

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Василь СТАСЮК

Copyright © 2006

Актуальність теми і завдання дослідження. Формування напрямків психологічної стійкості у десантників на бойову активність перед виконанням бойових завдань базується на трьох головних вимогах, що ставляться до діяльності військ: 1) підтримка високої боєздатності особового складу, зброї та бойової техніки, засобів забезпечення бойових дій; 2) зниження втрат серед особового складу у зв'язку із людськими втратами в бою, пораненнями і травмами; 3) зниження психологічних втрат у зв'язку з впливом на психіку військовослужбовців факторів бою та дистресових умов військової служби.

Здебільшого у процесі підготовки офіцерського і сержантського складів увага звертається лише на виконання вимог першого і другого завдання. Під час навчань у вищих військових училищах, школах з підготовки прапорщиків, навчальних центрах питанню організації роботи та діяльності командира із запобігання психічних втрат за різних умов військової служби й, особливо, у період ведення бойових дій, приділяється мало уваги. Подібні розділи в тематичних планах і підручниках відсутні. Наприклад, у "Підручнику сержанта ПДВ" 1975 року, затвердженому для курсантів навчальних частин та сержантів повітрянодесантних підрозділів (ПДВ), був 6-й розділ в 1-й частині, що стосується виховної роботи з підлеглими і забезпечення їхньої психологічної підготовки [1, с. 186, 271]. В новому ж підручнику цей розділ відсутній, як і аналіз досвіду десятирічної війни в Афганістані у цілому [2, с. 574].

Знання про можливості психіки, її функціонування залежно від психофізичних, соціокритичних та діяльнісних особливостей військовослужбовців, а також середовища, де проходить бойова служба, є мотиваційним фундаментом для

командного складу, котрий має змогу: а) вдосконалити свої навички управління військовослужбовцями в екстремальних умовах бойової діяльності; б) прогнозувати вплив факторів бою на підлеглих; в) формувати оптимальну психологічну стійкість як у себе особисто, так і у підлеглих; г) розуміти реакції військовиків у період очікування бою, безпосередньо під час ведення бойових дій у ситуації виходу із бою.

Виклад основного наукового матеріалу дослідження. У військових коледжах США при підготовці особового складу офіцерський корпус орієнтують на психологічну підготовку до бою. Перебування воїнів західних країн в екстремальних умовах діяльності, бойових діях вивчається не лише за критерієм ефективності бойової техніки і зброї, засобів забезпечення бойових дій, а й здійснюється психологічний та психіатричний аналізи, розглядаються найважливіші умови психологічного забезпечення своєчасної і продуктивної корекції процесу бойової підготовки військ. Після операції "Буря в пустелі" оперативно було підготовлено і видано кілька документів з цієї проблеми. Наприклад, була виголошена доповідь від 27 червня 1991 року в стінах Міністерства оборони і Державного департаменту, що містить декілька сотень сторінок [3].

Де Пік у праці "Дослідження бою у стародавні і в нові часи" відзначав, що "між народами найдосвідченішими у військовій справі, найсильнішими були ті, які не тільки краще розуміли загальне ведення..., але й більше всього враховували людську слабкість і вживали адекватні засоби проти неї" [4, с. 53]. Переконавання у тому, що людина на війні повинна бути героєм, змушує приховувати свої істинні переживання.

Присутність і можливість психологічних зривів у реальних бойових умовах повинні розгляда-

тися як нормальне явище, тому військовослужбовців потрібно орієнтувати на це ще у період підготовки до бойових дій. Перевищення вимог до героїчної поведінки та безпомилковості напруженого діяння призводить до руйнування процесу формування психологічної стійкості, знижує індивідуальну самооцінку, спричинює з'яву нових переживань і жахів – побоювання помилок, негативної оцінки дій з боку командування і товаришів, страх втратити підтримку і взаєморозуміння у колективі. З'являється почуття невпевненості, докору щодо себе (постійно воно трансформується або у поведінку-протест, або в почуття незадоволеності навколишніми), почуття відчуженості. Всі ці негативні прояви без позитивного підкріплення, підтримки психодуховних сил бійця можуть привести до стійких форм уникнення від участі в небезпечних ситуаціях бою.

Пояснення інтенсивності різних форм реагування на складні і небезпечні фактори бою, визначення можливих меж у поведінці і вчиненні, психологічної можливості допущення помилкових дій, виходячи з індивідуальних особливостей особистості при загальній ефективності діяльності, ефективності навчання формам і методам управління своїми станами, саморегуляції тощо дозволяють у процесі екстремальних умов бою знизити психологічну стійкість у допустимих межах (без зривів діяльності) і дають змогу нарощувати процес її формування з набуттям бойового досвіду. Крім того, право на помилку є психологічною умовою ефективності діяльності, оскільки ставить перед командиром і солдатом питання:

– яку помилку (помилки) я у змозі (маю право) зробити під час підготовки до бойового застосування, у процесі виконання навчально-бойового завдання?;

– чим може бути викликана ця помилка (внутрішні, психологічні причини чи інші, природні – сильний вітер, небезпечна площадка приземлення, незнайома обстановка відкритого поля тощо)?;

– який психологічний стан я буду відчувати, помиляючись?;

– як цим станом буду керувати і наскільки ефективно?;

– як вплине моя помилка на загальний результат відділення? (Дослідження психологів показують, що людина підтримує тісні стосунки з 5–7 особами);

– що мені треба зробити в наступний період підготовки, щоб звузити простір можливих помилок або не повторювати їх?;

– яка підтримка потрібна мені у період підготовки та виконання завдань?

Після відповідей на ці питання доречно індивідуально, або разом з командиром на цьому етапі навчання чи перед виконанням складних

вправ, обговорити результати відповідей усім відділенням або взводом. Наступний крок підведення підсумків – переорієнтування досвіду військовиків. Критерієм тут є результативна ефективність реального досягнення ними оптимального прояву психічної сфери та їхнє психосоматичне здоров'я. Командир лише коректує завдання. Цей етап охоплює час від отримання бойового завдання до початку його виконання. Він характеризується здебільшого великим діапазоном часу (від кількох хвилин до 5–10 діб), а формування психологічної стійкості відбувається у процесі здійснення самої діяльності.

Враховуючи загальні закономірності динаміки розвитку психологічної стійкості, дані досвіду та результати досліджень, встановлено, що за 5–6 місяців активної служби виникає бойове виснаження, а тому в період підготовки увага має приділятися таким напрямкам:

– організації повноцінного відпочинку для відновлення фізичних і психічних функцій солдат;

– забезпеченню їхнього раціону висококалорійним і вітамінізованим харчуванням;

– попередженню та недопущенню помилок при підготовці техніки і зброї, пов'язаних з втомленістю та неухважністю;

– запобіганню вибухам негативних емоцій і конфліктної поведінки у взаємостосунках військовослужбовців.

Якщо особовий склад різниться за бойовим досвідом, то підготовка здійснюється диференційовано у зіставленні з бойовим практикуванням. Основна увага тут прикута до військовослужбовців, які: а) не пройшли бойової адаптації, тобто термін бойової служби яких – до 1,5 місяця; б) переживають критичний (низький) період психологічної стійкості (ПС) під впливом факторів бойових умов; в) під час виконання попередніх бойових завдань або у період підготовки виявили низьку ефективність чи грубі помилки, які призводили до особистої невдачі; г) характеризуються низькою психологічною стійкістю, депресивними переживаннями чи отримали бойові психологічні травми (БПТ), котрі підтверджують наявність дистресових розладів.

В основний період підготовки командир спирається на військовослужбовців, які пройшли повну адаптацію, котрі виявляють високий рівень ПС. Тоді важливе значення мають рівень довіри до командира, його близькість до людей та особистий приклад. Зокрема, рівень довіри до командира складається з його професійної компетентності, людських рис і спроможності зрозуміти, що саме трапилось з людиною, вміння надати їй допомогу, підтримку, а також індивідуального стилю поведінки, якому притаманні стійкість, упевненість, спокійна діловитість, чітка

організація, забезпечення, підготовка та постачання усім необхідним особового складу.

Зарубіжні психологи, які досліджували ПС (30 бойових взводів), дають змогу узагальнити, що “довіра до командира” поєднує віру в його професійну компетентність і надійність та його реальну турботу про своїх підлеглих. При цьому найістотнішими складовими компетентності командира є: а) особистий приклад; б) підтвердження особистої впевненості; в) упевненість у своїх солдатах, у могутності зброї; г) бойовий досвід; д) повнота виконання всіх рекомендацій до вступу в бій [5, с. 28–37].

Розвинуті вольові риси офіцера і стиль його особистої поведінки, у т. ч. у період підготовки до бойових дій, легко передається підлеглим, стає характерною рисою діяльності підрозділу. Тому у процесі формування психологічної оперативної стійкості військовиків мають зайняти наступні напрямки діяльності.

1. Повне та чітке доведення обстановки, особливостей району майбутніх бойових дій, данні про імовірного противника, його озброєння та способи ведення бойових дій. 94,7 % “бойових” десантників і 80 % тих, котрі не брали особисто участі в бойових діях, відзначили, що знайомство з факторами обстановки майбутніх дій зменшувало напруженість, навіювало впевненість (серед мотострільців – 82,5 %). 100 % десантників із парашутно-десантних підрозділів і 86,5 % мотострільців упевнені, що розуміння ними потреби перемоги посилює готовність іти на будь-який ризик при виконанні завдання. Все це допомагає військовослужбовцеві здолати свій тривожний стан у передбойовий період. До того ж важливою у формуванні позитивної мотивації є впевненість у справедливості мети війни та чітке правове визнання своєї участі в ній. Дослідження показують, що за роки війни в Афганістані відсоток офіцерів, які вважали свою участь у ній, її мету несправедливими, змінювався. Відсоток незмінно зростав: з 3 % у 1979–1980 роках до 38,7 % у 1987–1989. Припущення імовірності подібного зростання негативного ставлення в особового складу строкової служби на практиці не підтвердилось. За всі роки війни цей відсоток серед солдатів і сержантів залишався приблизно на однаковому рівні – 5,6 %, що переконує в ефективності ідеологічної роботи, яка проводилася з ними.

2. Реальне відпрацювання взаємодій, розподіл обов’язків при попередньому проживанні ймовірних ситуацій сприяють підвищенню впевненості у собі і в своєму озброєнні, зміцнюють віру в успіх майбутніх дій, підсилюють почуття згуртованості і підтримки в колективі.

3. При відпрацюванні майбутніх дій у непередбачених ситуаціях моделюється розподіл на бойові “двійки”, “трійки” відповідно до бойового досвіду, різних рівнів психологічної стійкості воїнів, збройного забезпечення. “Трійка” або “п’ятірка” повинна у цьому разі (неочікуваних дій супротивника) мати змогу активно й ефективно діяти на ураження вогневими засобами, оперативно змінювати позиції і переміщуватися. Так знімається багато негативних психологічних нюансів у період підготовки і ведення бойових дій, а саме зліквідовується почуття ізольованості, тривожності у зв’язку з підсвідомим переживанням залишитися одному. 94,7 % “бойових” десантників і 100 % військовослужбовців із підрозділів забезпечення вважають, що їм легше переносити небезпеку й керувати своїм станом, коли ти не один, а поруч або неподалік твої товариші, а для мотострільцьких підрозділів – це, відповідно, 100 % і 100 %.

4. Запобігання впливу чуток, особливо у стані передбойового очікування, пояснюється підвищеною тривожністю, невідомістю небезпеки і прагненням до самозбереження. Наслідком тут є підвищена навіюваність військовослужбовців. Багато офіцерів і солдатів, які відмічають у поведінці те, що вони “ловлять кожне слово командира, особливо сприймають все дрібне, що стосується майбутніх дій, готові вірити майже всьому...” Окремі військовики, характеризуючись підвищеною чутливістю психіки і маючи невеликий бойовий досвід і слабкі навички володіння зброєю, практично перебувають у передстресовому стані. Це притаманно також тим солдатам, які, за особистими стосунками “відчужені” в колективі, посилено гальмують свої почуття у бойовій діяльності. Очевидно, що значне підвищення емоційності (почуттів) зменшує розсудливість. І це характерно не тільки для бою, а й для такої небезпечної роботи, як скажімо, для парашутних стрибків підвищеної складності. Умови передбойового очікування і знаходження в однорідному колективі підвищують сприйнятливості особистості до навіювання; зростає імпульсивність, подразливість, неспроможність до міркувань; з’являється підвищена тактильна чутливість [6, с. 113–119]. Особливого значення для зниження навіюваності мають такі засоби, як гумор, підвищення критичності мислення за допомогою уявних операцій, завдання на порівняння, аналіз, синтез. Достатньо ефективними й адекватними прийоми є фізичні вправи на координацію рухів у різному темпі; інтенсивне (велика кількість вправ за короткий проміжок часу) фізичне навантаження; контрастний або холод-

ний душ, просте охолодження обличчя мокрим рушником, пробіжки “рваним” темпом, відновлення дихання – 3–4 різних подихи з розширенням носової порожнини (подих на $\frac{2}{3}$ грудної клітки, без затримки на верхній фазі подиху), більш помірний або прискорюваний за інтенсивністю подих, енергійне розтирання комірцевої зони, потім вушних раковин і мімичних м’язів обличчя. Впливовість цих прийомів знижується при дії на ослаблений, виснажений організм, після довготривалої депривації сну, на людей з БПТ.

5. Стимулювання мотивацій – похвала, подяка, подання до нагороди, тісніше спілкування, довіра в діяльності, підкреслення особистої вагомості результатів діяння військовослужбовця для командира підрозділу, особистий подарунок, фотокартка разом з командиром, особистий лист командира до його батьків, оголошення нагородних листів товаришів по службі тощо. Сюди ж треба віднести й удосконалення навичок методам регуляції психічного стану, котрі відпрацьовуються безпосередньо у період підготовки до бойових дій. Ці методи можна розподілити на кілька видів. Так, загальними є релаксація і концентрація. При навчанні та у процесі навчально-бойової діяльності вони використовуються спочатку окремо, а потім паралельно, наприклад: а) релаксація мімичних м’язів обличчя і концентрація м’язів плечового пояса, рук, спини і черевного преса. Всі почуття зосереджуються довкола відчуття активного тепла у зоні сонячного сплетіння. Досягається їх міцність та психічна готовність, внутрішня активність. Дихання не затримується, застосовується поверхове полосне дихання, спокійне, яке переходить в інтенсивне і знову чергується з переходом у спокійний стан; б) розслаблення м’язів тіла, аналіз своїх відчуттів як психодуховного стану: максимальна концентрація мімичних м’язів (до гримаси) з використанням дихання на високій тональності голосу – швидко, повна розслабленість мімичних м’язів і спокійне дихання; в) концентрація зусиль на одному м’язі або частині тіла; дихання рівне і спокійне; розслаблення; аналіз новизни відчуттів. Тут легкість навчання, надійність досягається шляхом контрасту відчуттів і станів, виникнення відчуття новизни і розширення простору своїх можливостей; г) навчання простим формулам самонавіювання за напрямками: активізація; бадьорість; упевненість, спокійність, рішучість; добре самовідчуття; витривалість; повноцінний відпочинок і швидке прокидання у доброму гуморі; стійкість до визначеного стресогенного чинника; підвищення концентрації уваги тощо;

д) прискорена програма аутогенного тренування (АТ) [7, с. 157]; е) способи та прийоми побічної психологічної регуляції (наприклад, відвернення чи переключення уваги).

6. Спеціальні методи: 1) ідеомоторне тренування (ідеомоторні довільні уявлення), тобто уявлення рухів, особливо коли вони досягають великої конкретності, підвищують активність функцій, потрібних для ситуативної діяльності. Тоді мисленнєве уявлення наступної ситуації призводить до підвищення пульсу, значного збільшення точності рухів, швидкості їх виконання, знижує кількість і якість помилок; 2) спецтехніки і методики, зокрема авторські методики психологічної регуляції Х. Алієва та інших, стосовно специфіки дій і завдань ПДВ [8, с. 223].

ВИСНОВКИ

1. Виходячи зі специфіки ПДВ, стосовно методів психофізичної регуляції військовослужбовців треба, по-перше, ввести практику освоєння ними методів активної фізичної підготовки, спортивних змагань та єдиноборств; по-друге, під час формування тривалої психологічної стійкості у процесі підготовки до екстремальних умов бойового застосування використовувати спеціально розроблені вправи для тренування психіки.

2. Вищеописані методи розширюють варіативність регулювання психіки солдат під час бойової діяльності, допомагають визначити індивідуальні межі їхнього ефективного реагування на фактори екстремальних умов перебування, навчають індивідуалізованим чином вести підготовку до бойового застосування і формують психологію переможця.

3. Формування психологічної стійкості у десантників перед виконанням бойових завдань є цілеспрямованим та організованим процесом, який має свої загальні закономірності і специфічні особливості. Їх урахування дає змогу прогнозувати ефективність загального результату дій у бою і передбачати рівень індивідуального психічного реагування кожного військовослужбовця у зіставленні з конкретними вимогами бойового завдання.

1. Учебник сержанта ВДВ. – М.: Воениздат, 1975. – Ч. 1, 2. – 548 с.
2. Учебник сержанта воздушно-десантных войск. – М.: Воениздат, 1989. – Ч. 1, 2. – 574 с.
3. War zone stress amends returning Persian Gulf Troops: a preliminary report – West Haven, Connecticut, Department of Veterans Affairs. 1991, June 27.
4. Головин Н.А. Исследование боя. – СПб., 1907. – 253 с.
5. Беленки. Ной. Соломон. Стресс на поле боя: опыт Израиля // Military Revive, July, 1985. – № 7. – С. 28–37.
6. Симанский П. Паника в войсках. – М.–Л.: Госиздат, отдел военной литературы, 1929. – С. 113–119.
7. Барабанчиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом. – М.: ВПА, 1983. – 357 с.
8. Алиев Х. Ключ к себе. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 283 с.

Надійшла до редакції 17.03.2006.