

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ
СИЛОВИХ СТРУКТУР ДО ДІЯЛЬНОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ
ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЯХFUNDAMENTALS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE
OF REPRESENTATIVES OF FORCE STRUCTURES TO ACTIVITIES
IN CRISIS SITUATIONS DURING TRAINING IN THE MILITARY CADETS

У статті розглянуті основні питання психологічної підготовки ліцеїстів у військових ліцеях та інтернатах із посиленою військово-фізичною підготовкою. Розглянуті основні напрямки, методи та види психологічної роботи в Збройних Силах України. Проаналізована структура психологічної підготовки у військах і розроблена гіпотеза нашого дисертаційного дослідження. Гіпотеза гласить що впровадження низки елементів цієї підготовки в навчальний процес ліцеїстів матиме позитивний вплив як на психологічний стан цих ліцеїстів, так і на рівень їх загальної готовності до діяльності в особливих, екстремальних та кризових умовах. У статті наведені результати аналізу психологічної підготовки ліцеїстів в ході їх навчання, виявлені недоліки в навчальній програмі та пропонувані шляхи їх усунення. Особлива увага приділена тому, що ліцеїсти є підлітками. Це має важливе значення для формування здорової, фізично розвинутої та психічно стійкої особистості. Особливим тут є принцип не нашкодити особистості юнака. У статті розкриті основні елементи психологічної підготовки необхідні для впровадження в навчальний процес ліцеїстів. На думку авторів, впровадження цих елементів психологічної підготовки сприятиме покращенню роботи психолога з метою ефективного підвищення психологічної стійкості майбутніх фахівців до діяльності в особливих, екстремальних та кризових ситуаціях. Також впровадження пропонованих авторами елементів психологічної підготовки в навчальний процес сприятиме покращенню профорієнтації та мотивації ліцеїстів при обранні майбутньої професії.

Ключові слова: Ліцеїст, посилена військово-фізична підготовка, особливі та кризові ситуації, стрес, психологічна стійкість.

The article deals with the main issues of psychological training of Lyceum students in military lyceums and boarding schools with enhanced military physical training. The main directions, methods and types of psychological work in the Armed Forces of Ukraine are considered. The structure of psychological training in the military is analyzed and the hypothesis of our dissertation research is developed. The hypothesis states that the introduction of a number of elements of this training in the educational process of Lyceum students will have a positive impact both on the psychological state of these Lyceum students and on the level of their general readiness to work in special, extreme and crisis conditions. The article presents the results of the analysis of psychological training of Lyceum students in the course of their training, identifies shortcomings in the curriculum and suggests ways to eliminate them. Special attention is paid to the fact that Lyceum students are teenagers. This is necessary for the formation of a healthy, physically developed and mentally stable personality. Special here is the principle of not harming the personality of a young man. The article reveals the main elements of psychological training necessary for the introduction of Lyceum students into the educational process. According to the authors, the introduction of these elements of psychological training will contribute to improving the work of a psychologist in order to effectively increase the psychological stability of future specialists to work in special, extreme and crisis situations. Also, the introduction of the elements of psychological training proposed by the authors into the educational process will help improve career guidance and motivation of Lyceum students when choosing a future profession.

Key words: lyceum student, enhanced military physical training, special and crisis situations, stress, psychological stability.

УДК 159
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.38>

Злотніков А.А.
заступник командира роти –
офіцер-психолог
Державна гімназія-інтернат
з посиленою військово-фізичною
підготовкою «Кадетський корпус»

Кучеренко С.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології діяльності
в особливих умовах
Національний університет цивільного
захисту України

Постановка проблеми. Тема психологічного здоров'я завжди займала перше місце в суспільстві. Особисто гостро ця проблема постала під час міжнародної пандемії та в епоху жорстких карантинних заходів. Це значно загострює проблеми, пов'язані з діяльністю людини за особливих, екстремальних і кризових умов. Тому питання психологічної підготовки людини сьогодні посідають головне

місце у підготовці широкого кола фахівців. Не оминило це і навчальні заклади з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз програми допризовної військової підготовки у військових ліцеях та інтернатах із посиленою військово-фізичною підготовкою виявив низьку важливих і проблемних питань. Насамперед це питання

підготовки кадетів до психологічної готовності діяльності за особливих, екстремальних і кризових умов, розвиток професійно важливих якостей майбутніх військовослужбовців різних спеціальностей. Також потребує вдосконалення питання профорієнтації кадетів до різних спеціальностей військовослужбовців.

Як показали результати вивчення програми допризовної підготовки, основна увага приділяється загальновійськовій підготовці сухопутних військ за тактичним рівнем «командир відділення». Питання психологічної підготовки до діяльності за екстремальних умов взагалі не входять до цієї програми.

Тому вважаємо за необхідне провести аналіз психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності за особливих, екстремальних і кризових умов. Надати необхідні рекомендації щодо впровадження в навчальну програму допризовної військової підготовки елементів психологічної підготовки до умов діяльності в особливих, екстремальних і кризових ситуаціях, з урахуванням особливостей юнацького віку тих, хто навчається.

Аналіз програми допризовної військової підготовки у військових ліцеях та інтернатах із посиленою військово-фізичною підготовкою показав, що основними завданнями є:

- забезпечення реалізації права громадян на здобуття повної загальної середньої освіти, формування і розвиток соціально зрілої, творчої особистості з усвідомленою громадянською позицією, почуттям національної самосвідомості, а також створення умов для оволодіння систематизованими знаннями про природу, людину, суспільство, культуру тощо;

- створення умов для здобуття вихованцями ліцею (далі -- ліцеїсти) освіти в межах обсягу, визначеного державним стандартом загальної середньої освіти;

- забезпечення поглибленої допрофесійної підготовки військового спрямування, можливості здобуття ліцеїстами первинних військових знань і навичок, необхідних для подальшого їх вступу і навчання у вищих військових навчальних закладах і вищих навчальних закладах, що мають військові навчальні підрозділи;

- виховання ліцеїстів у дусі відданого служіння Українському народові, любові до військової служби та свідомого прагнення до оволодіння професією офіцера;

- підготовка ліцеїстів морально і фізично здоровими, загартованими, спроможними долати можливі труднощі військової служби [1].

Аналізуючи психологічну підготовку безпосередньо військовослужбовців, слід зазначити, що вона поділяється на загальну, спеціальну та цільову.

Процес психологічної підготовки у військах проходить у такій послідовності.

По-перше, воїнів докладно інформують про особливості й умови бойової діяльності, про труднощі виконання бойового завдання і про шляхи їх подолання.

По-друге, у ході бойової підготовки моделюється зовнішня картина бойових дій, динаміка виконання бойових завдань, тобто такі умови бойової обстановки, які, відображаючись у свідомості воїнів, викликають психічні реакції, подібні до тих, що можуть виникнути в реальному бою.

По-третє, воїни на практиці включаються в активну навчально-бойову діяльність із подоланням труднощів і перешкод, характерних для бою або іншого відповідального завдання. Штучно створюються умови, за яких особовий склад відчуває значне навантаження на свою психічну сферу.

Насиченість занять і всього професійного навчання психологічними факторами бою створює в особового складу значну психічну напруженість. Досвід її подолання, набутий шляхом багаторазового повторення вправ за умов небезпеки, поступово зростає. Контроль воїнів за своїм психічним станом і діями стає стабільнішим. З'являються перші вміння і навички управління психічним станом, діями й поведінкою, формується переконавання в можливості подолання труднощів бою та якісного виконання отриманого завдання. Поступово формуються психічні механізми стійкого подолання почуття боязні, сумніву, невпевненості, страху. Внаслідок подальшого підвищення емоційно-вольового контролю воїна за рахунок його звикання до небезпеки та інших факторів бойової обстановки під час виконання практичних дій на заняттях, які наближаються до реального бою, психічна напруженість значно послаблюється та стабілізується на оптимальному для нього рівні. Разом із поліпшенням емоційно-вольового контролю у воїна формується впевненість у своїй спроможності переборювати труднощі та досягати поставленої мети. Впевненість у собі, у своїй зброї, командирах і товаришах по службі допомагає воїнам точніше оцінювати бойову ситуацію, ефективніше використовувати на практиці свою військову майстерність. Усе це свідчить про психічну підготовленість військовослужбовця до виконання бойового завдання. З такого розуміння сутності психологічної підготовки випливає її зміст, тобто головні завдання, розв'язання яких дає змогу підготувати особовий склад до успішних дій за умов сучасної війни [2].

Цей процес підготовки повністю відсутній у програмі допризовної військової підготовки, що, на нашу думку, є недоліком для військових ліцеїв та інтернатів із посиленою військово-фізичною підготовкою. Ми вважаємо, що саме психологічній підготовці

до діяльності за особливих, екстремальних і кризових умов слід приділяти особливу увагу в таких навчальних закладах, тому що весь процес навчання у них спрямований саме на орієнтацію майбутньої діяльності за особливих та екстремальних умов.

Для того, щоб рекомендувати впровадження компонентів психологічної підготовки військовослужбовців у процес навчання підлітків, спочатку потрібно розглянути, як організована ця підготовка у військах, після чого сформулювати блок компонентів, який без загрози здоров'ю можна рекомендувати впровадити у процес допризовної підготовки учнів.

Загальна психологічна підготовка має на меті підготовку психіки кожного воїна незалежно від виду, роду військ, його військової спеціальності до дій за складних умов, передусім бойових, до подолання труднощів, які викликаються військовою службою, бойовою обстановкою, всіма факторами впливу на психіку військовослужбовця.

Завдання загальної психологічної підготовки:

- виховання в особового складу глибоких переконань і віри у свою правоту, в перемогу;
- формування у воїнів внутрішньої психологічної готовності до початку війни, до активних бойових дій і дій в екстремальних ситуаціях, до труднощів, із якими воїн може зіткнутися;
- формування надійності психіки особового складу;
- виховання у воїнів віри у свою зброю і бойову техніку, своїх командирів і товаришів по службі;
- функціональний розвиток психіки воїнів;
- формування у воїнів глибокої мотивації до бойової діяльності, прагнення за будь-яких обставин виконати поставлене завдання.

Механізми реалізації цих завдань (шляхи, методи, форми):

– інформування особового складу про характер війни, цілях, які переслідує противник, переконання воїнів про необхідність захисту країни і народу, виконання основних завдань, що стоять перед Збройними Силами, роз'яснення труднощів, із якими зіткнеться особовий склад при бойових діях тощо. Робиться це на заняттях із гуманітарної підготовки, на зборах і нарядах особового складу, під час групових та індивідуальних бесід, через систему суспільно-політичного інформування, за допомогою ЗМІ й т. п.

– використання занять із бойової підготовки, передусім занять практичного характеру, де є можливість моделювати ситуації, з якими воїни можуть зіткнутися у бойовій обстановці, створювати перешкоди, додаткові навантаження, труднощі, наближати професійне навчання до бойових умов;

– вміле використання всього укладу військової служби (чіткість, висока вимогливість, певна напруженість, значне навантаження на особовий склад тощо). Особливо важливими є вартова і внутрішня служба, військового навчання, бойове чергування, відпрацювання нормативних показників, пов'язаних з бойовою готовністю підрозділів і частини (навчальні тривоги, передислокація, вивід бойової техніки у райони розосередження й т. п.)

Завдання спеціальної психологічної підготовки: з урахуванням особливостей і призначенням видів і родів військ, характеру професійної діяльності окремих підрозділів й частин, на базі досягнення і результатів загальної психологічної підготовки, використовуючи специфіку і характер професійної бойової підготовки, наблизити та пов'язати психологічне загартування воїнів із виконанням ними своїх специфічних завдань (завдань за призначенням).

Для цього у мирний час під час проведення військово-навчального процесу в окремі види занять активно вносяться елементи, які викликають додаткові навантаження на психіку особового складу, формують уміння і навички подолання труднощів і перешкод.

Завдання цільової психологічної підготовки: підготувати психіку воїнів для вирішення конкретного бойового або іншого спеціального завдання, яке відрізняється значною складністю, великою відповідальністю, небезпекою для життя особового складу. Його виконання вимагає від військовослужбовців напруження всіх сил – і фізичних, і морально-психологічних, не кажучи вже про професійну майстерність.

Прикладами таких завдань можуть бути бойове десантування в тил противника зі знищенням якогось важливого об'єкта, марш-кидок на значну відстань, захоплення й утримання певної висоти, бомбардування водної переправи противника, яка добре охороняється й т. п.

Така підготовка проводиться поетапно:

1 етап – підготовчий: визначається час на проведення психологічної підготовки; розробляється план її здійснення; до воїнів доводяться суть бойового завдання, його особливості та труднощі, з якими зіткнуться воїни при його виконанні; роз'яснюється важливість і необхідність попередньої професійної психологічної підготовки особового складу; проводяться заходи мобілізуючого характеру;

2 етап – практичний: моделюється зміст (механізм) бойового завдання; відпрацьовуються дії особового складу щодо його якісного і повного виконання (з позаштатними ситуаціями, з підвищеним навантаженням, з несподіваними перешкодами й т. п.) Класичним прикладом є дії О.В. Суворова перед штурмом Ізмаїлу;

3 етап – аналітичний: підбиваються підсумки проведеної роботи; ретельно і всебічно аналізуються дії кожного воїна, звертається увага на помилки, недоліки та неточності в діях особового складу, даються рекомендації щодо їх усунення; робиться висновок про рівень професійної та психологічної готовності особового складу до виконання поставленого завдання [2–4].

За результатами проведення теоретичного дослідження психологічної підготовки у військах і враховуючи вік ліцеїстів, ми дійшли висновку, що в допризовну підготовку ліцеїстів можна включати лише елементи загальної психологічної підготовки військовослужбовців. Ці елементи повинні бути безпечними для життя та здоров'я ліцеїстів.

Враховуючи особливості допризовної підготовки юнаків до майбутньої служби в силових структурах, діяльність яких пов'язана з небезпекою, та на основі результатів проведеного дослідження, ми плануємо експериментальне дослідження методики психологічної підготовки ліцеїстів, який містить такий блок методів:

- методи гетерорегуляції – ідеомоторні тренування (поведінка), моделювання стрес-факторів і відпрацьовування стратегій дій у емоційних ситуаціях, переконання (раціональне, непряме), метод відволікання;

- методи ауторегуляції – модифікації аутогенного тренування (психорегулююче тренування), нервово-м'язові релаксації (НМР), дихальну гімнастику, самоконтроль, індивідуальні формули самонавіювання, спеціальні прийоми логіки (самопереконання, самооцінки).

Мета методики полягає у формуванні оптимального рівня психічного напруження і подальшому його вдосконалюванні в ліцеїстів.

Формуючий вплив на ліцеїстів здійснюється через детермінанти психічного напруження, що дозволяє домогтися певних змін у їхньому рівні. Для цього формуючий вплив проводиться за такими двома основними напрямками: спрямованим на рівневу структуру з метою підвищення способу регуляції ліцеїстами свого стану, і спрямованим на окремі модальності цієї властивості з метою впливу на компонентну структуру психічного напруження ліцеїстів. Таким чином можна досягнути зміни кількісно-якісних характеристик психічного напруження. Так само, виходячи з типологічних характеристик нервової системи ліцеїстів, у ході формуючого впливу здійснюється індивідуальний вплив.

До завдань гетеротренінгу входить стабілізація рівня психічного напруження в ліцеїстів на основі розвитку в них необхідних психічних здібностей, умінь і навичок довільної психічної

саморегуляції, навчання самостійному творчому пошукові найбільш ефективних методів корекції і реабілітації емоційних станів.

Завдання, що постають перед групою в цілому й окремо перед кожним ліцеїстом, завжди конкретно досяжні, адекватні їх рівневі підготовленості.

У процесі формування оптимального рівня психічного напруження в ліцеїстів враховуються їх індивідуально-типологічні, психологічні, соціально-психологічні особливості.

Сформовані у простих умовах уміння і навички психічної саморегуляції потім послідовно удосконалюються за ускладнених емоційно-напружливих умов і в емоційних ситуаціях. З цією метою в навчальному процесі моделювалися критичні ситуації, характерні для діяльності різних військових та інших спеціальностей, чия діяльність пов'язана з небезпекою.

Серед застосованих методичних прийомів вважаємо за необхідне особливо виділити гетеротренінг ідеомоторних тренувань, моделювання стрес-факторів і відпрацьовування стратегій дій у емоційних ситуаціях.

Організація і спрямованість занять передбачають поступовий перехід від гетеровпливів до аутотренінгу – розвитку вмінь і навичок довільної психічної саморегуляції і здібності до творчого пошуку нових методів саморегуляції, до зменшення числа використовуваних прийомів і підвищення їхньої ефективності.

Для проведення спеціальних занять, на яких ліцеїсти навчаються прийомам довільної психічної саморегуляції, необхідно використовувати години, виділені для факультативної роботи.

Самостійну роботу доцільно виконувати протягом дня. Акцент необхідно робити на творчому осмисленні запропонованих методів і прийомів довільної психічної саморегуляції з подальшим практичним застосуванням їх у повсякденному житті. Методи довільної психічної саморегуляції протягом дня необхідно розподілити в такий спосіб:

- зранку – фізична зарядка і формування психологічної установки на завдання, що мають бути розв'язані протягом дня;

- удень – відтворення оптимальних станів попереднього налаштування перед початком будь-якої діяльності, саморегуляція емоцій при необхідності (на заняттях, у спілкуванні, під час активного відпочинку та ін.);

- увечері – нормалізація і стабілізація емоційного стану, зняття психічного напруження і стомлення, виконання завдань з подальшого вдосконалення техніки довільної психічної саморегуляції;

- перед сном – виконання прийомів релаксації, формування необхідних (індивідуально-значимих) установок свідомості.

Постійний зв'язок методики з практичними аспектами життя ліцеїстів дозволяє їм спостерігати за собою й оцінювати свій рівень психічного напруження, за поведінковими реакціями, емоційними проявами і ефективністю виконаної діяльності. Також ліцеїсти будуть вміти заспокоїтися, зняти або полегшити загальне напруження, зняти нервову перевтому, емоційну розбалансованість, самостійно регулювати кровообіг, частоту серцевих скорочень і дихання.

Висновки з проведеного дослідження.

Наше дисертаційне дослідження спрямовано на вивчення особливостей психологічної підготовки фахівців силових структур за сучасних умов. Цей аналіз дозволить створити та вдосконалити комплексну методику підготовки майбутніх фахівців у спеціалізованих військових ліцеях та інтернатах із посиленою військово-фізичною підготовкою. До цієї методики повинні бути включені елементи психологічної підготовки силових структур, діяльність яких пов'язана з особливими, екстремальними та кризовими умовами. Обов'язковим у роз-

робці цієї комплексної методики повинно бути урахування віку майбутніх фахівців, їхнього фізичного розвитку та стану здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. Назаров О.А., Розробка комплексної програми психологічного забезпечення підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 22. 2017. С. 185–195.
2. Навчальна програма «Захист Вітчизни» для навчальних закладів системи загальної середньої освіти (рівень стандарту). Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 № 1407. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/npa/5a1fea11b8a27.pdf>.
3. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Еверт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.
4. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера. Київ, 2012. 463 с.
5. Ягупов В.В. Військова психологія : підручник. Київ, 2004. 656 с.