Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ

ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**по дисциплине: «Военная психология»**

**тема: Психологические условия высокой бдительности во время несения службы**

Выполнил: студент 1 курса (5 лет обучения)

заочной формы обучения

специальность «Государственное и муниципальное управление»

института безопасности жизнедеятельности

Казаринов Вячеслав Викторович

Санкт-Петербург, 2012

План контрольной работы

Введение

Основная часть

. Психологические аспекты пограничной, караульной и внутренней службы и их учет в обеспечении высокой бдительности войск

. Приемы саморегуляции и их применение в ходе служебно-боевой деятельности

Заключение

Список используемой литературы

Введение

пограничный караульный служба психологический

Охрана границы, являющейся рубежом, определяющим пределы государства, была и остается важнейшим звеном в системе обеспечения безопасности страны. Она выполняет, во-первых, обеспечение неприкосновенности границ на всех ее участках и, во-вторых, защиту политических и экономических интересов государства на границе. Охрана Государственной границы возложена на Пограничные войска, основным звеном которых, в общей цели обеспечения ее охраны является пограничная застава. Именно на личный состав застав возложены непосредственные задачи несения службы на границе.

Деятельность на пограничной заставе включает различные виды, основными из которых являются:

служба по охране Государственной границы, боевая, специальная и общегосударственная подготовка, хозяйственно-технические работы, воспитательная, культурно-просветительная и спортивно-массовая работа и др. Все они взаимосвязаны между собой и направлены на решение главной задачи - обеспечение неприкосновенности рубежей Родины. Поэтому каждый военнослужащий должен владеть приемами саморегуляции, быть психологически и морально готовым к трудностям быта, любым сложностям во время охраны границы, в разных регионах России, также и в регионах со сложной оперативной обстановкой.

1. Психологические аспекты пограничной, караульной и внутренней службы и их учет в обеспечении высокой бдительности войск

Деятельность в условиях пограничной заставы, и прежде всего несение пограничной, караульной и внутренней службы предъявляет высокие требования к личности воина-пограничника. Особое место среди них занимает высокая бдительность, как одно из важнейших профессиональных качеств воина-пограничника. В широком, наиболее часто употребляемом смысле, бдительность - это "неослабное внимание отдельных лиц, групп людей, классов и государств, вооруженных сил по отношению к своим противникам..." Она заключается в понимании политической обстановки, умении распознать коварные происки врага и успешно противодействовать его подрывной деятельности, всякого рода диверсиям, в решительном опровержении клеветнических измышлений и провокаций, слухов, в строгом хранении государственной и военной тайны. В таком смысле принято говорить о постоянной бдительности, неослабной бдительности и подразделять бдительность на политическую, военную и т.д.

В узком смысле необходимо говорить о профессиональной бдительности, проявляемой непосредственно при несении службы по охране Государственной границы и определять ее как настороженное, сосредоточенное внимание. Здесь бдительность выражается в умении сосредоточить внимание пограничника на обнаружении признаков нарушения границы и в настороженности внимания, как постоянной готовности и действиям при обнаружении этих признаков или нарушителя. При этом внимание выступает не простым психофизическим процессом, а несет в себе осознание значения службы, ответственности перед товарищами и т.д. Следует также учесть, что профессиональная бдительность базируется на прочных специальных знаниях, умениях и навыках. Не случайно 51% опрошенных воинов-пограничников одного из погранотрядов из Таджикистана отнесли к наиболее значимым профессиональным качествам профессиональное мастерство, под которым подразумевается умение пограничника владеть стрелковым оружием, используемым на пограничной заставе, знание и практическое применение ими следопытства, служебных навыков и умений в действиях по обнаружению, поиску и задержанию нарушителей Государственной границы. С этих позиций бдительность можно рассматривать, как систематическое качество, структурно объединяющее профессионально важные качества, присущие воину-пограничнику. В воинском плане бдительность предполагает постоянную, боевую готовность и высокую степень знаний, умений и навыков. В психологическом плане - как внутренюю мобилизованность, умение долго сохранять моральные и физические силы, поддерживать состояние служебной и боевой активности, проявлять решительность, смелость, спаянность, энтузиазм, порыв и др.

С этой точки зрения пограничная, караульная и внутренняя служба имеют ряд особенностей, определяемых спецификой этих видов деятельности воинов-пограничников, их ролью и местом в жизни отдельных воинов и воинских коллективов застав.

Пограничная служба предназначена для охраны и обороны Государственной границы Российской Федерации и обеспечивать недопущение противоправного изменения прохождения Государственной границы; соблюдение юридическими и физическими лицами режима Государственной границы, пограничного режима и режима в пунктах пропуска через Государственную границу, а также защиту на государственной границе иных жизненно важных интересов личности общества и государства.

У караульной службы несколько другие задачи. Она предназначена для надежной охраны и обороны боевых знамен, хранилищ с оружием, боевой и другой техникой, боеприпасами, взрывчатыми веществами, другим имуществом и иных военных и государственных объектов, а также для охраны арестованных и осужденных, содержащихся на гауптвахте.

Личный состав внутренней службы назначается для поддержания внутренего порядка, охраны вооружения, боевой и другой техники и боеприпасов, помещений и имущества части (подразделения), а также для выполнения других обязанностей по внутренней службе. Несмотря на различия пограничной, караульной и внутренней служб, их объединяет то, что все эти виды служебно-боевой деятельности выполняются человеком.

Стремление повысить эффективность его деятельности, облегчить воину выполнение сложных, а порой и трудоемких операций неразрывно связано с увеличивающейся автоматизацией всех видов воинского труда, насыщением его устройствами отображения, контроля и управления, стиранием различий между воинскими профессиями, превращением их в разновидности операторской деятельности. Так, например, на особо важных военных объектах уровень насыщения труда часового средствами автоматизации, характер деятельности и условия обитания практически не отличаются от операторских. Наряду с возможностью непосредственной визуальности оценки часовым состояние охраняемого объекта он может получать сведения о целостности ограждения, о приближении к объекту посторонних лиц, о возникновении пожара, угрозе стихийного бедствия и т.д. со средств автоматической сигнализации, не выходя из караульного помещения. А в перспективе, видимо, не исключено и применение средств и телевизионного контроля за состоянием охраняемого объекта.

Подобная тенденция в известной мере появляется и при несении различных видов внутренней службы (сигнализация о вскрытии пирамид с личным оружием, громкоговорящая и телефонная связь, автоматическая подача звонков на занятия и т.д.)

Жизни и деятельности военнослужащих в ходе пограничной, караульной и внутренней служб присущи специфические особенности, важнейшими из которых являются следующие:

. Пограничная и караульная служба являются видами служебно-боевой деятельности, связанными с выполнением боевой задачи с помощью оружия или боевой техники (как в мирное, так и в военное время).

. Ритм жизнедеятельности военнослужащего (длительность несения службы, отдыха и бодрствования) определяется не естественными потребностями, а нуждами службы.

. Все время существует вероятность нападения на погранпост, поступления боевых сигналов, команд, распоряжений, выполнение которых сопряжено с непосредственной угрозой для жизни воина, выполняющего боевую задачу, или других военнослужащих и гражданских лиц. Это предопределяет характер деятельности, протекающей преимущественно в режиме слежения, в режиме ожидания.

. Невозможно самовольное прекращение несения службы независимо от характера изменения окружающей обстановки и степени опасности для жизни воина.

. Боевая задача выполняется военнослужащими, как правило, в отрыве от коллектива, в условиях ограниченной (в разной степени) подвижности передвижения, монотонности и однообразия поступающих от окружающей местности и охраняемого объекта впечатлений.

. Санитарно-гигиенические условия, микроклимат, особенности организации питания и т.д. значительно отличаются от привычных.

В зависимости от большого числа различных причин на разных этапах службы эффективность деятельность личного состава подвержена значительным колебаниям. Под эффективностью деятельности обычно понимается качественная или количественная характеристика результатов ратного труда. Наряду с понятием "эффективность деятельности" часто используются его синонимы "продуктивность работы" и "производительность труда". Кроме того, широко распространены и такие понятия, как "работоспособность" и "дееспособность". Разграничение этих понятий, несомненно, будет способствовать более глубокому анализу путей достижения высокой эффективности воинского труда.

В частности, когда речь идет о работоспособности, то обычно раскрывается физиологическая сторона вопроса, понимается физиологическое состояние организма (мышц, органов, нервной системы), его обеспеченность энергией, которая может реализоваться в конкретных результатах воинской деятельности. "Как бы различны ни были отдельные виды полезного труда или производительной деятельности, с физиологической стороны это во всяком случае функции человеческого организма, и каждая такая функция, каково бы ни было ее содержание и ее форма, по существу есть трата человеческого мозга, нервов, мускулов, органов чувств и т.д." Как показано в определении понятия работоспособности, обеспеченность организма энергией не обязательно должна реализоваться в конкретных продуктах деятельности. Более того, полная реализация, видимо, даже принципиально невозможна, так как организм всегда оставляет резерв на непредвиденные жизненные обстоятельства. Да и по логике вещей стопроцентное расходование энергетических ресурсов означает на практике прекращение жизнедеятельности.

Под дееспособностью понимается состояние психики человека, позволяющее ему реализовать работоспособность в эффективности деятельности, в конкретных ее продуктах. Это происходит при оптимальном, бережном расходовании энергетических ресурсов организма, позволяющем в течение долгого времени успешно, качественно и безошибочно выполнять конкретный вид деятельности. Но бывают случаи, когда воин в чрезвычайных, исключительно важных для достижения победы или сохранения жизни случаях действует не по оптимальным алгоритмам, щедро расходуя при этом даже часть неприкосновенных энергетических запасов и показывая феноменальную результативность. В таких случаях обнаруживаются еще неизведанные резервы человека. Однако это только отдельные случаи, так как выход на такие режимы деятельности - явление чрезвычайно редкое и опасное из-за интенсивного, порой невосполнимого износа организма.

Расходование энергии в ходе деятельности способствует возникновению физиологического состояния, называемого утомлением. Это состояние является своего рода сигналом о степени израсходования энергетических запасов органов и необходимости их восполнений. Признание физических и химических изменений в тканях и органах человека сочетается у физиологов с признанием в качестве основной причины утомления расстройство механизма центральной нервной регуляции. Еще Н.Е.Введенский показал, что наиболее подвержены утомлению нервные окончания и нервные узлы, состоящие из большого скопления клеток. Нервные же проводники, наоборот, практически не утомляемы. Мышцы в этой цепи занимают промежуточное положение. Чтобы не допустить развития утомления, нужно периодически давать отдых организму для компенсации его затрат. По такому пульсирующему принципу работает, например, сердце.

В случае продолжения работы при прогрессирующем утомлении в организме происходит вырабатывание защитных механизмов, которые не позволяют расходовать неприкосновенные энергетические запасы. Действие таких механизмов проявляется в снижении эффективности деятельности, увеличении количества ошибочных действий, проявлении болевых реакций, снижении уровня бодрствования (хочется спать) и т.д.

Степень утомления организма отражается нашей психикой и субъективно воспринимается как усталость. Усталость - это психологическое состояние, препятствующее успешной реализации работоспособности в конкретные продукты деятельности. Обычно оно сопровождается тяжестью в голове, в конечностях, разбитостью, возникновением отрицательных мотивов к труду, к дальнейшему выполнению функциональных обязанностей. Командиру следует знать, что в ряде случаев чувство усталости возникает задолго до наступления утомления. Это происходит при отсутствии у воина устойчивых мотивов, слабом осознании им важности безупречного несения караульной, внутренней службы, отсутствии интереса к воинской службе, вообще и к боевому дежурству в частности. Известны также случаи, когда преждевременное появление усталости явилось результатом неблагополучного климата в боевом расчете из-за грубости и нетактичности сержанта, из-за ухудшения настроения часового, вызванного получением письма с плохими вестями. И, наоборот, возможно подавление усталости при наличии явных признаков утомления. Такие случаи характерны для воинов увлеченных, любящих свое дело, хорошо относящихся к службе, с высоким уровнем политической сознательности, с достаточно развитыми волевыми качествами. Зависимость момента возникновения чувства усталости от психических предпосылок открывается для командиров и политработников, большие перспективы по целенаправленному управлению этим состоянием, поддерживанию высокой результативности воинской деятельности. Психический механизм подавления, отодвигания времени возникновения состояния усталости основывается на свойстве сознания иметь в сфере внимания ограниченное количество объектов и явлений внешней и внутренней среды.

Как известно, к анализаторам нашего организма одновременно поступает значительное количество различной информации. Для часового, например, это и обстановка на территории поста, и состояние погодных и климатических условий, и целый ряд отвлекающих воздействий (шум транспорта, голоса и тени ночных животных, завывание ветра). Кроме того, в мозг поступают сигналы из мускулов, внутренних органов, кожи, сухожилий и т.д. Одновременно четко воспринимать такое большое количество информации воин не может. Мозг выбирает наиболее важную и требующую первоочередность обработки часть информации, что проявляется в сужении поля зрения, более полном и четком восприятии только выбранных объектов и явлений. Той же части информации, которая не находится в сфере нашего внимания, воин, как правило, не замечает. От находящихся в

поле сознания предметов и явлений в коре головного мозга образуется сильный очаг возбуждения, сопровождаемый подавлением по закону индукции активности нервных клеток в соседних участках. Зная, этот механизм, легко объяснить факт значительно более позднего возникновения чувства усталости у воинов с хорошо развитыми морально-психологическими качествами личности. Бдительность часового, являющаяся проявлением этих качеств, позволяет длительно удерживать в поле внимания особо опасные участки поста и контролировать происходящие на них события, заглушая для сознательного восприятия остальную информацию. Так, например, бывалые воины вспоминают, что при отражении нападения на пост они порой не замечали своих ранений, ушибов, травм до полного окончания боя, с

удивлением узнавая о них от своих товарищей.

В работе командира следует учитывать, что эффективность деятельности человека не постоянна и меняется под влиянием различных факторов. Колебания производительности воинского труда отмечаются у личного состава в зависимости от фазы деятельности, времени года, времени суток, недельного режима, погодных условий, климатического пояса и т.д.

Период врабатывания характеризуется постепенным ростом эффективности труда, привыканием к обстановке, к условиям воинской деятельности, перестройкой психики на рабочий ритм. На этом этапе, особенно в начальный его период, возможны значительные колебания (до 40%) производительности труда, точности рабочих операций и качества работы воина. Это происходит потому, что высокий уровень работоспособности, потенциальных возможностей организма не совпадает с состоянием психики, не подготовленной к выполнению конкретных боевых операций в специфических условиях несения пограничной, караульной и внутренней службы. Общая продолжительность периода вырабатывания колеблется от 10-15 минут до получаса и в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей воинов и сфер их деятельности. Оценивать степень адаптации воина лучше всего по качественным характеристикам деятельности (количество допускаемых ошибок), так как другие показатели (время реагирования, темп деятельности и другие) относительно слабо изменяются на разных этапах деятельности.

Период оптимальной эффективности деятельности, сменяющий этап врабатывания, характеризуется высокой и устойчивой производительностью труда, отсутствием ошибок при выполнении рабочих операций, сопровождается положительными эмоциями при полном отсутствии каких бы то ни было признаков утомления. Энергетические потери организма полностью восстанавливается в процессе воинской деятельности. Длительность периода оптимальной эффективности зависит от большого числа факторов, к которым относятся условия обитания воинов, состояние их здоровья, полноценность отдыха, режим питания, благоприятная атмосфера в коллективе, наличие положительных эмоций и т.д. Вместе со следующим за этим периодом - этапом полной компенсации, переход в который происходит плавно и незаметно, они составляют основную часть рабочего цикла (во всяком случае не менее 50% рабочего времени). Отличительной особенностью периода полной компенсации является появление первых признаков утомления, которые легко преодолеваются (полностью компенсируются) волевым усилием, соответствующим настроем воина на качественное выполнение боевой задачи, силой преобладающих для данной личности мотивов, установок поведения. Объективно о наступлении этого периода можно судить по некоторому учащению пульса, дыхания, появлению напряженности, повышению артериального давления крови, изменению сопротивления кожи. Субъективно человек испытывает еще в это время приятное ощущение в мышцах, удовольствие от качественно выполняемой умственной или физической работы и только в отдельные промежутки времени отмечает необходимость более полного сосредоточения внимания на выполняемых операциях, проскальзывающие элементы неуверенности в действиях. Производительность труда по-прежнему остается высокой.

Более выражено признаки утомления появляются на этапе неустойчивой компенсации, в ходе которого воину чаще всего уже не удается волевым усилием поддерживать высокий уровень производительности воинского труда, точно и своевременно реагировать на изменение обстановки на посту. В этот период все более выражено проявляется, чувство усталости, сопровождаемое значительными изменениями физиологических показателей. Время наступления периода неустойчивой компенсации зависит от индивидуальных особенностей воина, его выносливости, тренированности, режима жизни и деятельности, организации отдыха и ряда других факторов. При появлении признаков периода неустойчивой компенсации рекомендуется производить смену часовых, операторов или учитывать время наступления этого этапа при нормировании труда воинов, несущих пограничную, караульную и внутреннюю службы. Командиру необходимо помнить, что даже при одинаковой степени утомления наступление периода неустойчивой компенсации в значительной степени зависит от сознательности воина, развития его волевых качеств, дисциплинированности, позволяющих отодвинуть момент выхода утомления на психологический уровень, превращения его в состояние усталости, резко ослабляющее эффективность несения службы. Дальнейшее выполнение служебных обязательств является нецелесообразным, так как организм выходит за пределы обычной физиологической нормы.

В то же время это не свидетельствует об израсходовании всех возможностей организма для продолжения боевой деятельности. Так, например, широко известно, что даже в состоянии крайней усталости в ряде случаев у воинов наблюдается за 20-30 минут окончания смены кратковременное повышение эффективности боевой деятельности (так называемый конечный порыв). Подобное кратковременное повышение дееспособности психологи связывают с улучшением настроения воина, его жизненного тонуса, волевой мобилизацией оставшихся энергетических ресурсов при осознании приближения момента окончания успешно прошедшей боевой смены, а, следовательно, изменения режима жизнедеятельности, перехода к послесменному отдыху, к восполнению энергетических затрат. Наступает момент, когда уже нет необходимости растягивать остаток сил на продолжительное время, а можно и нужно сложить их в качественное выполнение рабочего алгоритма.

В некоторых случаях конечный порыв вызывается стремлением воина показать себя с лучшей стороны, продемонстрировать свою выносливость, зрелость, умение и мастерство перед пришедшими на смену товарищами и командирами. Это легко понять, если учесть, что воину совсем не безразлично мнение окружающих о качестве проделанной им работы. Внешне эта заинтересованность может либо вообще не высказываться, либо воин будет ее маскировать пренебрежением к похвале.

Командиры и начальники должны знать, что похвала, а иногда и просто наблюдение за деятельностью воина могут значительно повысить эффективность его труда.

Хорошо изучены колебания производительности труда, вызываемые суточным ритмом жизни человека. Этот ритм является результатом привыкания к цикличности таких природных явлений, как вращение земли вокруг солнца, периодическое изменение активности солнечного излучения и т.д. особенностью суточного цикла является повышенная физиологическая и психологическая активность человека в дневное время и пониженная - в ночные часы.

Подчиняется этому ритму и динамика производительности труда. За сутки можно зафиксировать два временных отрезка с повышенной производительностью труда (соответственно с 9 до 14 часов и с 16 до 20 часов), а также один временный отрезок с минимальной производительностью труда (между 1 и 4 часами ночи).

В частности, военно-психологическое исследование эффективности трудовой деятельности по обобщенному коэффициенту производительности труда (учитывающему время выполнения рабочих действий и количество допускаемых ошибок) в зависимости от времени суток показало, что рост эффективности деятельности начинается примерно с восьми часов утра, достигая максимума к 12 часам. К 16 часам намечается первый спад производительности труда, после чего эффективность деятельности снова начинает увеличиваться (второй пик). Минимальная производительность труда приходится на участок ночи между 2 и 6 часами.

Эффективность деятельности воина на различных этапах пограничной службы (условное обозначение этапов;: ВР - этап врабатывания, ОЭ - этап оптимальной эффективности деятельности, ПК - этап полной компенсации, НК - этап неустойчивой компенсации, КП - этап конечного порыва).

Динамика эффективности трудовой деятельности в зависимости от времени суток. Наличие двух пиков у кривой эффективности деятельности иногда объясняется делением людей на две категории. Одна из них (так называемые "жаворонки") имеет лучшую работоспособность в первой половине дня, а вторая (так называемые "совы") - вечером. "Жаворонки" рано просыпаются, бодро чувствуют себя в утренние часы, но испытывают сонливость вечером. "Совы" же трудно просыпаются утром, но зато активны и бодры вечером.

Следует отметить, что характер изменения кривой эффективности деятельности воина в зависимости от времени суток не является чем-то раз и навсегда установленным. Работа заместителя командира полка по политической части по формированию у каждого воина устойчивых мотивов к достижению высоких показателей воинского труда и волевой мобилизации организма в любой момент деятельности позволяет значительно повысить дееспособность воина.

Специфическое влияние на эффективность боевой деятельности оказывает состояние ожидания. В зависимости от личностных качеств военнослужащих, уровня их психологической подготовленности и значимости предстоящего события состояние ожидания по-разному влияет на степень напряженности воинов и уровень их готовности к восприятию поступающей информации, эффективность ее обработки, принятие решений и выполнение конкретных действий.

Ожидание сигнала к началу пограничного поиска, бдительность часового и дневального в ходе несения караульной и внутренней служб - все это разновидности состояния ожидания. Характерной его особенностью является повышенная трата энергии, ведущая к нарастанию состояния утомления, переходу психики в легко возбудимую фазу. Стремление приблизить свершение ожидаемого события независимо от того хорошее оно или плохое, - характерная черта этого состояния. Влияние его на эффективность боевой деятельности личного состава может быть самым разнообразным. Так, например, на многих воинов состояние ожидания оказывает благоприятное воздействие, являясь своеобразным стимулятором деятельности. Другая часть воинов при длительном нахождении в этом состоянии может неадекватно реагировать на раздражители, теряться при неожиданном поступлении боевых сигналов, приходить в состояние ступора, обездвиженности. Трата энергии и выраженность особенностей поведения в состоянии ожидания тем больше, чем выше значимость ожидаемого события для воина, для погранотряда, для погранокруга, чем больше неопределенность этого события. Проявление особенностей протекания состояния ожидания и эффективности деятельности во многом зависит от индивидуальных качеств воина, от состояния здоровья, особенностей его высшей нервной системы. Однако определяющее влияние на поведение воина, пребывающего в состоянии ожидания, оказывают социально-психологические предпосылки: мировоззрение личности, ее сознательность, установки, мотивы, опыт преодоления подобных ситуаций, уверенность в технике, оружии и своей мастерстве, в своих командирах, товарищах по службе, в их готовности своевременно прийти на помощь в трудную минуту.

Управление состоянием ожидания, недопущения его отрицательных проявлений - первоочередная задача командира. Ее решение невозможно без изучения подчиненных, выявления лиц, способных на неадекватные реакции, без целенаправленной работы с ними, прикрепления к ним опытных солдат (наставников), проведения тренировок и упражнений в условиях, приближенных к боевым.

Особую роль в деятельности воина играет установка. Установка

это готовность, предрасположенность к определенной активности, зависящей от потребности личности и объективной ситуации ее удовлетворения. Так, например, часовой, подвергавшийся нападению нарушителя Государственной границы, маскировавшего свои действия под разводящего, впредь будет особо бдительно контролировать любое появление разводящего и других проверяющих.

Формирование установок должно проходить под руководством командира в процессе активной, целенаправленной деятельности воина, закрепления вариантов решения многократно повторяющихся ситуаций. Алгоритм сознательно принимаемых при этом решений постепенно фиксируется, уходя их сферы активного сознания, освобождая его для выполнения новых, еще не освоенных операций. Действие установки может быть двояким. С одной стороны, она облегчает и ускоряет выполнение действий, операций, образов, идей в случае получения информации, соответствующей ожидаемому воином образцу. А с другой стороны, она предопределяет верность воина старым, проверенным идеям, образам, представлениям, алгоритмам решения боевых задач, что наряду с положительными сторонами несет в себе и затруднения при освоении новых приемов работы с техникой, замедляет время реакции, затрудняет несение службы в непривычных условиях. Подобную трудность в смене установок, недостаточную пластичность психической деятельности называют регидностью.

Важным условием высокой эффективности воинского труда является также наличие у воина установки на конкретный вид боевой деятельности и даже на конкретную операцию. Часто такую установку называют психологической. Однако как бы ни было важно значение установок, в которых отражается прошлый опыт человека самым существенным фактором, влияющим на эффективность деятельности воина, является его мотивационная сфера, определяющая будущее поведение и характер деятельности воина. Обычно мотивы определяются как побуждения к деятельности. "Мотивы - это те внутренние силы, которые связаны с потребностями человека и побуждают его к определенным действиям". В преимущественном большинстве мотивы деятельности военнослужащих могут быть выражены в словесной форме, что делает их четкими, ясными, направленными на достижение конкретных целей.

В ряде случаев словесная формулировка мотива включает не только цель действия, но и программу ее достижения.

Понятие "мотив" тесно связано с такими категориями, как цель и потребность действия. Однако между ними есть и существенное различие. Так, например, цель - это субъективная модель ожидаемого результата действия. А потребность - субъективное отражение нужды человека как личности или организма в чем-либо.

Наличие у воина положительных мотивов деятельности, направленных на достижение общественно значимых целей, позволяет ему безупречно выполнять свой воинский долг при несении боевого дежурства, караульной и внутренней службы и, наоборот, преобладание личных мотивов, направленных на сохранение собственной жизни, на удовлетворение личных потребностей в ущерб общественным, часто приводит к плачевным результатам.

Рассматривая эффективность пограничной, караульной и внутренней службы необходимо отметить, что мотивы воинов могут быть разделены на долговременные и ситуативные. Долговременные мотивы определяют поведение воинов и эффективность их деятельности на сравнительно больших по продолжительности отрезках службы. Примерами таких мотивов могут быть намерения воинов-пограничников безупречно нести пограничную, караульную и внутреннюю службы, не иметь ни одного нарушения воинской дисциплины, быть примером для всего личного состава.

Побуждением к деятельности в каждой конкретной ситуации являются ситуативные мотивы, тесно связанные с долговременными. Наличие у воина положительных долговременных мотивов позволяет ему конкретизировать сферу ситуативных мотивов в соответствии со служебно-боевыми задачами, добиваться высокой эффективности несения службы.

Если же у воина слабо выражены или отсутствуют долговременные мотивы и социально-значимые цели, то все его поведение будет определяться ситуативными, кратковременными мотивами, он легко будет попадать под чужое влияние, быстро разочаровываться при неудачах, бросаться из стороны в сторону.

Таким образом, бдительность личного состава при выполнении различных видов служебно-боевой деятельности в определенной степени зависит от психологических предпосылок и может быть значительно повышена.

. Приемы саморегуляции и их применение в ходе служебно-боевой деятельности

Важным условием повышения бдительности воинов-пограничников во время несения пограничной, караульной и внутренней службы является глубокое знание, сущности и содержания психологической саморегуляции и умение применять разнообразные ее приемы при появлении тех или иных признаков снижения психической активности личности в процессе служебно-боевой деятельности.

Качество несения пограничной, караульной и внутренней служб в известной мере предопределяется психологической надежностью личного состава, задействованного в эти виды служебно-боевой деятельности. Естественно, что это требует от каждого воина-пограничника сознательного отношения к развитию своих интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств. Большую роль в этом играет психологическая саморегуляция. В переводе с латыни саморегуляция - значит "приводить в порядок, налаживать психику". Это целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психологическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта. Психическая саморегуляция осуществляется в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. При всем разнообразии видов проявлений психическая саморегуляция имеет следующую структуру: принятая субъектом цель его произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа собственно исполнительских действий, система критериев успешности деятельности, информация о реально достигнутых результатов, оценка соответствия реальных результатов, решения о необходимости и характере коррекции деятельности.

Психологическая саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и является информационным процессом, носителями которого выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида служебно-боевой деятельности и условий ее существования психическая саморегуляция может реализоваться различными средствами (чувственные конкретные образы, представления, понятия и др.). Принятая субъектом цель не определяет однозначно условий, необходимых при построении программы исполнительных действий; при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения одного и того же результата и т.д. Общие закономерности психологической саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а так же от характеристик нервной системы, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

Психологическая саморегуляция осуществляется посредством различных приемов. Основными из них являются: самоубеждение, самотренировка и самоприказ, самовнушение - волевая саморегуляция).

Самоубеждение применяется в тех случаях, когда воин в общем положительно воспринимает какую-то идею, но у него не хватает решительности претворить ее в жизнь. Например, каждому понятно, что нужно тренировать свою память, но не каждый систематически ее развивает. Он же, размышляя, аргументированно доказывает себе острую необходимость совершенствования памяти, отбрасывает сомнения, неверные мысли, находит время для систематических тренировок.

Эффективность самоубеждения зависит от умения воина свои личные интересы подчинять интересам и требованиям долга. Если подчиненный некритически усваивает требования начальников или преувеличивает свои достоинства, то самоубеждение может сыграть негативную роль. Несмотря на очевидные факты, он считает свои суждения правильными, себя всесторонне подготовленным к самым тяжелым испытаниям и уверен, что ему не нужно совершенствовать свою психику. Беспринципность и самомнение приводят к проявлению зазнайства, эгоизма и трусости.

Если в процессе самоубеждения воин не достигает внутреннего согласия с самим собой, то ему бывает трудно понять простые ошибки, которые допускают другие.

Важно понять, что самоубеждение обеспечивает внутреннее согласие с собой, а значит, делает человека терпимее к своим и чужим недостаткам. Понимание собственных недостатков и неудач позволяет например, командиру более человечно относиться к негативным чертам характера подчиненных, повышать свой авторитет в коллективе и целеустремленно заниматься самоубеждением.

Один из приемов самоубеждения который целесообразно применять в период подготовки к решению задач пограничной, караульной и внутренней службы является составление самохарактеристики, которая включает недостатки и достоинства. Например:

Мои недостатки: Мои достоинства:

. Вспыльчив. 1. Незлопамятлив.

. Невнимателен. 2. Решителен

. Самолюбив. 3. Исполнителен.

. Завистлив. 4. Добр к подчиненным...

Самохарактеристика позволяет сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные трудности и неудачи во взаимоотношениях с подчиненными и постепенно избавляться от недостатков. Командиру всегда нужно быть верным своим принципам, несмотря на противоположные мнения других. Но принципы должны сочетаться с достаточной гибкостью мышления, умением изменить свои взгляды, если они ошибочны.

Исследования свидетельствуют, что самоубеждение скажем, для молодого командира представляет собой весьма трудное занятие. Опрос сержантов одной из частей показал, что лишь один из восьми использует приемы самоубеждения в целях совершенствования своих качеств и способностей.

Таким образом, истинное самоубеждение должно органически сочетаться с высокой сознательностью, принципиальностью и самокритичностью. В процессе самоубеждения нельзя отделять себя от общих задач психологической подготовки, от приказов командира, от коллективного мнения. в свою очередь это позволяет ему не по принуждению извне, а свободно, самостоятельно и с большим интересом совершенствовать свою личность.

Самотренировка и самоприказ. Под самотренировкой понимается систематическое повторение аналогичных поступков, действий, слов с целью развития у себя необходимых качеств, навыков и привычек.

Воин-пограничник выступает во многих служебных ролях, и каждая роль требует от него соответствующих слов, чувств и поступков которые точно воспроизводили бы тот или иной образ, наиболее сильно действующий на подчиненных.

Процесс вторжения в тот или иной образ довольно прост: воин устанавливает для себя роль, скажем, решительного и волевого человека. Эту роль он "играет" несколько раз в день, причем «играет" добросовестно, старательно, переживая эмоциональные состояния решительного и волевого человека. Независимо от обстановки и настроения воин должен во всем проявлять свою волю и непреклонность, требовательность и настойчивость, чтобы подчиненные были свидетелями его решительности.

Тренировки желательно проводить в начале 2-3 раза в день по 20-30 минут, а затем 4-5 раз по 60-90 минут. Кроме того, для закрепления выработанной привычки рекомендуется мысленно воспроизводить заданный образ в течение 10 минут перед сном и после пробуждения.

Есть категория людей, которым часто не хватает времени и терпения для длительных тренировок эмоционально-волевых качеств, поэтому они поступают по первому чувству, порыву, необдуманно. Чтобы управлять своими чувствами, командиру необходимо владеть таким элементом самотренировки, как самоприказ.

Самоприказ подчиняется деятельности воина-пограничника и направляет ее в заданное русло военной целесообразности. Он срабатывает тогда, когда воин умеет конкретизировать свои мысли, следует своему слову, повинуется внутреннему голосу. Это достигается в результате длительной и упорной тренировки.

Зачастую самоприказ отдается вслух. В этом случае действенность его повышается за счет того, что в механизм его включает слуховой анализатор, который непроизвольно стимулирует психическую деятельность. Систематически упражняясь в командах и приказаниях воин хорошо усваивает метод самоприказа, для того чтобы остановить себя от опрометчивого шага, необдуманного слова, но чаще всего от медлительности.

Преодолеть медлительность можно с помощью приказа самому себе решать все дела вовремя, не откладывая, на потом, в долгий ящик. Полезно заставлять себя делать неприятную работу в первую очередь. Иногда у человека появляется плохое настроение и как результат - нежелание выполнять какое-то конкретное задание. В этом случае подчинить свое настроение, заставить его перейти в положительную фазу можно с помощью мысленного приказа: "Настроение улучшается, самочувствие прекрасное".

Самой труднопреодолимой причиной медлительности воина является его нерешительность. Это качество иной раз заставляет его быть всегда правым. Мысль о том, что командир не имеет права на ошибку, толкает его к разнообразным уточнениям, согласованиям, отсрочкам. Чтобы не "тянуть резину", а действовать, нужно отдать себе приказ принимать лучшее решение, а коррективы вносить по ходу дела.

Самовнушение (волевая саморегуляция). Самовнушение основано на единстве и взаимодействии сознания и подсознания, слова и чувства, первой и второй сигнальной системы. Слово исходит от самого человека и адресуется к эмоциональной сфере, благодаря чему активизируется воображение и осуществляются волевой акт, физическое и психическое расслабление, самоконтроль над дыханием, другими функциями организма.

Элементы самовнушения положены в основу многих методик: системы К.Станиславского, тренировки с помощью воображаемых действий, релаксации, аутогенной тренировки. Кстати, заметим, что аутогенная тренировка (по-гречески ауто - сам, генный - рождающийся) - это упорядоченная система использования специальных приемов самовнушения для достижения физической и психологической релаксаций, для снятия стрессового состояния, для ускоренной мобилизации психических возможностей человека.

Предлагаемый для психологической подготовки воина прием саморегуляции представляет собой видоизмененный вариант аутогенной тренировки. С помощью специальных приемов саморегулирования удается сознательно, волевыми усилиями снять нервное напряжение, чувство тревоги, страха или беспокойства перед ответственной работой, восстановить работоспособность, поддержать концентрацию внимания и бдительность в любое время суток.

Настоятельно рекомендуется заниматься волевой саморегуляцией тем, кто отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью нервных процессов, склонен к быстрой смене настроений и чрезмерно впечатлителен.

Период овладения приемом самовнушения, как показывает опыт, продолжается 2-3 месяца под руководством и наблюдением подготовленного военнослужащего. Один сеанс он проводит, два других проводятся самостоятельно. Тренироваться целесообразно 2-4 раза в день, и особенно утром сразу после пробуждения от сна и непосредственно перед ним в вечерние часы. По мере овладения приемом саморегуляции упражнения видоизменяются, текст сокращается, а сеансы можно проводить в любое время и в любой обстановке.

В приеме самовнушения важны правильно составленные словесные формулы. Они могут вызвать либо процесс нервно-мышечного расслабления, либо процесс эмоционального возбуждения. Словесные формулы должны быть понятны, коротки, категоричны и не должны вызывать сомнения и напряжения. Они составляются с учетом индивидуальных особенностей человека и задач волевой саморегуляции.

Формулы самовнушения, как правило, содержат не более четырех-пяти фраз каждая. Внушения формулируются в утвердительной форме, в настоящем времени, с указанием точного времени, когда наступит желаемое состояние или действие. Вместо, например, "Я не раздражаюсь" нужно говорить "Я спокоен" или "Спокойствие входит в меня", так как слово "разражаюсь" может пересилить короткую частицу "не", и тогда самовнушение окажет воздействие, противоположное желаемому. Формулу самовнушения для создания большего эффекта необходимо произносить старательно, эмоционально, с желанием, думая о содержании произносимых слов. Между отдельными формулами рекомендуется делать паузы. Настойчивое повторение формулы при сосредоточенном внимании, вводит ее в неосознанную память в виде установки, психологической модели. С течением времени повторение переводит эту модель из кратковременной памяти в долговременную, из сознания в подсознание, а затем уже автоматически, непроизвольно формула начинает влиять на эмоционально-волевую сферу.

Внушить себе какую-либо мысль - значит заставить себя в нее поверить. Вера - это отсутствие сомнения в чем-либо. Если человек верит в то, что он сосредоточен, решителен, исполнителен, то в действительности он таков или стремится стать таким. Сочетание повторных самовнушений с повторными образными сравнениями и представлениями ведут через условно-рефлекторные связи нервной системы к ответным специфическим волевым реакциям. Например, если при проговаривании формулы "Моя правая рука теплеет" опускать ее в теплую воду, то волевая реакция закрепится быстро.

Волевая саморегуляция обеспечивает:

снятие или снижение физического утомления и восстановление работоспособности;

снятие или снижение общего стрессового состояния нервного утомления, эмоционального напряжения;

успокоение при различных стрессорах и при излишнем нервном возбуждении;

нормализацию сна и психологического отдыха.

Прием волевой саморегуляции состоит из двух основных частей: расслабляющей и мобилизующей.

Цель расслабляющей части - выработать навыки полного сосредоточения на своих словах и сформировать ощущения расслабленности мышц, а такие тяжести, тепла и полного отдыха. Она включает пять этапов: установку на состояние покоя и отдыха, выравнивание дыхания, релаксация (расслабление) лица; релаксацию мышц рук; релаксацию мышц ног; релаксацию мышц туловища и сердечной деятельности

Мобилизующая часть саморегуляции имеет цель в состоянии покоя создать психологическую установку для формирования определенного действия, поступка, личностного качества или привычки. С помощью мобилизующей части можно избавиться от нервного возбуждения, тревожного состояния, чувства страха и неуверенности, различных отрицательных фобий (навязчивых состояний).

Формулы самовнушения для этих целей могут быть самыми разными и составляться воином самостоятельно. Например, воин для сокращения периода врабатываемости на посту должен повысить тонус психических процессов, отвлечься от посторонних мыслей, зафиксировать свое внимание на предстоящей деятельности. Для этого он должен провести пять рассмотренных ранее этапов расслабляющей части саморегуляции и сразу же перейти к мобилизующей, которая содержит два этапа.

Заключение

Подводя итог всему изложенному выше, подчеркнем, что приемы психической саморегуляции могут дать значительный положительный эффект в том случае, если воин настойчиво и систематически будет следовать приведенным советам. Опыт показывает, что тот, кто проявляет неверие или нетерпение, весьма часто разочаровывается, скептически к ним относится и в конце концов перестают ими заниматься. Успех приходит к тому, кто упорно, шаг за шагом, преодолевает собственную лень по выработке внимания и полного сосредоточения на своих словах. В конце каждого этапа саморегуляции формулы самовнушения нужно подкреплять самоубеждением, доказывая себе, что этот прием принесет вам большую пользу, во время саморегуляции нельзя раздражаться, отвлекаться на посторонние раздражители.

В целях борьбы с напряженностью и повышением устойчивости полезными являются самоконтроль за внешним поведением: правильное определение скованности по непроизвольному напряжению мышц, частоты пульса, ритма и глубины дыхания. Проделав, если возможно, простейшие физические упражнения, расслабив мышцы, проверив пульс, установив спокойный ритм дыхания, воин выравнивает свое состояние. Причем эти приемы используются и для снижения чрезмерного возбуждения, и для мобилизации сил в целях повышения активности. Следует оговориться, что объектом регуляции являются не сами изменения сердечной деятельности, функции внутрених органов, мышечная скованность и т.п., а общее эмоциональное состояние. В этом плане представляет интерес замедление или ускорение пульса при произвольном вызывании в воображении различных приятных или неприятных чувств и аффектов.

Положительный опыт самонастройки приводит к привычке и потребности действовать, несмотря на опасность и препятствия, разумно и в соответствии с ситуацией.

Для практического овладения средствами и приемами саморегуляции воину надо ознакомиться с психологической литературой, читать книги и статьи по общей, военной и спортивной психологии, психотерапии, систематически тренироваться, вырабатывать навыки самоуправления. Долг и ответственность воина - научиться сохранять эффективность действий и приводить состояние психики в целом в соответствие с требованиями командиров, что в свою очередь положительно влияет на служебные результаты каждого военнослужащего в охране Государственной Границы Российской Федерации.

Литература

1.Закон Российской Федерации о Государственной границе Российской Федерации. М., Граница, 1993.

.Концепция охраны Пограничными войсками Российской Федерации Государственной границы и исключительной экономической зоны Российской Федерации и внешних границ государств СНГ. М., ПВ РФ 1994.

.Под ред. А.В. Петровского Общая психология /. М., Просвещение 1988.

.Под ред. Н.Ф.Феденко Социальная и военная психология /. М., ВПА 1990.

.Дьяченко М.И. Психологический анализ боевой деятельности советских воинов. М., ВПА 1974.

. Под ред. В.М.Гришанова.Основы военно-морской психологии М.,Воениздат 1977.

.Подоляк Я.В. Личность и коллектив. Психология военного управления. М., Воениздат 1989.

.Нервно-психологическая неустойчивость и мероприятия по ее выявлению у военнослужащих. М.: МО 1992.

.Барабанщиков А.В., Безуглов И.Г. Актуальные вопросы обучения и воспитания пограничников. М., 1980.

.Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л. ЛГУ, 1989.

.Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотератия. Минск.

.

.Торохтий В.С., Безуглов А.И. В экстремальной обстановке/ Вестник "Границы России" 1995, N 2,- с. 59 - 72.

.Калачников А. Воспитание бдительности у советских воинов.

М.,Воениздат, 1980.

февраля 2012 года. Казаринов В.В.