

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОРЯКОВ-ПОДВОДНИКОВ

Королева И.Н.

Благотворительный фонд «Сильнее себя» по оказанию помощи ветеранам и участникам боевых действий, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы обеспечения процесса психологической подготовки моряков-подводников к деятельности в экстремальных условиях и аварийных ситуациях. Автором сформулирована и обоснована структура психологических факторов обитаемости в замкнутом пространстве подводной лодки. Через различные формы психологического и социально-психологического обучения военнослужащих приемам и методам управления психическим состоянием происходит приспособление к воздействию объективных и субъективных психологических нагрузок. Включенный в систему психологической подготовки метод моделирования предстоящих действий с помощью «прогнозных карт» формирует у подводников механизм надежного управления своим поведением и психическим состоянием в аварийных ситуациях.

Ключевые слова

служебная деятельность, психологическое обеспечение, принцип моделирования, карта мониторинга

Об авторе

Королева Ирина Николаевна, кандидат психологических наук, психолог благотворительного фонда «Сильнее себя» по оказанию помощи ветеранам и участникам боевых действий, г. Санкт-Петербург



Профессия моряка-подводника – одна из самых сложных и рискованных в мире. Важным компонентом боевой готовности подводных сил является способность моряков-подводников к безошибочным действиям в замкнутом пространстве.

Проблема совершенствования процесса подготовки подводников к деятельности в особых условиях имеет исключительное значение. В силе остается неизменное правило, согласно которому каждый новый период требует новых научных подходов в соответствии с особенностями своего времени. Обобщение накопленного опыта психологического сопровождения моряков-подводников позволило на научно-практической основе решать задачи подготовки военнослужащих экипажей подводных лодок к действиям в экстремальных и аварийных ситуациях, быстро восстанавливать функциональное состояние организма после перенесенных нагрузок, готовить в первую очередь психологически.

Обитаемость и практическое использование объектов военной техники и вооружения, управляемых подводниками, сформировало особый активный субъект, который объединяет конструктивную составляющую, как носитель всей системы, технологическую составляющую, биологическую и информационную. Соответственно, и система психологического обеспечения направлена на накопление опыта регулирования психических состояний, развитие адаптационных способностей, волевой устойчивости к воздействию стресс факторов, на сплочение экипажа, снижение нервно-психической напряженности, конфликтности.

Анализ служебной деятельности моряков-подводников позволил сформулировать и обосновать структуру психологических факторов деятельности в условиях замкнутого пространства.

Информационный фактор. *Условия* – объем, внезапность, новизна, количество источников, динамичность информационного потока, уровень и содержание помех, степень и содержание риска в ситуации. *Аспекты личности* – понятийно-личностная регуляция мыслительной деятельности, скорость приема первичной информации, предметно-операционнодейственная регуляция.

Временной фактор. *Условия* – дефицит времени, субъективное время принятия решения, объективное время принятия решения. *Аспекты личности* – умение оперативно обрабатывать информацию.

Фактор обитаемости. *Условия* – наличие угрозы для жизни, длительная высокая напряженность, шумность, ограниченность жизненного пространства, цикличность и однообразие, специфичность ориентации в пространстве. *Аспекты личности* – уровень саморегуляции для восстановления резервов организма, уровни рефлексивных процессов и работоспособности.

Социально-психологический фактор. *Условия* – расчлененность экипажа, по отсекам, боевым сменам, частота и качество контактов, уровень сплоченности экипажа. *Аспекты личности* – коммуникативный потенциал (способность вступать в контакт, находить компромиссные решения, гибкость во взаимоотношениях, умение соблюдать общепринятые нормы поведения, доброжелательность, высокий уровень эмпатии), эмоциональное состояние (нервно-психическая устойчивость и поведенческая регуляция, тревожность, стрессоустойчивость).

Фактор оценки эффективности деятельности. *Условия* – объективная оценка результатов, субъективная оценка результатов (уровень удовлетворенности, степень физической усталости). *Аспекты личности* – физиологические резервы организма, выносливость, уровень мотивации достижения.

Средовые, социальные условия на подводной лодке тесно связаны с системой человеческих потребностей и оказывают влияние на физическое и психическое здоровье. У подводников в условиях деятельности в замкнутом пространстве в различные периоды суток, включая ночные часы, усиливаются процессы расхода энергии, затрачиваемые на выполнение физической и умственной работы. Ограниченность подвижности является своеобразным фактором. Уменьшение необходимого количества движений приводит к нарушению как биологических, так и психологических функций организма. Подводник устает не потому, что растрчивает силы, а потому, что недостаточно нагружает свою мышечную систему. Постепенно начинают преобладать процессы энергетического истощения, функциональные состояния утомления перерастают в состояния переутомления, могут возникать неблагоприятные психические образования, психосоматические расстройства.

Обеспечение процесса подготовки подводников к деятельности в замкнутом пространстве осуществляется на различных этапах подготовки и выполнения задач. Совокупность средств и методов выбираются в соответствии с реальными условиями подводного плавания. Многоэтапность обеспечивается последовательностью и преемственностью в получении информации, четком определении для каждого этапа задач и приемлемых методов.

Эффективность психологической подготовки, которая включает в себя формирование адаптационного потенциала, зависит от соблюдения ряда условий, ведущими из которых являются знания индивидуально-личностных особенностей. Следует понимать, что эти характеристики не являются стабильными, так как в процессе служебной деятельности происходят определенные изменения в психике.

С учетом совокупностей психологических особенностей моряков-подводников на основе проблемно-деятельностного подхода была создана программа психологической подготовки личного состава подводных лодок. Через различные формы психологического и социально-психологического обучения военнослужащих приемам и методам управления психическим со-

стоянием обеспечивалось приспособление к воздействию объективных и субъективных психологических нагрузок, включению в систему межличностных связей, стремлению к достижению значимых целей, преодолению проблемных ситуаций.

Эффективным средством повышения активности и работоспособности, формирования деятельности в экстремальных условиях является метод моделирования предстоящих действий с помощью «прогнозных карт». В основе метода многостороннего и многократного проигрывания будущей деятельности в предполагаемых условиях лежит принцип опережающего формирования понятийной основы модели выполнения боевой задачи по отношению к образной.

Цель психологического моделирования деятельности моряков-подводников – это умение действовать, исходя из целей и мотивов, решать технологические проблемы на основе получаемой информации, повышать психическую устойчивость к неблагоприятным факторам, развивать механизмы, способствующие сохранению работоспособности в экстремальной ситуации. Мысленное моделирование характеризуется высокой интеллектуальной активностью, сопровождается выраженными проявлениями эмоций. Создается дополнительная характеристика не только о самом объекте познания, но и о вариантах ответного действия в зависимости от условий и ситуации. Характерной чертой «прогнозных карт» является моделирование с «конца». Такой подход нацеливает военнослужащего не на попытку решить задачу с ходу, а постепенное отыскивание условий обеспечения требуемого конечного результата. При моделировании проблемной ситуации военнослужащие проходят 4 стадии решения: уточнение, формулировка, аналитический анализ, оперативное действие. В конечном итоге это способствует формированию умения находить необходимый вариант рационального решения в аварийной обстановке. Стимульный материал дается в виде карточек, где содержится опорная информация. Это облегчает запоминание. Но в карточках информация не дается в полном объеме, только фрагменты ситуации.

При составлении моделей «прогнозных карт» учитываются типичные особенности деятельности каждого подразделения (отсека) и экстремальные ситуации, характер и содержание вводных. Важно, чтобы ситуация была значимой для военнослужащих подразделения. В практике боевой подготовки на атомной подводной лодке существует 5 вариантов вводных аварийных ситуаций: поступление в отсек воды, возникновение пожара, поступление пара, появление радиоактивности, выход из строя материальной части (гидравлики, электричества). В ходе занятий подводнику давалась вводная по одному из пяти вариантов. Каждая вводная имеет последовательность и взаимосвязь, т.е. алгоритм. Модели «прогнозных карт» легко меняются путем замены исходных данных основных элементов. Модели трудных ситуаций подразделяются на типовые и комбинированные. Типовые модели характерны для повседневной деятельности подводников. Комбинированные модели служат для воссоздания аварийных и экстренных ситуаций. Наиболее высокая напряженность возникает при использовании комбинированных моделей, хотя следует отметить, у военнослужащих с низким адаптационным потенциалом напряженность отмечалась и при предъявлении простых типовых моделей. Способность действовать в ситуации психологической нагрузки, не снижая результатов деятельности, у таких военнослужащих развивается медленными темпами.

Резкая смена условий борьбы за живучесть (дефицит времени, увеличение темпа действий, совмещение нескольких обязанностей, недостаток информации, крайняя интеллектуальная сложность) помогает разнообразить способы воздействия на военнослужащих, анализировать изменения отношений подводников к элементам, отрабатываемым при выполнении вводной, и к деятельности в целом, определить степень психологической подготовленности к действиям в аварийной обстановке.

Принцип моделирования ситуаций учитывает характер взаимодействия с широко разветвленной системой многочисленных функциональных связей, обеспечивающих управление подводной лодкой. Умение пропускать несущественные действия, отбрасывать и не обращать внимание на второстепенную информацию, способность выбирать важное направление позволяет избежать развития интеллектуальной напряженности. Задача таких занятий по моделиро-

ванию комбинированных ситуаций заключается не в том, чтобы обрушить на военнослужащего массу раздражителей, показать всю сложность положения, а в том, чтобы вселить в подводника уверенность в возможности выхода из трудного положения. При отработке моделирования комбинированных ситуаций важно не сводить занятия к формированию стандартизированного мышления. Качество приобретаемых навыков зависит от правильного сочетания тренировок. После процесса визуализации подводники фиксируют предполагаемые действия, их последовательность в карту. По записям производится разбор, военнослужащий осуществляет анализ собственных ошибок. Каждый специалист отсека выработывает собственную программу действий при возникновении вводных аварийной ситуации, формирует устойчивые, неутрачиваемые в боевой обстановке связи.

В процессе занятий в индивидуальных картах мониторинга фиксируются объективные качества работы в обстановке нарастающей психоэмоциональной нагрузки, основные психологические трудности, изменения в эмоционально-волевой сфере, а также накапливаются отчеты военнослужащих. На заключительном этапе занятий по моделированию трудных ситуаций «прогнозные карты» используется метод экспертной оценки. Командиры боевых частей подводной лодки, флагманские специалисты, отражая опыт и знания, накопленные в процессе службы, совместно с психологом осуществляют анализ отработанных ситуаций, проводят разбор характерных ошибок с последующими рекомендациями. В ходе занятий отмечается накопление психологического опыта, необходимого для формирования подготовленности подводников к действиям в замкнутом пространстве и аварийных ситуациях. Однако за общими показателями кроются индивидуальные различия.

Психологическая подготовка моряков-подводников формирует механизм надежного управления своим поведением и психическим состоянием в ограниченном пространстве.

Критериями оценки психологической подготовки являлись: личностный – субъективно-переживаемые военнослужащими изменения во внутреннем мире; результативный – объективно регистрируемые параметры, характеризующие изменения в различных модальностях психики.

Оценкой эффективности психологического обеспечения подводников является выполнение поставленных задач без нарушения физического и психического здоровья.

Литература

1. Александров Е., Александрова Н. Психотерапия ПТСР у комбатантов. СПб.: Питер, 2023. 251 с.
2. Березин Ф.П. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 267 с.
3. Дерягина Л.Е., Сидоров П.И. Адаптивное поведение человека в экстремальных условиях среды. Архангельск: СГМУ, 2001. 121 с.
4. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006. 491 с.
5. Китаев-Смык Л.П. Психология стресса. М.: Наука, 2000. 368 с.
6. Корчемный П.А. Военная психология: методология, теория, практика. М.: Воениздат, 2008. 280 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения в стрессе. СПб.: Питер, 2003. 418 с.
8. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф. М.: Аспект Пресс, 2015. 414 с.
9. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 268 с.
10. Шамрей В.К. Психиатрия войн и катастроф. СПб.: СпецЛит, 2015. 614 с.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер. 2007. 432 с.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SEAMEN-SUBMARINERS

Koroleva I.N.

Charitable Foundation ‘Stronger than Yourself’ for rendering assistance to veterans and participants of military operations, St. Petersburg, Russia

Abstract

The article deals with the issues of providing the process of psychological preparation of submarine sailors for activity in extreme conditions and emergency situations. The author formulates and substantiates the structure of psychological factors of habitability in the confined space of a submarine. Through various forms of psychological and socio-psychological training of servicemen in techniques and methods of psy-psychological state management the adaptation to the impact of objective and subjective psychological loads takes place. The method of simulation of forthcoming actions with the help of ‘forecast maps’ included in the system of psychological training forms a mechanism for submariners to reliably manage their behaviour and mental state in emergency situations.

Keywords

service activity, psychological support, modelling principle, monitoring map