

**ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БІЙЦІВ
ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦПРИЗНАЧЕННЯ НГУ ДО ДІЙ В
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

*О.В. Кравченко, кандидат психологічних наук доцент
Національна академія Національної гвардії України
Д.П. Приходько, кандидат психологічних наук доцент*

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Потрясіння, що відбулися в нашій країні за останні роки, зростання злочинності та насильства, міжнаціональні конфлікти, виконання завдань операції об'єднаних сил на сході України показали, наскільки важлива психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до роботи в ризиконебезпечних умовах професійної діяльності. Все це вимагає від особового складу тривалої психологічної стійкості та готовності до застосування зброї в умовах бойової обстановки, що швидко змінюються, вміння успішно протистояти впливу різних стресогенних факторів службово-бойової діяльності, здібностей долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, які потребують великих витрат функціональних та психологічних резервів організму, стійкості до підвищених інформаційних й психологічних навантажень, зберігаючи при цьому високу працездатність. У таких обставинах виживають ті, хто здатний усвідомлено регулювати свої емоції, психологічний та фізичний стан.

У зв'язку із складним спектром службових завдань, які доводиться вирішувати бійцям підрозділів спецпризначення, виникла проблема психологічної підготовки їх до дій у ризиконебезпечних умовах службово-бойової діяльності, основною метою якої є оптимальне використання психологічних ресурсів бійців підрозділів спецпризначення, що забезпечують успішне виконання ними поставлених завдань на території проведення спецоперації, відновлення, збереження та підвищення їх працездатності.

Починаючи з минулого століття у психології особистості досліджується залежність між порушеннями самосвідомості людини та особливостями її станів, які виникають на фоні негативної психічної напруги. В цьому зв'язку особливою проблемою стає проблема психологічної підготовки людини в процесі її професійної діяльності у ризиконебезпечних умовах.

Важливим завданням психологічної підготовки в сучасних умовах є вивчення психологічних характеристик діяльності бійців підрозділів спецпризначення у зонах проведення спецоперацій, з'ясування механізмів переживання обставин ситуації, що склалася, особливостей їх прояву та порушення психологічної саморегуляції.

До головних завдань психологічної підготовки відносять:

- психологічну готовність до рішучих дій під час виконання службово-бойових завдань, готовності до ризику та зустрічі з небезпекою;
- формування у бійців психічної стійкості до психотравмуючих факторів у зоні проведення операції об'єднаних сил, тривалих перевантажень;
- формування вольових якостей щодо забезпечення ефективної діяльності в умовах постійної небезпеки для життя і здоров'я;
- формування вмінь чинити опір до дій стресу, навичок виявлення ознак отримання психологічної травми та посттравматичних стресових розладів;
- навчання основам надання екстреної психологічної допомоги та самопомоги в умовах виконання службово-бойових завдань;
- адаптація бійців до бойових умов, навчання їх основним способам самозахисту;
- зниження психологічних травм, підвищення рівня професійних і бойових вмінь та навичок, фізіологічної і психологічної витривалості;
- озброєння бійців прийомами саморегуляції, основами аутогенного тренування, швидкого відновлення психологічної і психофізіологічної готовності до дій в умовах порушення режиму сну та відпочинку, в умовах інтенсивних навантажень, що чередуються та потребують тривалої зорової уваги, оперативної пам'яті, концентрації уваги, швидкості реакції і постійної пильності;
- підготовка особового складу до дій у складі малих груп в умовах дефіциту їжі та води, набоїв, значущої інформації та інформаційного впливу ворога.

До методів психологічної підготовки особового складу можна віднести: метод стресових впливів, метод аварійних ситуацій, навчовання, переконання, моделювання психологічних факторів бойової обстановки, психологічні вправи і тренування, методи вольової регуляції та психологічної саморегуляції тощо.

У психологічній підготовці нас цікавить екстрена психологічна підготовка яка є по суті не стільки підготовкою, скільки швидкою регуляцією психічного стану при знезацька виникаючих станах, що порушують здатність до ефективної діяльності.

Успішне вирішення службово-бойових завдань обумовлено цілеспрямованими і наполегливими діями тих, хто навчається, створенням на заняттях з психологічної підготовки умов для формування у курсантів високих професійних та психологічних якостей: здатності до ризику, відваги, ініціативи та самостійних дій, готовності до тривалих фізичних навантажень.

Психологічну підготовку в військовому навчальному закладі можна здійснювати за допомогою групових, практичних занять (багато з яких можуть бути з елементами тренінгу), відвідувань моргу та рольової гри. Вони повинні бути скорельовані з заняттями по тактико-спеціальній, фізичній, технічній і фаховій підготовкам, проведенням рукопашної сутички, та максимальним

наближенням бойової та вогневої підготовки до реальних умов службово-бойової діяльності.

В ризиконебезпечних ситуаціях службово-бойової діяльності перемагає той, хто перевершує супротивника психологічно, здатний управляти своїм станом, бути зібраним і рішучим в критичний момент, може максимально мобілізувати і використовувати у, здавалося б, безнадійній ситуації всі резерви організму і психіки.

Одним із методів психологічної підготовки курсантів до діяльності в ризиконебезпечних умовах є метод аутогенного тренування, основним елементом якого є навчання м'язовому розслабленню (релаксації), що допоможе бійцям зняти або зменшити емоційну напругу, а також отримати повноцінний відпочинок за короткий проміжок часу.

Психологічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення ефективності виконання поставлених службово-бойових завдань, на забезпечення групової згуртованості, чіткості дій, на максимально можливе збереження фізичного та психічного здоров'я особового складу. Ефективними засобами психологічної підготовки, що сприяють підвищенню навичок чинити опір до травмуючого впливу стресу є: методика «бойової адаптації» або «щеплення боєм»; ідеомоторне тренування; метод словесно-образного психорегулюючого тренування; «самогіпноз» (що розроблений закордонними психологами) та інші.

Для подолання стану страху і заціпеніння можна використовувати методику зниження реакції тривоги і страху В.Л. Маріщука, суть якої полягає в багатократному образному уявленні ситуації, яка викликає високу нервово-психічну напругу, на тлі аутогенного розслаблення; метод емоційно-образної терапії М.Д. Лінді. Результати використання даного методу виявляються безпосередньо «тут і зараз». Після вдалої роботи з образом страху останній зникає відразу, що підтверджується зникненням його психосоматичних проявів, перевіркою на уявній проблемній ситуації.

Основою досягнення високого рівня проявлення фізичних якостей є добра вольова підготовка (мотивація). Здійснити швидку вольову мобілізацію в складних умовах допоможе оволодіння курсантами прийомами вольового дихання (наприклад такими, як: «Вольове дихання»; «Збуджуюче дихання»). Також необхідно звернути увагу на «ефект сороконіжки» українського психотерапевта О.М. Морозова. Він стверджував, якщо діяльність пов'язана з виконанням цілого ряду складних дій, що чередують одна за одною, оволодіти ними можна за допомогою ідеомоторного тренування, але відпрацьовувати їх слід поступово. Кожен рух необхідно відпрацьовувати окремо по декілька разів, а потім переходити до наступного. Відпрацьовавши наступний рух, їх об'єднують і так далі. Важливо, що під час «мисленнєвої репетиції» виникали певні психофізіологічні реакції.

Для розвитку бажаних якостей та навичок швидкої саморегуляції, керування стресом, курсантам можна засвоїти метод керованої психофізіологічної саморегуляції «Ключ» Хасая Алієва. В основу цього методу

покладений механізм керованих ідеомоторних прийомів. «Ключ» проявляє максимальну ефективність в умовах, де людина працює на межі своїх фізичних та розумових можливостей. Якщо ввімкнути метод Алієва, навички допомагають зняти напругу, миттєво та незалежно від оточуючої обстановки зібратися в рішучий момент; подолати страх, зняти стрес автоматично. Антистресова підготовка за допомогою методики «Ключ» складається з двох функціональних блоків: перший - проводиться нейтралізація наявного стереотипу реагування на передбачувану стресову ситуацію; другий - здійснюється формування бажаного нейродинамічного стереотипу реагування на образ стресових ситуацій.

З метою подолання наслідків екстремальних впливів бойової обстановки, щоб бійці підрозділу спецпризначення знаходилися у боеготовності з високим психологічним тонусом, необхідно своєчасне відновлення їх психоемоційного стану, що може досягатися регулярними релаксаційними тренінгами.

Психологічна підготовка воїнів до діяльності в ризиконебезпечних умовах використовує методи ментального психотренінгу: аутогенне тренування, ідеомоторне (метод мисленнєвої репетиції) та сюжетно-рольове тренування, методи ауто-та-гетеросугестії, медитативні методики та інші.

Копінг-картки (картки оволодіння собою) є ефективною технікою когнітивно-поведінкової терапії, дозволяє блокувати настирливі негативні думки. У випадку коли та чи інша негативна думка знову промайнула у бійця в голові, він дістає картку і читає точно сформульоване підтримуюче переконання, яке здатне значно знизити тривожність, мотивувати на досягнення і підвищити впевненість у своїх силах. Профілактичним засобом для розвитку стресового розладу є корекція ірраціональних переконань, яка дозволяє зменшити накопичення стресу.

Одними із найстаріших вербальних засобів саморегуляції є молитви та притчі, особливо ті, що спрямовані на усвідомлення необхідності професійного навчання та віри у свої сили, навіть коли обставини здаються нездоланними. Такий принцип допомоги покладений в основу бібліо- та позитивної терапії Н. Пезешкіана, який зробив добірку притч під назвою «Торговець та папуга», які придатні для розв'язання широкого кола проблем. Але, безпосередньо в ризиконебезпечних умовах професійної діяльності, під час бою притчі використовують дуже рідко. В таких випадках бійці можуть опанувати певними вербальними «установками», що сформульовані у позитивному ключі та містять особове звертання: це самонакази чи накази (Візьми себе в руки! Зосередься!); слова-навіювання (Ти з цим справишся!); жарти для розрядки обстановки (Задамо їм перцю!); слова підбадьорення (Молодець! Мужик!); мотивівки (Ми це зробимо!).

Для контролю над симптомами паніки можна застосовувати наступні методи самопомоги: «Метод сповільненого дихання», «Метод «паперового пакету». Для того, щоб відвести увагу від панічних відчуттів можна використовувати наступні методи відволікання: «Метод гумової стрічки», «Метод рахунку», «Метод уяви».

Важливою задачею психологічної підготовки курсантів є формування у них навичок керування болючими відчуттями без використання медикаментозних засобів. Тренувати навички купірування болювих відчуттів, оволодівати прийомами подолання болю в умовах виконання службово-бойових завдань допоможе засвоєння, наприклад, наступних вправ: «Видихання болю», «Дисоціація», «Образ болю», «Голос», «Перевантаження», «Контекст» «Зняття серцевого болю», «Зняття болю методом зміни субмодальностей»; методи безконтактного масажу, зміни субмодальностей; а також вплив на біологічно активні точки (за системою Уманської).

Таким чином, застосування сучасних наукових методів і методик психологічної підготовки, що мають практичне спрямування та є доступними для опанування, при наполегливій роботі військовослужбовця над собою – є важливим фактором, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до діяльності в ризиконебезпечних умовах. За їх допомогою військовослужбовець може успішно нейтралізувати всі можливі негативні впливи ризиконебезпечних умов на нього та його дії, зменшити душевні страждання та знизити вплив на нього стрес-факторів підвищеної інтенсивності в умовах службово-бойової діяльності.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВІЙНА РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Н.А. Кудрявцева, старший викладач кафедри філософії ХНУПС,

О.О. Павліченко, кін, доцент кафедри філософії ХНУПС,

Л.О.Петрова, кфн, старший викладач кафедри філософії ХНУПС

Активний інформаційний розвиток, в якому знаходиться сучасне суспільство сприяє швидкій світовій глобалізації, стираючи міждержавні та національні кордони. Інформація поряд з політичними та економічними факторами стає важливим чинником розвитку держави, може виступати інструментом геополітичних відносин та засобом ведення війни, формуючи війни нового типу – інформаційні.

У процесі інформаційних війн головними об'єктами впливу і захисту є психіка населення, армії, політичних еліт супротивних сторін, система формування суспільної свідомості, думки. Інформаційні війни не призводять безпосередньо до кровопролиття, руйнувань, при їх веденні немає жертв, ніхто не позбавляється їжі, даху над головою. Проте, ці війни ведуться для завоювання свідомості.

Інформаційно-психологічна зброя може бути спрямована на придушення, знищення, дезорганізацію та дезорієнтацію об'єктів впливу. Ця зброя спроможна порушити психічне здоров'я, спонукати до спонтанних дій, спричинити тимчасові чи незворотні зміни і самознищення, підкорити свідомість (та підсвідомість) особистості і спрямувати її в необхідному для