітації.

Досить широкого поширення в усьому світі впродовж декількох останніх десятиліть отримали різноманітні групові методи психологічного впливу на людей як фізично здорових, так і таких, які потребують психологічної допомоги. Спочатку багато з них виникли і використовувались в основному в медичній психотерапевтичній практиці, а потім вийшли за її межі і почали використовуватися для надання психологічного впливу на поведінку практично здорових людей з метою підвищення їх адаптації до життєвих ситуацій і умов, зняття повсякденної зовнішньої і внутрішньої напруги, попередження і подолання конфліктів з якими стикається військовослужбовець у своїй життєдіяльності, звільнення його від шкідливих нахилів і звичок.

В умовах військового середовища головним об'єктом психопрофілактики є сфера самоусвідомлення військовослужбовців-членів групи, система соціально-перцептивних стереотипів і реальні форми взаємодії у військовому колективі (взвод), малій групі військовослужбовців (відділення). Учасники групи залучаються в обговорення, обмірковування своїх дій і ставлень, відпрацьовують шляхи розв'язання конфліктів. Військовим психологом можуть створюватись також спеціалізовані групи з окремих клієнтів-військовослужбовців, які мають схожі проблеми, пов'язані, наприклад, з труднощами в адаптації до військового колективу. Що стосується майбутніх і молодих офіцерів – керівників вирішуються задачі навчання навичкам спілкування, розв'язання конфліктів і удосконалення стилю управління. Задача вирішення проблем особистісного зростання військовослужбовців є досить важливою. Прикладом еkleктичного підходу, (використання декількох систем одразу, вибір того з усіх систем, що

вважається найкращим), може слугувати програма тренінгу особистісного росту військовослужбовців [8], методичною основою якої є механізми впливу групової динаміки на особистісне зростання учасників тренінгу в поєднанні з індивідуально-орієнтованими завданнями самопізнання і самовдосконалення.

Основними методами, які використовуються під час тренінгу з військовослужбовцями, є групова дискусія, рольова гра, психогімнастичні вправи і вправи на релаксацію.

Таким чином, тренінг є формою взаємодії, в результаті якої військовослужбовець пізнає себе, розширюються його уявлення про свої можливості, розкривається творчий потенціал, провідні життєві цінності, з'являється впевненість у власній позиції, що в кінці-кінців веде до розвитку особистісних здібностей, до особистісного росту військовослужбовця.

Отже підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що не дивлячись на те, що існуюча система підготовки майбутніх офіцерів до службової діяльності реалізується в основному як теоретична і не забезпечує автоматичного росту особистості і навіть не враховує питання особистісного росту, все ж найефективнішим засобом розвитку особистості майбутніх офіцерів в процесі психологічної і професійної підготовки є тренінг особистісного зростання, який забезпечує позитивні зміни характеристик особистості військовослужбовця, що прагне самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. - Х.: Гуманитарный центр, 2007. - 274 с.
2. Бандурка А.М. Основы психологии управления: учебник / А.М. Бандурка, С.П. Бочарова, Е.В. Землянская. - Х.: Ун-т внутр.дел., 1999. - 528 с.

3. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с.
4. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психологическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.А. Лебедев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
5. Технології соціальної роботи з військовослужбовцями: [інформаційно-методичний збірник / упоряд. І.В. Пеша]. – К.: ДЦССМ, 2003. – 335 с.
6. Психологічна енциклопедія / [Автор – упорядник О.М. Степанов]. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
7. Большой психологический словарь / [Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко]. – Спб:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
8. Васильєва О. М. Психологічні передумови задоволеності молодих військових фахівців службовою діяльністю: дис....канд. психол. наук: 19.00.09 / Олена Миколаївна Васильєва. – Хмельницький: НАДПС України імені Б. Хмельницького. – 2007. – 249 с.