

Роль психопрофилактических мероприятий в подготовке офицеров к военной службе

Э.И.Шафиева, Э.П.Ахмедова

Кандидат психологических наук, доцент

Аннотация

В статье сначала дается обзор существующей в литературе подходов к проблеме психопрофилактических мероприятий в подготовке военнослужащих. Рассматривается проблема социальной изоляции на длительный срок с предъявлением определенных требований к личности будущих офицеров и учебно-боевая подготовка как причина для проведения психопрофилактических мероприятий. Подчеркивается важность организации процесса повышения стрессоустойчивости к психологическим, социально-правовым, физическим и тактико-специальным условиям военной деятельности. Описывается целесообразность внедрения тренинговой формы обучения в практику психопрофилактики в ходе как профессиональной, так и психологической подготовки офицеров как средство личностного и профессионального их роста.

События последних лет – социально-экономические переобразования в стране, Нагорно-Карабахский конфликт, проблема беженцев и вынужденных переселенцев, массовые беспорядки, коррупция на фоне духовного кризиса, опустошенности, утраты нравственных принципов, убеждений, идеалов – все это требует от военных специалистов кардинальной переоценки ценностей, перестройки морально-нравственного отношения ко многим событиям, мобильности, жизненной активности, нового мышления и разработки конструктивных подходов к возникшим проблемам. Не все военнослужащие в силу своих физических, психологических и социальных возможностей могут это выдержать, поэтому в процессе болезненной адаптации выживают духовно и физически сильные, но как сильные, так и менее сильные нуждаются в обучении методам и способам выживания и повышения психофизической стрессоустойчивости.

В период формирования Вооруженных Сил основное внимание должно уделяться качеству боевых кадров. Соответственно возрастают требования к боеспособности каждого военного специалиста, а расширение мероприятий по профилактике, коррекции и реабилитации здоровья военнослужащих становится экономически целесообразным [5].

Основной целью данной работы является необходимость разработки современных подходов к психопрофилактике состояний психической дезадаптации и повышению стрессоустойчивости военнослужащих в чрезвычайно напряженных условиях учебно-боевой деятельности. Известно, что психопрофилактика – более узкая сфера деятельности, связанная с предупреждением развития психических расстройств, за счет предотвращения действия на организм вредных факторов, предупреждения хронизации заболевания путем ранней диагностики и лечения. В частности, психопрофилактика в войсках имеет свои специфические задачи:

- исследование этиологии возникновения психических расстройств среди личного состава;
- изучение условий формирования психических нарушений военнослужащих;
- разработка рекомендаций по предупреждению нервно-психических расстройств у военнослужащих в период военной службы;
- своевременное выявление военнослужащих с легкими расстройствами психики;
- предупреждение нежелательного психоэмоционального напряжения в ходе профессиональной деятельности;

-своевременное оказание психотерапевтической, психокоррекционной и медико-реабилитационной помощи военнослужащим особенно с постравматическими стрессовыми расстройствами и т.д.

Ряды армии и флота постоянно пополняются молодыми офицерами и солдатами еще малонакомыми с военным делом, с современной техникой и оружием. Военнослужащие, уже имеющие определенный опыт, также постоянно совершенствуют воинское мастерство. Одним из источников роста эффективности боевой и политической подготовки является широкое и умелое использование психологических закономерностей, действующих в сфере обучения и воспитания личного состава [1].

В любой армии мира подготовка военнослужащих нацелена на формирование у них такого душевного настроя, который позволяет преодолевать страх, растерянность, усталость, помогает в любой ситуации сохранять уверенность в своих силах, побуждает быть храбрыми и упорными. Обучение военному делу по-разному осуществляется в армиях тех или иных государств. В США и России ею занимаются в ходе боевой и физической подготовки, как правило, в специальных учебных центрах и на полигонах. В Великобритании особое внимание ей уделяют в процессе конкурсного отбора и базового военно-профессионального обучения. В Германии наиболее подходящим моментом для морально-психологической подготовки считают период боевого сколачивания подразделений и частей. В «силах самообороны» Японии её практикуют на всех этапах службы солдат и офицеров, но особенно в ходе учений и маневров. На первоначальном этапе морально-психологической подготовки обычно осуществляют своеобразную психотерапию. Это значит, что в процессе обучения специально создают такие условия, которые вызывают у военнослужащих негативные психические состояния. Оказавшись в обстановке, близкой к боевой, будущий офицер нередко теряет уверенность в своих силах, впадает в апатию или депрессию, у него возникает чувство страха. Часто при этом он испытывает болезненные синдромы типа головокружения, тошноты, онемения конечностей и т.д., в результате он может отказаться от пищи, потерять сон, забыть о своих служебных обязанностях, совершить дисциплинарный потупок.

Однако в период обучения все это не представляет большой опасности. В период обучения их учат подавлять свой страх, преодолевать апатию, другие негативные эмоции и чувства, вырабатывают у них простейшие навыки самоконтроля и т.д. Упражнения максимально приближенные к реальным условиям расширяют диапазон переживаний. Это и есть психологическая подготовка. Посредством её вырабатывают умение сдерживать внешнее проявление негативных психических состояний, но от них самих избавиться еще не удается. На это, как правило, и делают упор специалисты психологической войны, осуществляя свое воздействие на личный состав войск противника.

Второй этап подготовки включает в себя мероприятия по так называемому психологическому стимулированию. Суть его состоит в приучении военнослужащих надежно выполнять свои профессиональные обязанности в условиях боевой деятельности. С этой целью в процессе боевой подготовки инструкторы обрушивают на будущих офицеров серию физических, психологических и нравственных раздражителей, совокупное воздействие которых приводит к запредельному торможению. Их воля оказывается практически сломленной, они в точном смысле слова теряют способность вообще что-то делать. Инструкторы в этих условиях должны «приходить на помощь» личному составу, приводить его психику в нормальное состояние. Их основная задача сводится к тому, чтобы научить подчиненных ясно осознавать приказы вышестоящего командования и выполнять их несмотря ни на что. Психологическую подготовку раньше не считали важным элементом в общей подготовке военнослужащих, гораздо больше внимания уделяли идейно-политическому воспитанию. В последние годы ситуация изменилась коренным образом. Военные специалисты, анализируя боевые действия вооруженных сил Великобритании на Фолклендских островах, советских войск в Афганистане, США во Вьетнаме и в Персидском заливе, твердо убедились в необходимости целенаправленной закалки психики солдат и

офицеров в обстановке, максимально приближенной к боевой. Сегодня они придерживаются следующей концепции: а) то, что курсант и солдат успешно выдерживает в ходе учебы, он спокойно выдержит и в условиях настоящей войны; б) в первую очередь из всех психологических качеств надо формировать чувство уверенности; в) психологические методы и приемы должны быть разнообразными.

В вооруженных силах США в каждой дивизии в составе медицинского батальона имеются психиатр, психолог, социолог и от трех до шести помощников из числа сержантского состава, которые следят за правильной реализацией подготовки военнослужащих в подразделениях. Например, в вооруженных силах Великобритании психиатр и психолог введены в состав штаба каждой дивизии. Они тщательно контролируют процесс морально-психологической подготовки в частях и подразделениях и, кроме того, занимаются проблемами сплочения различных категорий военнослужащих. В бундесфере ФРГ и «силах самобороны» Японии организацией мероприятий по морально-психологической подготовке заняты офицеры специальных органов, имеющие педагогическое или психологическое образование. В вооруженных силах России в штабах соединений имеются специалисты-психологи, которых готовят в специальных военно-учебных заведениях.

Таким образом, военная и психологическая подготовка в современных армиях в принципе может обеспечить достаточно высокий уровень боеготовности и боеспособности личного состава.

Стремясь усилить боеготовность и боеспособность личного состава, руководство вооруженных сил любого государства стремится средствами подготовки (морально-психологической, боевой) решать следующие задачи:

- воспитать физически выносливых и психологически стойких воинов, способных успешно преодолевать любые трудности боевой и походной жизни;
- выработать у них устойчивые профессиональные навыки, позволяющие успешно действовать в экстремальных условиях на поле боя;
- сформировать психологическую готовность к борьбе с сильным противником, способным добиваться успеха в ходе боевых действий;
- обеспечить социально-психологическую сплоченность частей и подразделений, боевых экипажей и расчетов.

Общее психологическое развитие воина заключается в том, что у него не просто появляются новые знания, понятия, представления, он не только узнает то, чего раньше не знал, овладевает той техникой, которой раньше не владел, но вместе с этим поднимается на более высокий уровень функционирования своей психики и сознания. Повышается эффективность его психической деятельности в целом, всех психических процессов. Воин становится более наблюдательным, он замечает много такое, чего раньше не замечал вообще, у него повышается скорость восприятия и его точность. Расширяются возможности памяти, она более надежно служит воину в трудных ситуациях. Особенно заметно развитие мышления. Повышаются сообразительность, расторопность, развиваются военная хитрость, тактическое мышление. Воин учитывает в своих решениях большее число фактов, ищет более глубокие причины тех или иных явлений, быстро и решительно принимает действенные меры. Существенно улучшается пространственное мышление, обеспечивающее мысленный охват больших территорий, хорошую ориентировку в масштабных событиях. Кроме познавательной сферы психики развитие охватывает и область эмоций, чувств и воли. Растет эмоционально-волевая устойчивость личности, обогащается духовный мир, развиваются высшие чувства: нравственные, социальные, эстетические [3].

Но, следует отметить тот факт, что помимо повышения эффективности деятельности всех психических процессов в период обучения 18–19 летние юноши, еще не окрепшие физиологически и психологически, часто попадают в состояние стресса, обусловленного социальной изоляцией от привычных условий их жизни. С.А. Разумов социальную изоляцию в условиях армии относит «к стрессорам рассогласования деятельности»(8).

Быстрая и коренная ломка жизненных планов и изменение условий жизни и среды выражаются в организме человека по Г. Селье в трех фазах, или периодах: тревоги, повышенной резистенции (адаптации) и истощения резервных механизмов организма. В начале учебы их поведение определяется тревогой вследствие непривычности и неопределенности условий службы, необходимости самоутверждения, а перед окончанием – усталостью и тревожным ожиданием распределения в определенные воинские части, начала самостоятельной трудовой деятельности

Приведенные выше литературные данные позволяют нам рассматривать изоляцию в условиях армейской службы как стрессогенный фактор и в соответствии с этим пребывание в армии разделить на следующие периоды. В начале учебной деятельности у курсант могут быть нарушены все виды адаптации: физиологическая, психологическая, социальная. Больше всего психологических срывов у личного состава происходит в первые 3–6 месяцев (в период втягивания военнослужащих в профессиональную деятельность). Периоды адаптации совпадают с периодами адаптации к экстремальным условиям пребывания людей в закрытых системах.

Первый период – фрустрационный (безысходности, тревоги), соответствует развитию фазы тревоги и длится примерно 5–6 месяцев.

Второй период – адаптационный, самый длительный, соответствует периоду повышенной резистентности и длится около одного года.

Третий период – тревожного ожидания начала самостоятельной военно-профессиональной деятельности и длится тоже около 5–6 месяцев перед окончанием обучения.

Каждый из указанных периодов в жизни военнослужащего по призыву имеет свое клиническое выражение в его поведении. В частности, даже психически здоровые военнослужащие, переносят тяготы военной службы не всегда стойко, ничем себя не проявляя в поведенческом плане. Состояния тревоги возникают и у них и их необходимо профилактировать.

Как показывают исследования различных авторов, социальная изоляция с жесткими армейскими условиями и неписаными законами среды действуют как психологический стрессор, где множество стрессогенных факторов по уже определенным природой законам запускает механизмы стресса, описанные Г. Селье [1960](10). Это в дальнейшем становится причиной отклоняющегося противоправного поведения, обострения у военнослужащих соматических и психосоматических заболеваний – и все они укладываются в рамки адаптационного синдрома, вызываемого стрессогенными ситуациями.

Из сказанного следует, что все воспитательные мероприятия, психологическую и медицинскую помощь военнослужащим необходимо усилить в первый период обучения. Именно в начале обучения отрыв от привычного окружения вводит их в состояние тоски, безысходности и сильной тревожности. Каждому курсанту необходимо самоутвердиться, подчиняя себя законам армейской среды.

Такая же интенсивная тревожность возникает и в третий период – перед окончанием обучения, когда адаптационные механизмы организма истощаются, а факторы стресса остаются. Этот период характерен тем, что курсант приспособившись к условиям обучения, став взрослым мужчиной, должен думать о том, как жить и служить дальше. Эта необходимость изменения их социального статуса, на наш взгляд, вызывает у многих состояния высокой тревожности и дезадаптации. В результате у курсант снова возникают изменения в поведении и состоянии здоровья.

Поэтому командирам, психологам и медикам в эти два периода жизни :курсант:курсант ,вновь прибывших, и курсант, готовящихся к деятельности в качестве офицера вооруженных сил, необходимо взять под особый контроль и проводить с ними работу, направленную на снятие напряжения, тревоги и т.д. Но это, конечно, не значит, что конфликты не могут возникнуть во втором периоде адаптации (от 1 года до 3 лет) и что в это время курсанты не нуждаются в психологической помощи. В этом периоде, судя по уровню тревожности, их должно быть гораздо меньше.

В зависимости от периода обучения, личных качеств курсанта, особенностей военной специальности необходимо проводить с ними целенаправленную психопрофилактику всех неприятных последствий пребывания в условиях изоляции за годы обучения (11).

Психопрофилактика направлена на предупреждение возникновения нервно-психических расстройств и заболеваний, устранение психогенных факторов в среде человека. В военной психологии также различают психопрофилактику первичную, вторичную и третичную.

Первичная психопрофилактика включает мероприятия, предусматривающие изучение неблагоприятных и вредных воздействий на организм человека, возможности предупреждения нервно-психических заболеваний и деструктивных психических состояний. Эти меры повышают сопротивляемость психики к негативным факторам среды и предупреждают возникновение болезни. В профилактике и охране здоровья военнослужащих решающее значение имеет социально-экономические условия жизни, оптимальная организация их служебной деятельности, быта и отдыха. На данном этапе психопрофилактики решающую роль играют офицеры подразделений и психологи частей. В частности, они выявляя лиц с признаками определенных нарушений поведения могут предупредить нарушения воинской дисциплины, правонарушения и т.п. На данном уровне психопрофилактики медицинская служба выполняет не основное, а вспомогательно – консультативные функции.

Вторичная психопрофилактика – эта система мер, направленных на предупреждение неблагоприятных последствий уже развившейся психической болезни, выраженных поведенческих расстройств. В ходе такой работы выявляются военнослужащие с начальными проявлениями болезненных состояний и проводится раннее лечение. Ведущую роль на данном этапе профилактики имеет медицинская и социально-психологическая служба.

Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение неблагоприятных социальных последствий заболеваний, предупреждение хронизации болезней, инвалидизации больных. В целом, и в третичной психопрофилактике тоже основная нагрузка ложится на специалистов медицинской службы и проведению комплексной социально-психологической реабилитации (6,7).

В процессе психопрофилактических мероприятий с целью наибольшей адекватности и эффективности выделяют следующие основные категории военнослужащих в зависимости от их военно-профессиональных обязанностей.

Категория А – командиры, управляющие системой типа «человек-человек» (командиры частей, штабные работники и др.). Их деятельность характеризуется эвристическим профилем и связана с высокой ответственностью, нервно-эмоциональным перенапряжением и интеллектуальной нагрузкой. При реабилитации специалистов данного профиля акцент следует делать на диагностике нарушений мнестических функций и нервно-психической устойчивости, а при восстановлении необходимых профессиональных качеств особое внимание уделять методикам с мнестической направленностью, деловым играм и социально-психологическому тренингу.

Категория Б - командиры-операторы, управляющие системой типа «человек-машина» (командиры экипажей летательных аппаратов, командиры БЧ, расчетов и др.). при проведении реабилитации данной категории специалистов должны в первую очередь использоваться психофизиологические тренажеры, компьютерные игры сенсомоторной направленности, тесты на основе биологически обратной связи и аутопсихорегулирующие методики.

Категория В – операторы систем «человек-машина» с непрерывным функционированием (водители, операторы систем наведения и слежения и др.). Тип их деятельности – исполнительский, сенсомоторный, с достаточными нервно-психическими нагрузками и незначительным физическим компонентом. В процессе реабилитации таких специалистов целесообразно использовать в большей степени аппаратные тренажеры и обучать их приемам аутогенной тренировки.

Категория Г - - операторы систем «человек-машина», работающие в дискретном режиме (стрелки, заряжающие и др.) со значительной физической нагрузкой при невыраженном сенсомоторном компоненте. Для тренировок данной группы целесообразно использовать преимущественно физиологические методики и специальные тренировки [2].

Широкое распространение во всем мире в течении нескольких последних десятилетий получили различные групповые методы психологического воздействия на людей как физически здоровых, так и нуждающихся в психологической помощи. Первоначально многие из них возникли и использовались в основном в медицинской психотерапевтической практике, а затем вышли за ее пределы и стали применяться для оказания психологического воздействия на поведение практически здоровых людей с целью их лучшей адаптации к жизненным ситуациям и условиям, снятия повседневных внешних и внутренних напряжений, предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается военнослужащий, избавления его от вредных склонностей и привычек.

В условиях военной среды главным объектом психопрофилактики становится сфера самосознания военнослужащих-членов группы, система социально-перцептивных стереотипов и реальные формы взаимодействия в воинском коллективе, малой группе военнослужащих. Члены группы вовлекаются в обсуждение, обдумывание своих действий и отношений, вырабатывают пути разрешения конфликтов. Военным психологом могут создаваться также специализированные группы из отдельных клиентов-военнослужащих, имеющих сходные затруднения, связанные, например, с трудностями адаптации к воинскому коллективу. В отношении будущих и молодых офицеров-руководителей решаются задачи обучения навыкам общения, разрешения конфликтных ситуаций и совершенствования стиля руководства. Задача решения проблем личностного роста военнослужащих является крайне важной. Примером эклектического подхода может служить программа тренинга личностного роста военнослужащих, методическим обоснованием которой являются механизмы влияния групповой динамики на личностный рост участников тренинга в сочетании с индивидуально-ориентированными заданиями самопознания и самосовершенствования.

Основными методами, которые используются в ходе тренинга с военнослужащими, являются групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастические и релаксационные упражнения.

- Групповая дискуссия - один из ведущих методов. Она представляет собой непрерывный, не регламентированный обмен мнениями, суждениями между военнослужащими - членами группы, в ходе которых создается возможность рефлексии своих неосознанных проблем, внутренних противоречий, являющихся причинами трудности в общении. Тематика дискуссий в своей основе подбирается с учетом того, чтобы она погружала участников группы в мир проблем жизни и деятельности военнослужащих. Вместе с тем, в ходе этой работы важен не столько результат выработки какой-то итоговой точки зрения по обсуждаемому вопросу, сколько сам процесс участия, в ходе которого шлифуется техника коммуникации, подбираются индивидуальные способы поведения в группе.
- Психогимнастика - это игровые психологические упражнения, использование которых в ходе тренинга носят многоцелевой характер.
- Ролевая игра - игровой метод, предметом изучения которого являются закономерности межличностного общения военнослужащих. Каждому из участвующих в ролевой игре военнослужащих предлагается исполнить роль в соответствии с их собственными представлениями о характере и манере поведения персонажа, а также ситуацию, которую предлагается разыграть по ролям. При этом остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей - экспертов, которым предстоит обсудить, кто был достоверней, чья линия поведения была более верной (адекватной), кто был убедительней. После разыгрывания сюжета проводится обсуждение увиденного (реализованного в игровой форме решения ситуации).

- Релаксационные упражнения – это система приемов саморегуляции, направленных на различные функции организма в профилактических целях. В состоянии релаксации хорошо использовать методы аутогенной тренировки, позволяющей активно управлять высшими психическими функциями (например, укреплять силу воли, улучшать внимание), регулировать частоту сокращений сердца, нормализовать дыхательный ритм, уменьшать и даже снимать болевые ощущения, в короткий срок восстанавливать духовные и физические силы.

Особое место в программе тренинга отводится индивидуально-ориентированным заданиям самопознания и самосовершенствования. Главной целью тренинга является развитие личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста военнослужащих. Ход развития личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста в процессе тренинга происходит в условиях процесса обучения, представляющего собой особым образом организованную деятельность, своеобразную форму систематического сотрудничества в рамках тренинга между его руководителем - военным психологом и военнослужащими - участниками группы, сотрудничества, в процессе которого происходит рост личности с помощью и при участии руководителя и всей группы в целом. Таким образом, тренинг представляет собой форму взаимодействия, в результате которой военнослужащий познает себя, расширяются его представления о своих возможностях, раскрывается творческий потенциал, ведущие жизненные ценности, появляется уверенность в собственной позиции, что в конечном итоге ведет к развитию личностных способностей, к личностному росту военнослужащего(9).

Существующая система подготовки будущих офицеров к службе осуществляется в основном как теоретическая и не обеспечивает автоматического роста личности и даже не учитывает вопросы личностного роста. Эффективным средством развития личности будущих офицеров является тренинг личностного роста, который обеспечивает позитивные изменения характеристик самоактуализирующейся личности, являющихся индикаторами личностного роста.

Групповая тренинговая форма обучения, представляющая собой особым образом организованное взаимодействие членов малой группы, в которой осуществляется воздействие, направленное на развитие личности, способствует личностному росту военнослужащего и максимальному использованию своего потенциала в жизни и служебной карьере.

Список используемой литературы.

1. Шяфийева Е.И., Гасымов Ж.Я., Яцмядов Н.С. Щярби психолозийа. Б. 2004-286с.
2. Глушко А.Н., Овчинников Б.В. и др. О проблеме психофизиологической реабилитации.- Военно-медицинский журнал, 1994.-№3.-с.46-48.
3. Красько В.Г. Секреты психологической войны. Минск: Харвест, 1999.- 448с.
4. Ладанов И.Д. Управление стрессом.-М.: Профиздат, 1989.-144с.
5. Лютов В.В., Шепелева Е.В. Современные подходы к вопросам медико-психологической реабилитации летного состава.-Росс.психиатр.журн.-2001.-№1.-с.24-26.
6. Маклаков А.Г. Военная психология. Питер., 2004-463с.
7. Полянцева О.И. Психология. Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 416с.
8. Разумов С.А. Эмоциональный стресс в условиях норм и патологии человека. Л.: Медицина, 1996, с. 9-27.
9. Рудестам К.Е. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999.-384с.
10. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960. с.36
11. Човдырова Г.С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях. М.: ВНИИ МВД 1998. – 156 с.

Статья получена: 2005-02-24