

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Регина Сергеевна Фролова

*магистрант кафедры социальной и экономической психологии,
института культуры, социальных коммуникаций и информационных
технологий, Байкальский государственный университет
Иркутск, Россия, regina.frolova@mail.ru*

В статье представлен анализ теории по вопросу психологической готовности военнослужащих к профессиональной деятельности. Быть военным - это значит активно сталкиваться с действием различных стрессогенных факторов, которые оказывают огромное влияние на психику человека, требуют мобилизации всех его психических и физических возможностей для эффективного решения стоящих задач. Именно поэтому к ней предъявляются особые требования, ключевым из которых является психологическая готовность.

Ключевые слова: психологическая готовность, военнослужащий, экстремальные условия, психическая напряженность, стресс.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF MILITARY PERSONNEL TO WORK IN EXTREME SITUATIONS

Regina Sergeevna Frolova

*master's degree student of the Department of social and economic psychology,
Institute of culture, social communications and information technologies, Baikal state
University
Irkutsk, Russia, regina.frolova@mail.ru*

The article presents an analysis of the theory on the issue of psychological readiness of military personnel for professional activity. Being a military man means actively facing the action of various stressful factors that have a huge impact on the human psyche, require the mobilization of all his mental and physical abilities to effectively solve the tasks at hand. That is why it has special requirements, the key of which is psychological readiness.

Keywords: psychological readiness, soldier, extreme conditions, mental tension, stress.

Потрясающие нашу страну за последние 2 десятилетия аварии, стихийные бедствия, межэтнические и межрегиональные инциденты, рост преступности и насилия, с очевидностью показали, как принципиальна психологическая готовность персонала служб МЧС, МВД, ФСБ, частей и подразделений Министерства Обороны к работе в экстремальных условиях, способность

служащих данных организаций преодолевать результаты воздействия повышенных нагрузок на психику, их умение благополучно противостоять влиянию всевозможных стрессогенных факторов, сохраняя при этом высокую работоспособность.

При всем многообразии профессионально важных качеств необходимо выделить ряд из них, которые выступают как профессионально важные практически для любого вида трудовой деятельности. По мнению А.В. Карпова, к данным качествам относятся: ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка и несколько более специфичных – эмоциональная стабильность, тревожность, отношение к риску, собственно, что является неотъемлемой частью условий, в которых находятся военнослужащие – экстремальных [1, с. 60, 3, с. 229].

Цель исследования: изучить психологическую готовность военнослужащих к деятельности в экстремальных ситуациях.

Задачи исследования:

- 1) Анализ литературы по проблеме психологической готовности к профессиональной деятельности;
- 2) Изучение уровня выраженности компонентов психологической готовности у военнослужащих;
- 3) Выявление факторов, влияющих на психологическую готовность.

Теоретико-методологической основой настоящего исследования послужили работы по психологической готовности таких авторов, как Смирнов Б.А., Долгополова Е.В., Макаревич Р.А., Душков Б.А. и другие.

В работе были применены такие методы исследования, как теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, и методики:

- 1) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин);
- 2) Опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин);
- 3) Анкета участника;
- 4) Копинг-тест Р. Лазаруса;
- 5) Методика «Ценностно-ориентационное единство коллектива» (В.В. Шпалинский).

Экстремальные условия влекут за собой следующие состояния, вызванные чрезвычайными по силе, продолжительности, непривычными стрессовыми влияниями, к которым человек оказывается неадаптированным, а вследствие этого и не готов работать в новых условиях. Как правило, здесь имеет место заметное снижение работоспособности и ряда функциональных показателей, появление психического напряжения, дискомфорта, симптомов личностной тревожности [2, с. 195].

При работе в экстремальных условиях отмечаются 3 вида психической напряженности. Эмоциональная (аффективная) напряженность бывает замечена под действием эмоциогенных факторов, вызывающих переживание неизвестности, волнения, страха, боязни возникновения катастрофы, риска для жизни и иных негативных впечатлений. Данный вид напряженности бывает

обнаружен при динамическом рассогласовании между объективной значимостью ситуации и ее личной оценкой, и появлении связанных с этим отрицательных изменений в двигательных и психических функциях. В условиях, предъявляющих завышенные требования к ресурсам интеллекта и двигательному аппарату человека и не связанных с угрозой или же другими серьезными последствиями, думы о которых вынудили бы человека волноваться заблаговременно, возникает операционная напряженность. Она растет постепенно, как итог выполнения сложной работы. Всякий вид деятельности связан с эмоциями, что значит, что при определенных условиях операционная напряженность вероятнее всего станет эмоциональной. Вследствие этого более распространенной и считается смешанная напряженность, которая характеризуется различным удельным весом эмоционального компонента в общей структуре напряженности и бывает более характерной для различных видов деятельности в экстремальных условиях [8, с. 85].

«Экстремальные условия имеют все шансы вызвать колебания работоспособности человека или же понизить ее, собственно, что и влечет за собой наращивание числа ошибок, несоблюдение очередности произведенных операций и т.п. временами случается потеря трудовых навыков: человеку становится сложно выполнять действия, которые до этого производились на уровне автоматизма. Как правило, работоспособность понижается при невысоком уровне тренированности» - пишет автор статьи «Особенности психологической готовности к деятельности диспетчера» И.М. Михалёва [5, с. 320].

Оценка степени тренированности происходит методом анализа психологической готовности каждого военнослужащего в подразделении. Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова оценивают психологическую готовность как сложное состояние мобилизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих действенное выполнение требуемого действия, готовность к экстренной реализации имеющейся программы действий в условиях возникновения определенной ситуации [6, с. 239].

Психологическая готовность к деятельности рассматривается по-всякому в зависимости от специфичности структуры профессиональной деятельности. Основная масса авторов разъясняют готовность через совокупность мотивационных, познавательных, эмоциональных и волевых качеств личности и предполагают под нею общее психофизиологическое состояние, обеспечивающее актуализацию возможностей.

Выделяют 2 вида готовности к деятельности:

- долговременная, допускающая формирование мотивов и установок на надобность и возможность удачного выполнения функциональных обязанностей в любых, в том числе и экстремальных условиях;
- ситуативная готовность – активно-действенное положение личности, определяющее успех профессиональной деятельности как раз в форме ее выполнения.

Таким образом, Р.А. Макаревич делает вывод о том, что готовность представляет собой психологическую предпосылку для эффективности любой деятельности, неотъемлемое условие удачного выполнения профессиональных задач [4, с. 20].

Оценка готовности к действиям в экстремальных условиях включает в себя, по воззрению А. Д. Ганюшкина, С. В. Чермянина, Л. Д. Битехтиной и др., изучение адаптационного потенциала личности, то есть её стойкости к стрессовым влияниям неблагоприятных воздействий, способности к мобилизации и активизации деятельности, самоконтроля.

Поведенческие реакции военнослужащих в экстремальных условиях — величина вариативная, которая зависит от индивидуальности нервной системы, жизненного опыта, профессиональных знаний, способностей, мотивации и др. Боевая подготовка позволяет воину приобретать военные знания, формировать у себя боевые навыки и умения — базу уверенности в себе, а психологическая подготовка вооружает его способностью поддерживать у себя психологическую готовность к незамедлительным действиям в экстремальной ситуации [7, с. 69].

Оценка факторов, от которых и находится в зависимости психологическая готовность военнослужащего к действиям в экстремальных ситуациях, была произведена в ходе моего исследования. Впоследствии чего и был сделан ключевой вывод о влиянии в целом психологической готовности военнослужащего на его действия в экстремальных ситуациях. А также о сформированности копинг-стратегий поведения в силу профессиональной деятельности.

Исследование проводилось на базе Войсковой части 143216, в которой на условиях анонимности приняли участие 30 мужчин в возрасте от 26 до 43 лет.

В работе были применены такие методы исследования, как теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, и методики: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин), анкета участника, Копинг-тест Р. Лазаруса, Опросник нервно-психического напряжения (Т.А.Немчин) и Методика «Ценностно-ориентационное единство коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева).

В ходе исследования были отмечены статистически достоверные различия между группами по показателям «Самоконтроль» (U -Манна-Уитни = 34,5, при $p \leq 0,001$); «Планирование решения проблем» (U -Манна-Уитни = 13,5, при $p \leq 0,001$); «Положительная переоценка» (U -Манна-Уитни = 48, при $p \leq 0,01$). Собственно, что позволяет нам обозначить у одной группы военнослужащих большее стремление к принятию ответственности, признанию собственной роли при появлении трудностей и несении ответственности за их разрешение, что в их профессии и является необходимым для плодотворной работы, в сравнении с представителями 2 группы, которые по различным причинам не всякий раз принимают ответственность, чаще готовы мобилизоваться в экстремальной ситуации благодаря привычке повиноваться приказам и исполнять свою работу. Военнослужащие 1 группы в экстремальных ситуациях преодолевают трудности за счет возможности целенаправленно анализировать

развитие ситуации и способности просчитать всевозможные варианты поведения и соотнести с ними различные стратегии разрешения, способность избрать подходящий вариант поведения, спланировать его. Они готовы преодолевать отрицательные переживания за счет позитивного переосмысления – понимания социальной значимости собственного труда, для них преодоление трудной рабочей ситуацией – возможность личностного роста. Военнослужащие 2 группы в какой-то мере готовы анализировать ситуацию, у них есть уже наработанные алгоритмы поведения в различных проблемных ситуациях, они в большей степени полагаются на минувший опыт, а не на целостное видение и поиск рационального решения ситуации. Данные сотрудники предпочитают не осмысливать прожитый опыт, а просто принимать его.

Военнослужащие имеют нормальный уровень нервно-психической устойчивости, считаются отлично адаптивными к новым условиям деятельности, легко входят в новый коллектив, довольно просто и правильно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Уровень нервно-психического напряжения у этих служащих имеет слабую степень выраженности, собственно, что характеризуется улучшением внимания и мобилизацией, повышением психических и физических возможностей организма, что поднимает уровень работоспособности при подвижной и морально сложной работе. Так как деятельность военнослужащих предполагает работу в экстремальных, неожиданных обстоятельствах, слабая выраженность нервно-психического напряжения увеличивает их устойчивость к этим факторам.

Корреляционный анализ Спирмена позволил построить плеяды для обеих групп военнослужащих, в ходе которых были выявлены связи между актуальными для каждой группы копинг-стратегиями и нервно-психической устойчивостью.

Военнослужащие 1 группы имеют положительные взаимосвязи при $p \leq 0,01$ между показателями «НПУ» и копингами: «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Поиск социальной поддержки», что говорит о том, что с ростом нервно-психической устойчивости растёт способность к самоконтролю, возможность увидеть в экстремальной ситуации пути конструктивного выхода из нее, военные могут полагаться на членов своей команды, командира, способны организовывать деятельность.

Основу корреляционной плеяды для 2 группы военнослужащих составляет копинг-стратегия «Дистанцирование», которая имеет положительную взаимосвязь: с «Избеганием» ($r=0,795$, при $p \leq 0,001$), с «Поиском социальной поддержки» ($r=0,671$, при $p \leq 0,01$), с «Принятием ответственности» ($r=0,560$, при $p \leq 0,05$), с «Конфронтационным копингом» ($r=0,656$, при $p \leq 0,05$). Для представителей данной группы с ростом внутреннего дистанцирования от проблемы увеличивается необходимость избегания напряжения, контакта с другими людьми, контакта с самим собой. Для того чтобы правильно действовать в рамках профессиональной деятельности, важна

пауза, в результате которой ресурсы могут быть активированы. И на следующем этапе такой военный уже готов просить помощь у своего командования и сослуживцев, правильно выполнять свои прямые обязанности. С ростом поиска социальной поддержки увеличивается вероятность принятия ответственности. А с ростом дистанцирования увеличивается вероятность проявления конфронтации. При росте внутренней отстраненности от трудностей нарастает внутренняя конфронтация, целесообразность и предприимчивость, которые дают возможность перенастроиться на принятие ответственности.

Обобщая вышесказанное, необходимо выделить, что при подборе кандидатов для работы в столь тяжелой экстремальной структуре – Вооруженные Силы РФ, необходимо брать во внимание особенности индивидуума, охватывая все сферы его жизнедеятельности, включая уровень состояния психологической готовности [5, с. 322]. Психологическая готовность к деятельности военнослужащего складывается из умственного, волевого, мотивационного, эмоционального компонентов с обязательным учетом особенностей высших психических функций, сенсорно-перцептивных и психомоторных свойств, а также физических качеств. Обязательным должен быть и учет числа предыдущих ошибок, опыта ведения боевых действий, а также общий стаж службы с возрастными закономерностями.

Список литературы:

1. Адаев А.И. Вопросы психологии экстремальных ситуаций / А.И. Адаев, В.Н. Смирнов, Л.В. Куликов, А.Ф. Караваев, И.О. Котенев, Н.И. Мягких и др. – Научно-практический журнал – М: Деловая пресса, 2015. – №1 – 64с.
2. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди военнослужащих: метод. рекоменд. Изд. 2-е. М., 2015. 256 с.
3. Карпов А.В. Понятие профессионально важных качеств деятельности. Психология труда. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018 — 352 с.
4. Макаревич Р.А. Формирование готовности военнослужащих к деятельности в напряженных ситуациях / Р.А. Макаревич, А.И. Соломенников, А.А. Гуринович // Психология и педагогика в деятельности органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. - Минск, 2016. - С. 20 - 22.
5. Михалёва И.М. Особенности психологической готовности к деятельности диспетчера / И.М. Михалёва // Вестник ИрГТУ. – 2014. – №9 (92). – с. 320-324.
6. Михалёва И.М. К вопросу о диагностике психологической готовности и возможного аварийного поведения руководителей низшего звена управления на предприятиях химической промышленности / И.М. Михалёва // Вестник ИрГТУ. – 2012. – №2 (61). – с. 239-244.
7. Система морально-психологического обеспечения Вооруженных Сил Российской Федерации: Учебное пособие. М., 2015.
8. Tresnowski Bernard R. Stress. 2010. - 94 с.