

УДК 316.6
МРНТИ 37

DOI: <https://doi.org/10.37788/2020-4/36-41>

Г.М. Тулекова^{1*}, С. Кудайбергенов²

¹Университет имени С.Торайгырова, Казахстан

²Инновационный Евразийский университет, Казахстан

*(e-mail: Mr.narul@mail.ru)

Особенности психологической подготовки военнослужащих к действиям в экстремальной ситуации

Аннотация

Основная проблема: В истории человечества есть немало примеров кризисов и катастроф. В Казахстане возможен практически весь спектр природных катаклизмов. В частности, землетрясение, паводки, пожары в лесных и степных массивах, снежные бураны и другие. Во всех горных и предгорных зонах существует опасность оползней, угроза снежного заноса. Кроме того, есть ситуации, которые возникли по техногенным причинам. Эти катастрофы возникают в результате человеческой деятельности. Такие экстремальные ситуации требуют концентрации всех физических и психологических возможностей человека. Особенно это важно для военнослужащих, которые часто действуют в экстремальных или критических условиях. Психологическая готовность к решению таких ситуаций дает личности уверенность в правильности собственных действий и зачастую приводит к успешному результату.

Цель: Цель данной статьи связана с осмыслением результатов исследования в рамках магистерской диссертации. Основной акцент сделан на анализе особенностей психологической подготовки военнослужащих к действиям в условиях экстремальной ситуации. Исследуемая проблема раскрывается авторами с точки зрения современных подходов к психологической подготовке военнослужащих в условиях критической ситуации.

Методы: Исследование базируется на результатах современных изысканий казахстанских и зарубежных ученых. Авторами использовались такие методы, как анализ, обобщение, эксперимент, которые позволили раскрыть глубину актуальной для военной психологии проблемы.

Результаты и их значимость: Рассмотрены подходы к трактовке сущности содержания понятия «экстремальная ситуация», выделены факторы, определяющие специфику психологической подготовки военнослужащих к действиям в условиях кризиса. Определено понятие «психологическая готовность военнослужащих к деятельности в критических (экстремальных) ситуациях». Представлены статистические результаты эксперимента. Проведенная в ходе опытной работы экспериментальная деятельность имеет высокую практическую значимость, так как была успешно апробирована через внедрение в практику работы войсковой части 3176 «к» города Павлодара и может использоваться в психологической подготовке военнослужащих. Статья посвящена актуальной проблеме психологии. Результаты, изложенные в статье, могут быть полезны для военных психологов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, кризис, экстремальные ситуации, психологическая готовность, военнослужащие, профессиональный долг.

Введение

Современные глобальные кризисы вызывают в мире серьезные проблемы в различных отраслях человеческой деятельности. С давних времен человек подвергается всевозможным опасностям. Как реагирует на них человек? Этот вопрос был предметом научного интереса психологов с давних пор. Современные способы подготовки к действиям в экстремальных ситуациях часто происходят в нестабильной, неопределенной, сложной и неоднозначной среде, сопровождаемой физическими нагрузками, когнитивной перегрузкой, ограничением сна и депривацией. Все более динамичный характер этих операций требует от военнослужащих продемонстрировать готовность и устойчивость перед лицом стрессовых условий для поддержания оптимальных когнитивных и физических показателей, необходимых для успеха. Устойчивость, способность преодолевать негативные последствия неудач и связанного с ними стресса для точных действий – это сложный процесс, включающий не только физиологию, но и психологию человека.

Понимание готовности к действиям в экстремальных ситуациях чрезвычайно широко и используется в различных областях науки. Исследование различных позиций ученых и психологов-практиков позволило сформулировать основную проблему исследования: какова специфика подготовки военнослужащих к адекватным действиям экстремальных ситуациях.

Материалы и методы

В изучении данной проблемы были использованы анализ и синтез научной информации, экспериментальная деятельность через внедрение в практику психологических способов поддержки

военнослужащих, место проведения эксперимента - войсковая часть 3176 «к» города Павлодара. Материалами для анализа послужили научные труды психологов, исследующих проблемы поведения человека в экстремальной ситуации. К проведению эксперимента были привлечены материалы, разработанные автором диссертационного исследования.

Результаты

К. Ясперс, немецкий психиатр и философ, обращался к изучению природы человеческого поведения в экстремальных ситуациях [1]. Он определил их как ситуации, в которых возникает любопытный парадокс. Они похожи на лабиринт без выхода, но одновременно, по своей сути, содержат возможность преодоления. Есть много примеров, которые показывают возможность получить максимум от себя в экстремальных ситуациях. Они доказывают, что что-то положительное может быть построено на вершине тьмы и мусора. Мы хотим быть полезными для других людей. В. Франкл говорил о том, как найти смысл в жизни через неблагоприятные ситуации [2]. К. Роджерс размышлял о потенциале людей [3]. Оба психолога говорят о силе человека в усилиях сделать существование более полным, более подлинным и более осмысленным.

Любое событие и его последствия, которые можно назвать чрезвычайными, критическими, экстремальными, несущими угрозу жизни и здоровью людей, безопасности страны, невозможно ликвидировать без вмешательства военнослужащих. Вооруженные силы могут быть использованы для чрезвычайных ситуаций внутри страны, и такое встречалось на протяжении всей истории нашего народа. Например, воинские части боролись с паводком в южных регионах страны, когда возможности местных служб были недостаточными. Войска оказывают помощь в случае природных стихийных бедствий или бедствий, которые произошли в результате деятельности человека. Распространившаяся в марте 2020 года пандемия – одно из таких событий.

Военнослужащие как профессионалы, которые должны быстро реагировать в условиях экстремальной ситуации, часто сталкиваются с необходимостью проявлять психологическую готовность к преодолению различного рода трудностей. Насколько подготовлены военнослужащие к таким экстремальным условиям? Каков уровень их психологической готовности исполнять свои профессиональные обязанности в полном объеме? Эти вопросы свидетельствуют об актуальности проблемы психологической подготовки военнослужащих к несению службы в экстремальных условиях.

Исследователи, военные психологи-практики активно изучают эти вопросы. Научные изыскания таких ученых, как А.К. Жумабеков, Е.С. Исаков, А.К. Калиев, А.Г. Караяни, А.С. Резанов и др., посвящены проблеме подготовки военнослужащих и оказали влияние на подходы к нашему исследованию.

В психологии понятие «экстремальные ситуации» не имеет однозначного определения, в самом общем виде, экстремальными считаются такие ситуации, которые противоречат сложившимся устоям и традиционному ходу событий. Такие ситуации могут отрицательно влиять на все сферы жизни человека.

Рассматривая экстремальные ситуации, мы можем их разграничить по различным признакам. Так, Л.И. Анциферова выделяет три группы ситуаций, которые можно считать критическими: неприятные события рутины, отрицательные события, связанные с возрастом и, собственно, экстремальные ситуации. Для нашего исследования мы считаем, что значимым для объяснения сути этого понятия является критерий сохранности субъекта, то есть его физическое и психическое состояние. В случаях, когда возникают трудности или когда жизни и здоровью человека угрожает опасность, создаются условия, при которых человек прилагает усилия, используя иногда свои возможности на пределе сил. Тем не менее, в каких-то ситуациях для одного человека – это будут запредельные условия, при которых ему придется использовать весь потенциал, а для другого каждодневный труд, постоянные обязанности. Определить, каковы измерители этого состояния, входит в задачи нашего исследования. Изучив различные взгляды на трактовку сущности понятия «экстремальная ситуация», мы предлагаем рассматривать следующие типы экстремальных ситуаций [4].

Таблица 1 – Типы экстремальных ситуаций

По причинам возникновения	антропогенные, техногенные, стихийные, смешанные
По качественным особенностям	природные, социально-политические, экономические, профессиональные, бытовые, транспортные, военные, криминальные, соматические
По комплексности и тяжести последствий	кризисные, катастрофические, чрезвычайные, общественные бедствия
По масштабности	глобальные, международные локальные, местные, групповые, индивидуальные
По длительности	кратковременные, долговременные, средней продолжительности

Итак, инцидент считается экстремальной ситуацией, если он представляет собой непосредственную угрозу жизни, здоровью, ущербу окружающей среде, имеет высокую вероятность эскалации, т.е. расширение масштаба.

Обсуждение

Психологическая устойчивость военнослужащих может быть определена как способность преодолевать негативные последствия неудач и связанного с этим стресса. Будучи связанным с экстремальными условиями, стресс может проявляться во многих формах через единичные или комбинированные эффекты физической нагрузки, когнитивной перегрузки, ограничения сна, энергетической недостаточности, изменений в операционной среде, а также эмоционально и психологически. В изменчивой, неопределенной, сложной среде с экстремальными условиями текущие и будущие операции получают приоритет в повышении и поддержании устойчивости военнослужащих в решении боевых задач.

Устойчивость – это динамический процесс, включающий взаимодействие между риском и компенсирующими факторами в течение всей жизни. Культурные ценности, жизненные цели необходимы в армии, поскольку военнослужащие должны ежедневно сохранять настойчивость в течение интенсивной военной подготовки и должны иметь общие цели – защищать и служить любой ценой. Устойчивость – это больше, чем образ мышления.

Исследования показали, что вегетативная регуляция, измеряемая вариабельностью сердечного ритма, может быть индикатором устойчивости и способности адаптироваться к меняющимся условиям. Кроме того, появляется все больше доказательств того, что генетические, эпигенетические и нейробиохимические факторы также играют ключевую роль в развитии устойчивости посредством биологических реакций на стресс [4].

Помимо межличностных и внутриличностных взаимодействий между телом и разумом существует много других факторов, которые способствуют устойчивости, включая пол, окружающую среду и физическую подготовку. Хорошо известно, что существует множество анатомических, физиологических и функциональных различий между мужчинами и женщинами, в том числе состав тела, сердечно-сосудистая и костно-мышечная системы, а также гормональная секреция, которые могут влиять на первоначальное функционирование, последующую устойчивость в стрессовых условиях. Сама по себе окружающая среда также может оказывать неблагоприятное воздействие на стрессоустойчивость независимо от пола. Стресс, который испытывает организм от холода ограничивает тонкую двигательную ловкость и сенсорную чувствительность и, как было показано, снижает бдительность, настроение и повышает напряжение [4]. И наоборот сильная жара в сочетании с физическими упражнениями и повышенной температурой ядра может оказывать вредное влияние на сердечно-сосудистую и эндокринную функцию, что приводит к снижению производительности [4]. Помимо окружающей среды физическая подготовка оказывает прямое влияние на способность организма противостоять физическим и когнитивным стрессорам. Более низкая аэробная мощность была связана с увеличением травм скелетно-мышечной системы во время базовой боевой подготовки, в то время как перевозка груза и поднятие тяжестей являются одними из наиболее частых видов деятельности, при которых возникают травмы скелетно-мышечной системы. В обоих случаях результатом является снижение возможностей.

Без адекватного отдыха физическая подготовка может снизить когнитивные способности. Исследование, проведенное Дж.Кнапиком, в сравнении с тренированными и контрольными атлетами, показало, что при прохождении теста Stroop Color Word Test более тренированные спортсмены допускали больше ошибок [5]. Точно так же было показано, что ограничение сна негативно влияет на время реакции солдат на стрельбу по мишеням при стрельбе. Поэтому отбор и обучение военнослужащих должны использоваться для выявления тех, кто может поддерживать нормальное физиологическое и психологическое функционирование в условиях стресса. Такие факторы демонстрируют сложность устойчивости и необходимость определения лучших средств повышения устойчивости военнослужащих. Потребность в этом настолько велика, что реализация стратегий по оптимизации человеческой деятельности, направленных на повышение боеготовности и выживаемости в экстремальных условиях, была определена в качестве первоочередной задачи для модернизации подготовки военнослужащих. Однако наиболее эффективные стратегии повышения устойчивости остаются неясными. В контексте этого можно отметить такие важные параметры устойчивости в экстремальных условиях, как физиологическая и психологическая устойчивость; аэробные и силовые показатели; термостойкость; роль природы (гены) и воспитания.

Физиологическая или психологическая устойчивость наиболее важна для военной готовности. Стандарты боевой готовности для военнослужащих включают физиологическую устойчивость. Можно предположить, что успех снайпера заключается в том, чтобы поразить цель. В этом случае способность справляться со стрессом оказывает огромное влияние на производительность. Однако этот фактор, который может быть обучен, всегда является второстепенным фактором после физической активности снайпера, что имеет решающее значение для успеха в военной операции. Другими словами, психологическая устойчивость вытекает из более фундаментальной физиологической устойчивости.

Физиология лежит в основе всех действий военнослужащих. Даже психологические показатели определяются физиологическими механизмами и нейрохимией. Устойчивость военнослужащего определяется личными привычками, такими как ежедневные физические упражнения, которые улучшают костно-мышечную и сердечно-сосудистую систему. Они также стимулируют трофические факторы, такие как инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-I) и нейротрофический фактор мозга (BDNF), что способствует поддержанию здоровья мышц и костей. Те же факторы способствуют нейрогенезу мозга и синаптогенезу, и эти эффекты улучшают психологическую устойчивость, в том числе настроение, когнитивные способности и болевые пороги [3].

Следовательно, физиологическая устойчивость является основой психологической устойчивости, а не наоборот. В этом отношении важным пробелом в исследованиях является понимание различных эффектов режима и интенсивности упражнений на нейропсихологию и биологию с результатами устойчивости, от мотивации и познания до иммунной функции и устойчивости к болезням.

Поведение военнослужащего зачастую связано с физической и метаболической выносливостью. В Норвежской школе рейнджеров курсанты мужского и женского пола должны выполнять работу практически без перерыва в течение одной недели без организованного сна, с ограниченным количеством пищи или вообще без нее. Метаболическая устойчивость является определяющим фактором успеха, где резкое падение уровня глюкозы в крови у менее стойких солдат может привести к физическому срыву, а мужчины могут быть менее устойчивыми, чем женщины из-за своей биологии. Когда солдатам необходимо выполнять экстремальные физические нагрузки в сочетании с лишением сна и потреблением энергии, основными факторами успеха будет физиологическая устойчивость. Физиологическая устойчивость определяет свойство организма приспосабливаться к экстремальным военным условиям, что дает возможность солдатам преодолевать воздействие таких стрессоров, как экстремальные температурные условия, высокая рабочая нагрузка и неадекватный способ релаксации. Эти комбинированные стрессоры могут влиять на широкий спектр результатов, связанных со способностью выполнять военную миссию. Восприимчивость к болезням является одним из результатов, который был хорошо исследован у норвежских солдат, где такие факторы физической устойчивости, как способность мобилизовать запасы энергии тела, снижают иммунную функцию. Это также было продемонстрировано в курсе рейнджеров армии США. Изучение этих аспектов позволило нам определить основное изыскание исследования: «Психологическая готовность военнослужащих к деятельности в критических (экстремальных) ситуациях – предрасположенность военнослужащего ориентировать свою деятельность определенным образом, задействовав мотивационной, общепрофессиональный и эмоционально-волевой компонент готовности к действиям».

Структуру указанной готовности включает три взаимосвязанных компонента:

Первый компонент – мотивационная готовность, которая характеризуется сложной системой мотивов, направляющих активность личности относительно военной службы.

Второй компонент – общая профессиональная готовность, которая характеризуется уровнем развитием профессиональных знаний, навыков и компетенций, а также уровнем познавательных психических процессов, необходимых военнослужащему в решении боевых задач.

Третий компонент – эмоционально-волевая готовность, которая характеризуется способностью военнослужащего к сознательной регуляции своего поведения в любых ситуациях.

Теоретические основы исследования повлияли на построение модели опытно-экспериментальной работы. Данная модель имеет свою специфику, которая заключается в характерной мотивации стимулирования – мотивации службы. Это обеспечивает надежную поддержку активности в стрессовых ситуациях, особой значимости психологических ресурсов личности, которые связаны с преодолением напряженности, стрессоустойчивости в условиях несения службы и экстремальных ситуациях, обусловлены специфической профессиональных компетенций, которые позволяет строить план деятельности.

В экспериментальной группе на высоком уровне развития находятся 24 военнослужащих, что составляет 42,8 % от общего числа в группе, на среднем уровне – 30 военнослужащих, что составляет 53,6 % от общего числа военнослужащих в группе, на низком уровне – 2, что составляет 3,57 % от общего числа военнослужащих группы. Наблюдается позитивная динамика в экспериментальной группе.

В контрольной группе на высоком уровне развития находятся 17 военнослужащих, что составляет 30,9 % от общего числа в группе, на среднем уровне – 27 военнослужащих, что составляет 49,09 % от общего числа военнослужащих в группе, на низком уровне – 11, что составляет 20 % от общего числа военнослужащих группы. Существенных изменений не наблюдается в группе. Сравнительные результаты представлены в диаграмме на рисунке 1.

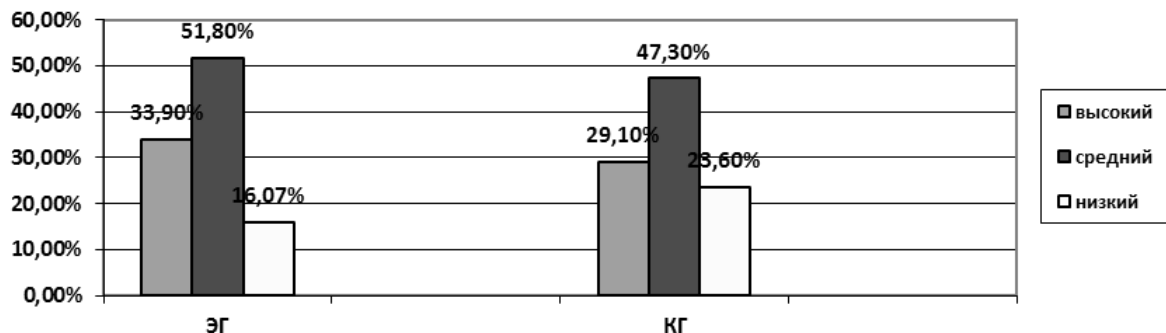


Рисунок 1 – Сравнительные результаты сформированности психологической готовности военнослужащих к экстремальной ситуации

Эффективность психолого-педагогической подготовки военнослужащих к действиям в условиях критической (экстремальной) ситуации можно повысить на основе разработки и осуществления системы организационно-психологических видов деятельности, которые включают деятельность должностных лиц по разработке целевых установок, мотивацию, отбор методов работы, направленных на развитие психологической готовности к действиям. В целом, исследование показало высокую эффективность разработанной нами системы работы.

Заключение

Для военнослужащих крайне важна психологическая устойчивость, поскольку по роду службы они сталкиваются с наиболее острой из экстремальных ситуаций – ведением боевых действий. Кроме этого, военный персонал часто привлекается для ликвидации последствий чрезвычайных происшествий. Иметь профессиональную подготовку к таким действиям, прежде всего, означает быть психологически готовым решать собственные проблемы, связанные с преодолением стресса, контролем негативных эмоций, преодолением собственных установок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Ясперс К. Психология мировоззрения. – М.: Смысл, 2016. – 258 с.
- 2 Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 2012. – 407 с.
- 3 Жумабеков А.К. Роль профессиональной подготовки военнослужащих воинских частей гражданской обороны Национальной гвардии при обеспечении безопасности. – Петропавловск: ВИ НГ РК, 2019. – 135 с.
- 4 Анциферова Л.А. Психология формирования и развития личности. – М.: Высшая школа, 2015. – 350 с.
- 5 Караяни А.Г. Морально-психологическое обеспечение подготовки и ведения боевых действий. – М.: МО РФ, 1999. – 212 с.

REFERENCES

- 1 Jaspers, C. (2016). Psihologiya mirovozzreniya [Psychology of the worldview]. Moscow: Smysl [in Russian].
- 2 Rogers, K. (2012). Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka [A look at psychotherapy. Becoming a human being]. Moscow: Progress [in Russian].
- 3 Zhumabekov, A. K. (2019). Rol' professional'noj podgotovki voennosluzhashchih voinskih chastej grazhdanskoj oborony Nacional'noj gvardii pri obespechenii bezopasnosti [The Role of professional training of military personnel of civil defense units of the National guard in ensuring security]. Petropavlovsk: VI NG RK [in Russian].
- 4 Antsiferova, L. A. (2015). Psihologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti [Psychology of formation and development of personality]. – Moscow: Vysshaya shkola [in Russian].
- 5 Karayani, A. G. (1999). Moral'no-psihologicheskoe obespechenie podgotovki i vedeniya boevyh dejstvij [Moral and psychological support for training and conducting combat operations]. – Moscow: MO RF [in Russian].

Г.М. Тулекова^{1*}, С. Кудайбергенов²

¹С. Торайғыров атындағы Университет, Қазақстан

²Инновациялық Еуразия университеті, Қазақстан

Әскери қызметшілердің төтенше жағдай кезінде әрекет етуде психологиялық дайындығының ерекшеліктері

Адамзат тарихында дағдарыс пен апаттардың көптеген мысалдары бар. Қазақстанда табиғи апаттардың барлық спектрі болуы мүмкін. Атап айтқанда, жер сілкінісі, су тасқыны, орман және дала алқаптарындағы өрт, қарлы боран және басқалар. Барлық тау және тау бөктеріндегі аймақтарда сырғыма қауіпі, қар басу қауіпі бар. Сонымен қатар, техногендік себептер бойынша туындаған жағдайлар да бар. Бұл апаттар адам қызметінің нәтижесінде пайда болады. Мұндай төтенше жағдайлар адамның барлық физикалық және психологиялық мүмкіндіктерін шоғырландыруды талап етеді. Әсіресе, бұл экстремалды немесе сыни жағдайларда жиі әрекет ететін әскери қызметшілер үшін маңызды. Мұндай жағдайларды шешуге психологиялық дайындық жеке адамға өз іс-әрекетінің дұрыстығына сенімділік береді және нәтижесінде табысты нәтижеге әкеледі.

Бұл мақаланың мақсаты - магистрлік диссертация шеңберінде зерттеу нәтижелерін баяндау болып табылады. Негізгі екіпін әскери қызметшілердің экстремалдық жағдай кезіндегі іс-қимылдарға психологиялық дайындығының ерекшеліктерін талдауға жасалған. Авторлар зерттелетін мәселені сыни жағдайда әскери қызметшілерді психологиялық даярлаудың қазіргі заманғы тәсілдері тұрғысынан ашылады. Зерттеудің қолданылатын әдістері (талдау, қорыту, эксперимент) әскери психология үшін өзекті мәселенің тереңдігін ашуға мүмкіндік берді. Зерттеу қазақстандық және шетелдік ғалымдардың заманауи ізденістерінің нәтижелеріне негізделеді. «Экстремалды жағдай» ұғымының мәнін түсіндірудің тәсілдері қарастырылды, дағдарыс жағдайында іс-қимыл жасауға әскери қызметшілердің психологиялық дайындығының ерекшелігін айқындайтын факторлар айқындалды. «Әскери қызметшілердің сыни (экстремалды) жағдайлардағы қызметке психологиялық дайындығы» ұғымы анықталды. Эксперименттің статистикалық нәтижелері ұсынылған. Тәжірибелік жұмыс барысында жүргізілген эксперименталдық қызметтің жоғары практикалық маңызы бар, өйткені Павлодар қаласының 3176 "к" әскери бөлімінің жұмыс тәжірибесіне енгізу арқылы табысты сынақтан өтті және әскери қызметшілердің психологиялық даярлығында қолданылуы мүмкін. Мақала психологияның өзекті мәселесіне арналған. Мақалада баяндалған нәтижелер әскери психологтарға пайдалы болуы мүмкін.

Түйін сөздер: психологиялық дайындық, дағдарыс, төтенше жағдайлар, психологиялық дайындық, әскери қызметшілер, кәсіби парыз.

G.M. Tulekova^{1*}, S. Kudaibergenov²

¹S. Toraigyrov University, Kazakhstan

²Innovative University of Eurasia, Kazakhstan

Peculiarities of psychological training of military servants to actions in extreme situation

There are many examples of crises and catastrophes in the history of mankind. Almost the entire spectrum of natural disasters is possible in Kazakhstan. In particular, earthquakes, floods, fires in forests and steppes, snowstorms, and others. In all mountain and foothill zones, there is a danger of landslides, the threat of snow drift. In addition, there are situations that have arisen for man-made reasons. These catastrophes are the result of human activity. Such extreme situations require the concentration of all physical and psychological capabilities of a person. This is especially important for military personnel who often operate in extreme or critical conditions. Psychological readiness to solve such situations gives the individual confidence in the correctness of their own actions and, in the end, leads to a successful result.

The purpose of this article is to present the results of research in the framework of a master's thesis. The main focus is on the analysis of the features of psychological training of military personnel to act in an extreme situation. The studied problem is revealed by the authors from the point of view of modern approaches to the psychological training of military personnel in a critical situation. The research methods used (analysis, generalization, experiment) allowed us to reveal the depth of the problem relevant to military psychology. The research is based on the results of modern research by Kazakh and foreign scientists. Approaches to the interpretation of the essence of the content of the concept "extreme situation" are considered, and the factors that determine the specifics of psychological training of military personnel to act in a crisis are highlighted. The concept of "psychological readiness of military personnel to work in critical (extreme) situations" is defined. Statistical results of the experiment are presented. The experimental activity carried out in the course of experimental work has a high practical significance, since it was successfully tested through the implementation of the work of the military unit 3176 "K" in Pavlodar and can be used in the psychological training of military personnel. The article is devoted to the actual problem of psychology. The results presented in the article may be useful for military psychologists.

Keywords: psychological preparation, crisis, extreme situations, psychological preparedness, military personnel, professional duty.

Дата поступления рукописи в редакцию: 11.11.2020 г.