

УДК 159.345

**БАБАЯН Ю. О., ГРІШМАН Л. О.**

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

*У статті розкрито сутність феноменів психологічної готовності та стресостійкості як чинників психологічного забезпечення службово-бойової діяльності. Проаналізовано поняття готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Визначено зовнішні ознаки психологічної готовності військовослужбовця до виконання поставлених завдань. Показано, що поведінка військовослужбовця в екстремальній ситуації детермінована рівнем його стресостійкості. Зазначено, що для успішного вирішення завдань психологічної підготовки необхідна вмiла організаторська робота командирів, штабів та органів виховної роботи, які повинні активно впроваджувати обґрунтовані та перевірені на практиці прийоми психологічної підготовки.*

*Ключові слова: адаптивність, військовослужбовець, екстремальна ситуація, копінг, нервово-психічна стійкість, психологічна готовність, стрес, стресостійкість.*

**Постановка проблеми.** У зв'язку з постійним зростанням політичної, соціальної, економічної нестабільності на людину діє безліч емоційно-генних чинників. Зростає кількість можливих проблемних ситуацій для людини, підвищується професійна й особистісна відповідальність за результати та наслідки діяльності.

Події останніх років показали, наскільки важливою є психологічна готовність персоналу служб МВС, частин і підрозділів Міністерства оборони до роботи в екстремальних умовах, здатність співробітників цих служб долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їх уміння успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність.

Особливу значущість проблема психологічної готовності набуває сьогодні стосовно професійної діяльності військовослужбовців. Це зумовлено специфікою військово-професійної діяльності та її високою соціальною значущістю щодо захисту державних інтересів і безпеки країни.

**Мета статті:** висвітлити підходи науковців щодо психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У соціальній науці все ще немає єдиної теорії, яка описувала б особливості психічної діяльності та поведінки людини у незвичайних, екстремальних умовах існування. Аналіз літератури з цієї проблеми показує всю складність, багатомірність і неоднозначність трактування самого поняття «психологічна готовність».

Л. С. Нерсесян та А. Ц. Пуні пояснювали готовність через сукупність мотиваційних, пізнавальних, емоційних і вольових якостей особис-

тості, як її загальний психофізіологічний стан, що забезпечує актуалізацію можливостей; як спрямованість особистості на виконання певних дій. Поняття «готовності» до високопродуктивної діяльності у певній галузі суспільного життя Б. Г. Ананьєв визначав як «прояв здібностей». В. А. Крутецький пропонував називати готовністю до діяльності весь «ансамбль», синтез властивостей особистості, як значно ширше поняття, ніж здібності [2].

Незважаючи на різноманіття визначень готовності, всі автори сходяться на тому, що готовність до діяльності – це схильність суб'єкта орієнтувати свою діяльність певним чином. Під психологічною готовністю мається на увазі система психологічних і психофізіологічних характеристик суб'єкта, що забезпечують успішність і результативність певних дій та діяльності. Стан психологічної готовності допомагає успішно виконувати свої обов'язки, використовувати знання, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати свою діяльність при появі непередбачених перешкод.

Однією з форм психологічної готовності є готовність до дій в екстремальних ситуаціях. Аналіз наукової літератури з цієї проблеми показав, що психологічна готовність у рамках екстремальної психології розглядається у тісному взаємозв'язку з такими поняттями як: психологічна підготовленість, надійність психіки, психологічний стан, психологічний відбір, прогнозування станів, екстремальна ситуація. Так, аналізуючи проблему психологічного відбору та прогнозу стресових станів, властивих індивіду в екстремальних ситуаціях, Л. Д. Бітхетіна зазначає, що «...при визначенні придатності людини до тієї чи

іншої професії необхідно враховувати, поряд із особливостями психічних процесів і властивостей особистості, її потенційну можливість виробляти та зберігати готовність до активних дій в екстремальних ситуаціях» [3, с. 46].

Проблема поведінки особистості в екстремальній ситуації та способи подолання стресового стану активно розробляються у психології з другої половини ХХ століття. Розробки вчених із даної проблеми широко застосовуються у військовій психології.

Дослідженням особливостей поведінки військовослужбовців у екстремальних ситуаціях займалися зарубіжні та вітчизняні вчені.

У. Томас і Ф. Знанецький вважають, що «сукупність економічних, соціальних, релігійних та інших цінностей особистості впливають на психічний стан у даний момент часу. Виходячи з цього, кожна конкретна активність особистості – це рішення нею певної ситуації» [10, с. 31].

А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід першими описали процес психологічного вирішення особистістю своїх проблем, викликаних екстремальною ситуацією, або копінг-процес [4].

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Сучасні умови, у яких працюють представники багатьох професій, зокрема військовослужбовці, можна повною мірою назвати екстремальними, тому що вони супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, викликаними: високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою складністю виконуваних функцій; прискореним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності; обробкою значної за обсягом інформації; дефіцитом часу на прийняття рішення [12]. Але, перш за все, діяльність військовослужбовців супроводжується обґрунтованим ризиком для життя.

У літературі часто використовується поняття «екстремальна ситуація», яке відображає вплив на людину небезпечних і шкідливих факторів, які призвели до нещасного випадку чи надмірного негативного емоційно-психологічного впливу. Часто людина перестає правильно сприймати оточуючу дійсність, приймати правильні рішення для виходу зі сформованої ситуації [8].

Екстремальна ситуація – це сукупність умов й обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють чи унеможливають життєдіяльність індивідів або соціальних груп. Зазвичай, це поняття використовується як синонім надзвичайної ситуації. Екстремальні ситуації – це най-

більш складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і факторів ризику. Екстремальні ситуації, як правило, вимагають для захисту життя та здоров'я людини мобілізацію всіх її фізичних і духовних сил.

Реалізацію професійного рівня підготовки в екстремальних умовах із найменшими психологічними втратами забезпечує стан психологічної готовності.

Процес задіяння стану психологічної готовності до діяльності являє собою послідовність взаємопов'язаних процедур і дій:

- усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу чи поставленого іншими людьми завдання;
- усвідомлення цілей виконання завдань, вирішення котрих призведе до задоволення потреб або виконання поставленого завдання;
- осмислення та оцінка умов, у яких будуть протікати майбутні події, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань і виконанням вимог подібного роду;
- визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних і можливих (допоміжних) способів вирішення завдань чи виконання вимог;
- прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і
- вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату;
- мобілізація сил, відповідно до умов і завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети [13].

Психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань – це своєрідний фундамент його активних дій у майбутньому бою. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє йому керувати власною психікою та ефективно діяти у складних ситуаціях. Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця є: відсутність метушливості чи замкненості, «рівна» поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя і т.п.).

Л. Д. Бітхтіна, досліджуючи поведінку службовців військових частин в екстремальних ситуаціях, дійшла висновку, що вона багато у чому зумовлена їх індивідуальними особливостями. На сприйняття військовослужбовцем ситуації та оцінки ступеня її складності, екстремальності впливають такі чинники: ступінь позитивності самооцінки, впевненість у собі, рівень суб'єктивного контролю, адаптивність, наявність позитив-

вного мислення, вираженість мотивації досягнення успіху та інші. Поведінка військовослужбовця в екстремальній ситуації детермінована рівнем його стресостійкості [3, с. 43].

Стійкість до стресу – важливий чинник збереження нормальної працездатності, ефективної взаємодії з оточуючими і внутрішньої гармонії людини у важких, стресових умовах.

При вивченні стресостійкості насамперед необхідно визначити це поняття. Слід зазначити, що існує безліч визначень стресостійкості, у яких вона визначається як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, стійкість особистості, психофізіологічна стійкість, моральна стійкість, морально-психологічна стійкість, емоційно-вольова стійкість. Таким чином, можна говорити про те, що до теперішнього часу категорія стресостійкості не набула однозначного трактування, незважаючи на те, що вона давно і систематично досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології.

Деякими дослідниками введені відповідні характеристики стресостійкості. Так, А. Г. Маклаков застосовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», О. М. Столяренко – «загальна екстремальна стійкість» тощо. Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність особистості адаптуватися та зберігати оптимальну працездатність при виникненні екстремальних умов професійної діяльності, долати стан емоційного збудження при виконанні діяльності в особливих умовах, переносити великі навантаження та успішно розв'язувати завдання в екстремальних ситуаціях, властивість темпераменту, що дає змогу надійно виконувати професійні функції.

У контексті сучасних досліджень найбільш повним є визначення, дане М. Тишковою. На її думку, стресостійкість – це: 1) здатність витримувати інтенсивні або незвичайні стимули, що являють собою сигнал небезпеки і ведуть до змін у поведінці; 2) здатність витримувати надмірне збудження та емоційне напруження, що виникає під впливом стресорів; 3) здатність витримувати без перешкод для діяльності високий рівень активації [11].

Військовими психологами також протягом багатьох років вивчається зазначена проблема. Так, А. Г. Караян, І. В. Сиромятников розглядають бойову стресостійкість як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізми саморегуляції та формуванням пристосувальної поведінки; меха-

нізм комплексної мобілізації організму для дій у небезпечних умовах [7].

Дії в екстремальних ситуаціях (нерідко бойові дії), загроза для життя вимагають від військовослужбовця психологічної стійкості, ініціативності та дисципліни. За даними В. Н. Смирнова, у психологічно підготовлених військовослужбовців у бойовій обстановці з'являється характерне бойове збудження, що загострює увагу, пам'ять і мислення, що сприяє активності та цілеспрямованості дій. У військовослужбовців, недостатньо підготовлених у психологічній і професійній сферах, під впливом виникаючих в екстремальній ситуації негативних почуттів і загального стану психіки можуть: сповільнюватися реакція, порушуватися координація та стійкість рухів і дій, послаблюватися увага та пам'ять. Це знижує й ставить під загрозу результативність їхньої діяльності [12, с. 48].

У ході психологічної підготовки військовослужбовців детально інформують про особливості та умови майбутньої бойової діяльності, про труднощі виконання бойового завдання, про шляхи їх подолання. Під час занять і навчань моделюється зовнішня картина бойових дій і психологічна модель бойової діяльності військового з усіма умовами бойової обстановки, які, відбиваючись у свідомості, здатні викликати психічні реакції, які виникають у реальному бою.

У ході багаторазового повторення вправ в умовах, що постійно ускладнюються, контроль військовослужбовця над своїм психічним станом і діями поліпшується. Поступово формується психологічний механізм боротьби з невпевненістю та страхом. Слід зазначити, що для успішного вирішення завдань психологічної підготовки недостатньо лише знання методів моделювання психологічних факторів бою та впливу на військовослужбовців. Необхідна вміла організаторська робота командирів, штабів та органів виховної роботи, які повинні активно впроваджувати обґрунтовані та перевірені на практиці прийоми психологічної підготовки, допомагати офіцерському складу в розробці нових методів впливу на підлеглих [6].

Представників центру оперативно-бойового забезпечення, а саме категорію саперів-мінерів часто прирівнюють до медиків, тому що їх військові завдання пов'язані з високою небезпекою робіт із розмінування та знешкодження боєприпасів (бомби, снаряди, міни та гранати), коли будь-яка помилка може стати смертельною, оскільки будь-який снаряд, навіть через кілька

років, на 70 % продовжує бути загрозою для життя.

Діяльність військовослужбовців оперативно бойового забезпечення саперів-мінерів характеризується такими ситуаціями, які відрізняються наявністю у них факторів, що володіють силою впливу на людей та їх діяльність, та іменованих екстремальними. Такі військовослужбовці виконують свої завдання у будь-яку погоду, вдень і вночі. Служба цих людей важка і напружена. Відповідальність кожного військовослужбовця від солдата до офіцера та генерала дуже висока. Виконуючи свій військовий обов'язок, сапері-мінери у мирний час знаходяться, по суті, в бойовому положенні. Кожен солдат, сержант, офіцер і генерал, де б він не був, які б завдання він не виконував, завжди повинен пам'ятати, що у будь-який час дня та ночі він може знадобитися для виконання бойового завдання. Це почуття високої особистої відповідальності є тією рушійною силою, яка, з одного боку, допомагає подолати будь-які труднощі та перепони, що зустрічаються на службовому шляху військовослужбовця, якщо він володіє психологічною готовністю до цієї служби й, з іншого боку, може призвести до трагедії, якщо особисті якості військовослужбовця не відповідають цій службі. До того, як натрапити на боєприпас, військовослужбовець не знає точно ні тип міни чи снаряду, ні особливостей детонатора, ні причин, за якими вони не вибухнули. Працювати у таких умовах потрібно з великою обережністю, оскільки це дуже небезпечно для життя.

Таким чином, служба представників оперативного бойового забезпечення (саперів-мінерів) супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, викликаними високою відповідальністю за прийняті рішення, достатньою складністю виконуваних функцій, прискореним темпом діяльності, об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності, обробкою значної за обсягом інформації, дефіцитом часу на прийняття рішення. Ця служба супроводжується обґрунтованим ризиком для життя, тому умови, у яких вона проходить, називають екстремальними.

Що стосується військовослужбовців водіїв-механіків, то вони несуть безпосередню відповідальність за технічний стан ходової матеріальної частини танка. Водій-механік повинен добре керувати танком у будь-яких умовах (у колоні, у бойових порядках підрозділу), вміло долати перешкоди і загородження, важкодоступні ділянки місцевості, обирати найбільш оптимальні режи-

ми та маршрути руху. Він також повинен вести спостереження за полем бою, цілями, які з'являються, доповідати про них командир танка, забезпечувати найкращі умови для стрільби.

Діяльність водія-механіка безпосередньо пов'язана з забезпеченням постійної готовності танка до виконання бойового завдання. Він відповідає за ефективне використання техніки, економне витрачання палива, мастильних матеріалів, підтримує двигун, допоміжні механізми, електрообладнання, гідросистему у справному стані. Служба цих військовослужбовців не переповнена чинниками, які б іменовалися екстремальними.

Результати комплексних досліджень військовослужбовців показали, що такі чинники, як ненормований робочий день, постійний контакт зі складною бойовою технікою, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при несенні служби знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Все це означає високі вимоги до психічної сфери особистості військовослужбовців, їх стресостійкості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах [2; 5; 13].

**Висновки.** Психологічна готовність військовослужбовця – один із основних компонентів готовності до бойових дій. Вона припускає, поперше, усвідомлення військовим відповідальності за долю Батьківщини, рідних, близьких, впевненість у собі, своїх товаришах, бойовій техніці і зброї. По-друге, бажання боротьби, прагнення випробувати себе, долати свої слабкості, домагатися перемоги над супротивником.

#### Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. — Казань: изд-во Казанского университета, 1987. — 262 с.
2. Білий В.Я. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України / В.Я. Білий, В.І. Варус // Наука і оборона. — 2009. — №1. — С. 16—20.
3. Битехтина Л.Д. Готовность к действиям в экстремальных ситуациях среди военных / Л.Д. Битехтина // Вопросы психологии. — 2005. — №11. — С.41—47.
4. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. — 2009. — Т.21. — №4. — С. 32.
5. Корольчук В.М. Психология стрессостойкости личности / В.М.Корольчук. — К.: Аскай, 2009. — 261 с.
6. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема видоизменения до професійної діяльності / В.А. Пономаренко // Світ психології. — 2010. — №4. — С. 41 — 43.
7. Сиромятников І.В. Прикладна воєнна психологія / І.В. Сиромятников. — Х.: Фенікс, 2010. — 480 с.
8. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов. — Х.: Гуманитарный центр, 2007. — 273 с.

9. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях / А. В. Тимченко. — Х.: ХВУ, 2009. — 243 с.
10. Томас У. М. Психология социальных ситуаций / У. М. Томас, Ф. А. Знанецкий // Психологическая наука. — 2011. — №2. — С. 29—34.
11. Тышкова М.И. Исследование устойчивости личности в трудных ситуациях / М.И. Тышкова // Вопросы психологии. — 1987. — №1. — С. 27—39.
12. Шевченко В.Є. Психологічний аналіз забезпечення професійної надійності і боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України / В.Є. Шевченко, Б. В. Кравченко // Психологія. — 2011. — №1. — С. 38—43.
13. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С.І. Яковенко, Т.М. Яковенко. — К.: КВГІ, 2008. — 265 с.
4. Bodrov V.A. Sistema psicheskoy regulyatsii stressoustoychivosti / V.A.Bodrov, A.A. Oboznov // Psihologicheskij zhurnal. — 2009. — T.21. — №4. — S.32.
5. Korolchuk V.M. Psihologiya stresostiykosti osobistosti / V.M. Korolchuk. — K.: Askay, 2009. — 261 s.
6. Ponomarenko V.A. Ekstremalnist i problema vidnoshennya do profesinyoyi diyalnosti / V.A. Ponomarenko // Svit psihologiyi. — 2010. — №4. — S. 41—43.
7. Siromyatnikov I.V. Prikladna voenna psihologiya / I.V. Siromyatnikov. — H.: Fenix, 2010. — 480 s.
8. Smirnov B.A. Psihologiya deyatelnosti v ekstremalnih situatsiyah / B.A.Smirnov. — H.: Gumanitarniy tsentr, 2007. — 273 s.
9. Timchenko A.V. Psihologicheskie aspekty sostoyaniya, povedeniya i deyatelnosti lyudey v ekstremalnih usloviyah / A.V. Timchenko. — H.: HVU, 2009. — 243 s.
10. Tomas U.M. Psihologiya sotsialnih situatsiy / U.M. Tomas, F.A.Znanetskiy // Psihologicheskaya nauka. — 2011. — №2. — S. 29—34.
11. Tishkova M.I. Issledovanie ustoychivosti lichnosti v trudnih situatsiyah / M.I. Tishkova // Voprosi psihologii. — 1987. — №1. — S. 27—39.
12. Shevchenko V.E. Psihologichniy analiz zabezpechennya profesinyoyi nadiynosti i boezdatnosti viyskovosluzhbovtstv Zbroynih Sil Ukrayini / V.E.Shevchenko, B.V. Kravchenko // Psihologiya. — 2011. — №1. — S. 38—43.
13. Yakovenko S.I. Psihichna stiykist viyskovosluzhbovtstv do vplivu ekstremalnih chinnikov / S.I. Yakovenko, T.M. Yakovenko. — K.: KVGI, 2008. — 265s.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Abolin L.M. Psihologicheskie mehanizmi emotsionalnoy ustoychivosti cheloveka / L.M. Abolin. — Kazan: izd-vo Kazanskogo universiteta, 1987. — 262s.
2. Biliy V.Ya. Mediko-sotsialni problemi profesinyoyi nadiynosti viyskovosluzhbovtstv u konteksti natsionalnoyi bezpeki Ukrayini / V.Ya. Biliy, V.I.Varus // Nauka i oborona. — 2009. — №1. — S. 16—20.
3. Bitehtina L.D. Gotovnost k deystviyam v ekstremalnih situatsiyah sredi voennih / L.D. Bitehtina // Voprosi psihologii. — 2005. — №11. — S. 41—47.

**БАБАЯН Ю. А., ГРИШМАН Л. А.**

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

*В статье раскрыта сущность феноменов психологической готовности и стрессоустойчивости как факторов психологического обеспечения служебно-боевой деятельности. Проанализировано понятие готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях. Определены основные внешние признаки психологической готовности военнослужащих к выполнению поставленных задач. Показано, что поведение военнослужащего в экстремальной ситуации детерминировано уровнем его стрессоустойчивости. Указано, что для успешного решения задач психологической подготовки военнослужащих необходима умелая организаторская работа командиров, штабов и органов воспитательной работы, которые должны активно внедрять обоснованные и проверенные на практике приемы психологической подготовки.*

*Ключевые слова:* адаптивность, военнослужащий, копинг, нервно-психическая устойчивость, психологическая готовность, стресс, стрессоустойчивость, экстремальная ситуация.

**BABAYAN J. O., GRISHMAN L. A.**

### FEATURES OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF THE MILITARY TO OPERATE IN EXTREME CONDITIONS

*The article is devoted to reveal the essence of the phenomenon of psychological readiness and stress factors as psychological support combat activities and the study of military readiness to operate in extreme conditions, because in relation to social, economic and political status of the importance of ensuring an adequate level of psychological stability of the representatives of the military services has increased dramatically. The successful development of this problem depends on the general orientation of the practice in the training of highly qualified military specialists able to operate efficiently in extreme space, while maintaining the appropriateness of behavior and maintaining the necessary psycho-physical condition. The concept of readiness of servicemen is analyzed to the actions in extreme terms. Actions are in extreme situations (quite often battle actions), threat for life require from a serviceman psychological firmness, imitativeness and discipline. Certainly external psychological ready of serviceman flags to implementation of the put tasks. It is rotined that the conduct of serviceman in an extreme situation is determined the level of him stress tolerance. The features of process of psychological preparation of servicemen are certain to activity of fight. It is marked that for the successful decision of tasks of psychological preparation of servicemen the necessary was able organizational work of commanders, staff and organs of an educate work, which must actively inculcate grounded and the receptions of psychological preparation are tested in practice.*

*Keywords:* adaptability, coping, extreme situation, psychological readiness, psychological stability, soldier, stress, stress tolerance.

Стаття надійшла до редколегії 10 вересня 2014 року