



Морально-психологическая, профессиональная подготовка и надежность

Morally-psychological and professional training and reliability

УДК 159.9 © А. Г. Караяни, Э. П. Утлик, 2018

Саморегуляция функциональных состояний в боевой обстановке

Караяни Александр Григорьевич,

член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор,
профессор Военного университета Министерства обороны
Российской Федерации
Москва, Россия. e-mail: karayani@mail.ru

Утлик Эрнст Платонович,

доктор психологических наук, профессор, профессор Военного
университета Министерства обороны Российской Федерации
Москва, Россия. e-mail: e1937@yandex.ru

Анализируется влияние боя на психику и поведение воина. Описываются боевые стресс-факторы. Рассмотрены различные виды стресса — конструктивный, деструктивный, в том числе травматический, а также их симптомы. Для эффективного выполнения боевых задач воин должен находиться в определенном диапазоне психофизиологической мобилизованности, в соответствующем функциональном состоянии, в связи с чем важно умение воинов его регулировать. Раскрыты пути воздействия человека на свое функциональное состояние. Воины с интернальным и экстернальным локусами контроля различаются исходной эффективностью психической саморегуляции. Определены требования к методам, психотехникам и приемам психологической саморегуляции. Представлены конкретные приемы и техники психической саморегуляции, которые должны влиять на регулятивные психофизиологические и физиологические механизмы. Результатами психической саморегуляции являются успокоение, восстановление и активизация. Обосновывается методическая схема обучения военнослужащих приемам психической саморегуляции.

Ключевые слова: функциональные состояния; боевой стресс; психическая саморегуляция; методы саморегуляции.

Для цитирования: Караяни А. Г., Утлик Э. П. Саморегуляция функциональных состояний в боевой обстановке // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 3(74). С. 5–9. DOI 10. 24411/1999-6241-2018-13001

Боевая деятельность, протекая в экстремальной обстановке, оказывает мощное влияние на психические познавательные (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение) и эмоционально-волевые (воля, мотивация) процессы военнослужащих, вовлекает их психические свойства (темперамент, способности, характер, направленность), вызывает у воинов различные состояния. Участник Великой Отечественной войны Б. Момыш-Улы в своей книге «Психология войны» отмечал, что психология боя многогранна: нет ничего не задеваемого войной в человеческих качествах, в личной и общественной жизни. В бою находят предельное выражение и проявление все присущие человеку качества [1, с. 15–17]. Возникающие у воина под влиянием боевых стресс-факторов (опасность, неизвестность, неопределенность, напряженность, ответственность и т. д.) многообразные состояния могут как способствовать его эффективным боевым действиям (стенические состояния), так и существенно снижать его боевую активность, угнетать волю, подавлять мысль (астенические состояния). В

боевых условиях способность воина управлять своим состоянием является вопросом его жизни и смерти, боевой эффективности, долга и чести.

Однако анкетирование 60 военных психологов показало, что ни один из них не выделяет обучение военнослужащих методам управления своими состояниями в бою в качестве самостоятельной задачи. Более 80% из опрошенных не дифференцировали приемы психической саморегуляции на приемы эмоционально-волевой мобилизации и психической релаксации, считая, что любой из них может быть использован в условиях переживания стресса. Не знали, какие психофизиологические механизмы содержатся в тех или иных приемах и техниках психической саморегуляции, 85% из них.

Цель статьи — систематизировать научные представления о функциональных состояниях военнослужащих в боевой обстановке и методах самоуправления ими, выяснить, какими методами психической саморегуляции должен владеть военнослужащий, как, когда и в какой обстановке он должен их применять.

Для достижения данной цели используются *методы* экспертного опроса, контент-анализа документов, логико-семантического анализа.

Обсуждение результатов исследования. Контент-анализ 36 диссертаций, монографий, учебников, учебных пособий и научных статей, содержащих исследования по психологическим аспектам боевых действий, показал, что во второй половине XX в. в отечественной военной психологии складывается традиция исследования состояний участников боевых действий. Состояния военнослужащих в боевой обстановке в различных ракурсах анализировали Г. Д. Луков [2], М. И. Дьяченко [3], А. В. Ответчиков [4], П. А. Корчемный [5], А. М. Столяренко [6], Н. Ф. Феденко [7]. Чаще всего изучению подвергались такие состояния, как подъем, упадок, бодрость, уверенность, страх, различные виды напряжения. В конце XX — начале XXI вв. активно исследуются функциональные состояния участников боевых действий. Р. А. Абдурахмановым [8], Л. А. Китаевым-Смыком [9], А. Г. Караяни [10; 11] целенаправленно изучаются проявления боевого стресса у участников боевых действий.

Функциональным состоянием воина является психофизическое состояние, если оно рассматривается как фактор продуктивности боевой деятельности. Функциональные состояния характеризуются большей или меньшей устойчивостью. Состояния, возникающие периодически в ходе боевой работы, называют ситуативными. По критерию информационной насыщенности различают состояния информационной перегрузки и информационного дефицита, голода. По критерию разнообразия и сложности боевых действий состояния делятся на состояния максимальной вовлеченности (погруженности) и монотонии. И наконец, в зависимости от степени соответствия меняющейся обстановке и условиям деятельности выделяют состояния адаптированности, боевого стресса и дистресса.

Функциональные состояния военнослужащих в боевой обстановке (боевые состояния, разновидность психических состояний) разнообразны столь же, сколь сама боевая обстановка, решаемые задачи, продолжительность и характер боевых операций, уровень подготовленности людей, сила сопротивления противника и многие другие обстоятельства. В целом функциональные (боевые) состояния — это такие психические и физические состояния, которые позволяют выполнять определенный объем боевых задач и сохранять боевые возможности как можно дольше. Динамика боевого состояния обуславливается содержанием деятельности и ее продолжительностью. В общем случае боевые возможности воина на начальном этапе выполнения задачи несколько улучшаются («период вратывания», выхода на максимальный уровень), в течение более или менее продолжительного времени сохраняются на этом уровне, а затем снижаются. В какой-то момент деятельность человека должна быть прекращена для отдыха, восстановления сил.

Боевую деятельность нельзя сравнить с работой на производстве или в офисе, которая является ритмичной, упорядоченной, имеет заранее предусмотренные пере-

рывы. Боевая деятельность — это и непосредственное столкновение с противником, требующее особого тактического искусства, и работа, связанная с инженерным оборудованием боевого порядка в предвидении наступления противника или перехода в наступление, и совершение маршей, и др. [12]. Отсюда следует, что в боевой деятельности возможны продолжительные периоды максимального напряжения сил, а также и менее напряженные, например наблюдение за противником. Особенности свойственны боевым действиям авиаторов, танкистов, артиллеристов и других военных специалистов.

Учитывая заранее различный темп и ритм боевой работы, воин должен уметь управлять своим состоянием так, чтобы сохранять боевые возможности настолько долго, как этого потребует обстановка, включая возрастающую степень опасности.

Человек может управлять своими эмоциями и действиями, поступать разумно вопреки различным влияниям и внутренним искушениям, так как наделен волей и сознанием, что делает его сильным и способным преодолевать различные препятствия и трудности. Он регулирует свое состояние в значительных пределах с помощью слов, мысленных образов, изменения мышечного тонуса и дыхания и другими способами. Результаты саморегуляции — это успокоение, восстановление и активизация.

Проблема саморегуляции давно интересует психологов всех школ и направлений. В настоящее время этот интерес объясняется как ростом психологической культуры людей, так и сложностями современных видов деятельности, человеческих отношений, а также существенными переменами в характере и способах вооруженного противостояния между государствами, различными международными группировками экстремистского типа.

Появились различные теории, в том числе теории регулятивной функции речи (Л. С. Выготский и А. Р. Лурия) [13].

Эмоциональная саморегуляция имеет специфику, связанную, в частности, с тем, что эмоции (и инстинкты) упорно «сопротивляются» попыткам управлять ими. Для объяснения этой сопротивляемости была выдвинута гипотеза о положительной обратной связи. Так, эмоциональный процесс и биологические инстинкты развиваются взрывоподобно: возбуждение в этой области имеет тенденцию быстро достигать определенного критического уровня, который иногда называют порогом разрядки. Еще одно объяснение состоит в существовании замкнутых круговых процессов в эмоциональных структурах, из-за чего эмоции обладают «инерционностью» и не исчезают после того, как эмоциональный стимул прекратил свое действие. Нельзя игнорировать и то обстоятельство, что эмоции сопровождаются значительными физиологическими процессами, которые также приводят к тому, что они приобретают сопротивляемость разумным попыткам привести эмоциональное состояние в норму.

Изложенное позволяет заключить, что саморегуляции необходимо целенаправленно учиться.

Одной из предпосылок овладения навыками саморегуляции является особенность личности, которая получила название «локус контроля». Это индивидуальная убежденность человека в способности управлять своим состоянием, своим поведением и, следовательно, предопределять достижения и успехи. Люди, которые верят в свои саморегуляционные возможности (их называют интерналами), лучше справляются со стрессовыми нагрузками. Напротив, индивиды, которые убеждены в том, что внешние обстоятельства сильнее их (экстерналы), имеют больше психологических проблем, они более тревожны и менее склонны развивать внутренние механизмы (навыки) саморегуляции. Они беспокоятся, потому что воспринимают реальность как некую непредсказуемую среду, которая в любой момент может как нанести ущерб, так и принести удачу. И то и другое — предпосылки стресса.

Разработано и испытано значительное число эффективных методов саморегуляции в повседневных условиях жизни и в сложных, экстремальных ситуациях. Многими из этих методов человек может овладеть и успешно ими пользоваться для оптимизации своего состояния.

Особенно необходима умелая саморегуляция, когда человек находится в боевой обстановке и подвергается воздействию специфических факторов, обуславливающих развитие сильного стресса. Важнейшей миссией военного психолога является расширение психологических возможностей воина, формирование у него способности активно и самоотверженно действовать в обстановке боя, сохраняя достигнутый уровень психологической готовности и боеспособности.

Функциональные состояния воина могут выражаться в виде адекватной боеспособности, боевого стресса, боевого утомления, монотонии, психического пресыщения. Осевым функциональным состоянием выступает боевой стресс.

Под **боевым стрессом** мы понимаем многоуровневый процесс неспецифической адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки, сопровождающийся напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений [10; 11].

В зависимости от силы и продолжительности боевых стресс-факторов, особенностей личности воина, его предварительной антистрессовой подготовки и закалки, конкретной ситуации боевой стресс может быть конструктивным или деструктивным и травматическим [10; 11].

Боевой **конструктивный стресс** — это такое функциональное (боевое) состояние, когда все познавательные, эмоциональные, волевые, психомоторные процессы нацелены на выполнение боевой задачи и воин действует на оптимальном уровне своих возможностей.

Увеличение силы и продолжительности воздействия боевых стрессоров может привести к развитию **деструктивного стресса**. Среди его симптомов выделяются ознобоподобная дрожь, повышенная утомляемость, учащение сердцебиения и дыхания, напряжение и боль

в груди, ощущение нехватки воздуха, головокружение, раздражительность, затруднение мышления, нерешительность, неуверенность в себе и др. Боевая эффективность воина, а также и его подразделения снижается; он становится более уязвимым перед противником, увеличивается вероятность ранения и гибели [10].

Дальнейшее нарастание стресса переводит его в *травматическую стадию*, которая манифестируется в боевой психической травме. Главные ее характеристики: резкое снижение или потеря способности воина ориентироваться в боевой обстановке и, как следствие, расстройство управления своим поведением и неадекватное реагирование на требования боевой обстановки. Воин утрачивает боеспособность, например, вследствие возникшей неспособности видеть, слышать, понимать, двигаться не может оставаться на поле боя [10].

Одним из эффективных направлений противодействия возникновению и развитию стресса, сохранения боеспособности воина является самоконтроль (саморегуляция) ряда физиологических функций, которые входят в психофизиологическую структуру стресса и которые доступны самонаблюдению и наблюдению извне. Если эти функции привести в норму, то и познавательные, психомоторные процессы, мотивация и боевой настрой нормализуются.

Как отмечает Дэйв Гроссман, если воин находится в состоянии физической и нервно-психической мобилизации, готовности сражаться с противником, то частота его сердечных сокращений будет в пределах 115–140 в минуту. Меньшие значения — показатель недостаточной мобилизованности (боевая апатия). Если частота сердечных сокращений в минуту выше 140, то имеет место боевая лихорадка, расстройство сложных боевых навыков, например навыков ведения огня по противнику [14]. Учитывая, что частота дыхания соотносится с частотой сердечных сокращений 1:4, оптимальный дыхательный ритм воина в бою должен составлять примерно 30–35 тактов «вдох-выдох». Все это формирует физиологическую основу высокого уровня активности, боевой бдительности, волевого напряжения, что позволяет воину вовремя обнаруживать маневр противника и энергично противодействовать ему.

В случае если эти показатели выходят из указанного диапазона, требуется целенаправленная, произвольная психологическая мобилизация или психологическая релаксация. *На удержание или восстановление важнейших соматических, психофизиологических и психологических параметров боеспособности и направляется психическая саморегуляция участника боевых действий.*

В ходе боя воин оценивает обстановку, перемещается по полю боя, ведет огонь по противнику, помня о личной безопасности и безопасности своих товарищей. От слаженности этих сторон сознательной деятельности в решающей степени зависит боевой успех. Если воин сосредоточивает внимание только на боевой обстановке, он может ухудшить эффективность действий из-за недопустимого снижения или повышения уровня психофизиологической мобилизованности. Если же он за-

трачивает слишком большие усилия на то, чтобы владеть собой, он отвлекается от выполнения задачи, неточно оценивает обстановку. Если мышление воина полностью поглощается ситуацией боя, а чувства целиком определяются воздействием боевых стресс-факторов, то его боеспособность понижается. Поэтому военнослужащий должен научиться вовремя замечать опасные изменения своих функциональных состояний и возвращать их в пределы нормы.

Безусловно, каждый военнослужащий должен уверенно владеть так называемыми «длинными» методами психической саморегуляции, например нервно-мышечной релаксацией по Э. Джекобсону, аутотренингом по И. Шульцу. Подобные методы могут применяться военнослужащими в перерывах между боевыми действиями для существенного изменения своих состояний. Однако реальная боевая деятельность востребует «короткие» или *экспресс-методы психической саморегуляции*, которые способны оптимизировать функциональные состояния в определенных пределах. Боевая обстановка предъявляет к таким методам конкретные и достаточно жесткие требования. Проведенный экспертный опрос участников боевых действий и военных психологов позволил сформулировать эти требования: безопасность (выполнение психотехник не должно способствовать обнаружению воина противником и отвлекать от наблюдения за ним), компактность (желаемые изменения функциональных состояний должны наступать в интервале от 1 до 3 мин), простота (психотехники должны быть понятны, доступны). Во всех случаях нельзя допускать, чтобы приемы саморегуляции сопровождались побочными явлениями (например, сонливостью).

Сегодня хорошо известны основные пути, с помощью которых человек может влиять на свое психическое состояние. К таким путям относятся: регуляция дыхания, управление тонусом скелетной мускулатуры, визуализация ресурсных состояний и успешных действий, вербализация желаемых состояний, действий, закрепление («якорение») ресурсных состояний [15].

В русле этих путей разрабатываются различные методы, психотехники и приемы психической саморегуляции. Так, эффективным приемом снижения гипермобилизованности воина, боевой лихорадки является прием «диафрагменного дыхания». Он позволяет за несколько секунд восстановить боеспособность. Это происходит благодаря тому, что в этот прием встроены психофизиологические и физиологические механизмы, позволяющие влиять на психическое состояние воина. Подобные механизмы должны быть в каждом приеме психической саморегуляции. Диафрагменное дыхание оптимизирует кислородно-углеводородный баланс, тонус кровеносных сосудов, снимает напряжение и боль в груди, прекращает головокружение, как результат, устраняются тревога, страх, неуверенность в своих силах. Перечисленные физиологические механизмы действуют и в приеме «успокаивающее дыхание». Для повышения уровня мобилизованности применяются приемы «мобилизующее дыхание» и «возбуждающее (волевое) дыхание» [15].

Высокой эффективностью обладает прием «рефлекторное расслабление», позволяющий снять мышечные зажимы, усилить снабжение мозга, сердца и мышц кислородом [10; 11], а также приемы, основанные на механизмах визуализации (представление решительных действий), вербализации (словесное побуждение себя к активному боевому поведению), «якорение» (рефлексное закрепление) ресурсных состояний.

В практике психологической подготовки выработана рациональная схема формирования навыков саморегуляции функциональных состояний. Она включает следующие этапы: 1) изучение приемов в аудитории; 2) отработку приемов в обстановке моделирования аудиовизуальных эффектов боя; 3) отработку приемов в процессе занятий по огневой подготовке в полевых условиях.

Только многократное выполнение этих приемов в процессе боевой учебы, вера в их эффективность могут побудить воина прибегнуть к ним в боевой обстановке.

Таким образом, вышеизложенное — это попытка конкретизировать боевые обязанности военного психолога, который содействует развитию военнослужащего как эффективного воина, способного выполнить боевую задачу и сохранить жизнь и психическое здоровье. Наряду со многими другими должностными обязанностями, он обучает военнослужащих методам саморегуляции функциональных состояний.

Список литературы

1. Момыш-Улы Б. Психология войны. Алматы, 1996. 176 с.
2. Луков Г. Д. Психология (Очерки по вопросам обучения и воспитания советских воинов). М., 1960. 256 с.
3. Военная психология : учебник / под общ. ред. М. И. Дьяченко и Н. Ф. Феденко. М., 1967. 260 с.
4. Ответчиков А. В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий : учеб. пособие. М., 1991. 98 с.
5. Корчемный П. А. Военная психология : учебник. М., 2005. 320 с.
6. Столяренко А. М. Психологические особенности деятельности личного состава полка (корабля) с началом войны // Военная психология / под ред. Н. Ф. Феденко. М., 1978. С. 255–273.
7. Феденко Н. Ф. Некоторые пути повышения эффективности психологической подготовки личного состава к активным боевым действиям в условиях современной войны. М., 1986. 61 с.
8. Абдурахманов Р. А. Боевой стресс и его психологические последствия // Военная психология: методология, теория, практика. М., 1998. С. 172–189.
9. Китаев-Смык Л. А. Стресс войны: наблюдения врача-психолога. М., 2001. 80 с.
10. Караяни А. Г. Военная психология : учебник и практикум для вузов : в 2 ч. М., 2016. Ч. 2. 280 с.
11. Караяни А. Г., Караяни Ю. М. Психологическая помощь военнослужащим в боевой обстановке. М., 2016. 212 с.
12. Барабанщиков А. В., Давыдов В. П., Утлик Э. П., Феденко Н. Ф. Военная педагогика и психология. М., 1986. 231 с.
13. Лурия А. Р. Язык и сознание. М., 1979. 320 с.
14. Grossman D. On killing: The psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. New York, 1996. 366 с.
15. Караяни А. Г. Приемы психической саморегуляции // Практическое пособие для телохранителей. М., 1992. 30 с.

Поступила 02.03.2018

Self-regulation of functional states by the soldiers in combat

Aleksandr G. Karayani,

Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Doctor of Sciences (Psychology),
Professor, Professor at the Military University of Ministry of Defence of the Russian Federation
Moscow, Russia. e-mail: karayani@mail.ru

Ernst P. Utlik,

Doctor of Sciences (Psychology), Professor, Professor at the Military University
of Ministry of Defence of the Russian Federation
Moscow, Russia. e-mail: e1937@yandex.ru

The authors analyse the influence fight has on the military serviceman psychic and behaviour. Combat stress-factors are described. Different types of stress and their symptoms are considered: constructive and destructive including traumatic. To effectively perform combat tasks a soldier must have a particular range of psycho-physiological mobilization, be in proper functional conditions, therefore, it is important for him to regulate it. The article reveals the ways of a person's influence on his functional state. Soldiers with internal and external loci of control vary in their original effectiveness of psychic self-regulation. The authors identify the requirements to the methods, psycho-techniques and means of psychological self-regulation. The paper contains specific means and techniques of psychic self-regulation which must influence regulative psycho-physiological and physiological mechanisms. The results of psychic self-regulation are peaceful state, recovery and activation. The grounds are given as to the methodical scheme of teaching militarymen means of psychic self-regulation.

Keywords: functional states; combat stress; psychic self-regulation; methods of self-regulation.

Citation: Karayani A.G., Utlik E.P. Self-regulation of Functional States by the Soldiers in Combat. *Psychopedagogy in Law Enforcement*. No. 3(74), 2018. P. 5–9. DOI 10.24411/1999-6241-2018-13001

References

1. Momyshev-Uly B. Psychology of War. Almaty, 1996. 176 p. (In Russ.)
2. Lukov G. D. Psychology (Essays on Questions of Teaching and Educating Soviet Soldiers). Moscow, 1960. 256 p. (In Russ.)
3. Military Psychology. Ed. by Dyachenko M. I., Fedenko N. F. Moscow, 1967. 260 p. (In Russ.)
4. Otvetnikov A. V. Military Servicemen Psychic States in Extreme Combat Conditions. Moscow, 1991. 98 p. (In Russ.)
5. Korchemny P. A. Military Psychology. Moscow, 2005. 320 p. (In Russ.)
6. Stolyarenko A. M. Psychological Peculiarities of Activities Performed by the Regiment (Ship) Staff at the Beginning of War. *Military Psychology*. Ed. by Fedenko N. F. Moscow, 1978. Pp. 255–273. (In Russ.)
7. Fedenko N. F. Some Ways of Increasing Effectiveness of the Staff Psychological Training for Active Combat in Modern War. Moscow, 1986. 61 p. (In Russ.)
8. Abdurakhmanov R. A. Combat Stress and its Psychological Consequences. *Military Psychology: Methodology, Theory, Practice*. Moscow, 1998. Pp. 172–189. (In Russ.)
9. Kitaev-Smyk L. A. War Stress: Psychologist Observation. Moscow, 2001. 80 p. (In Russ.)
10. Karayani A. G. Military Psychology. In two parts. Part 2. Moscow, 2016. 280 p. (In Russ.)
11. Karayani A. G., Karayani Yu. M. Psychological Support to the Soldiers in Combat. Moscow, 2016. 212 p. (In Russ.)
12. Barabanshikov A. V., Davydov V. P., Utlik E. P., Fedenko N. F. Military Pedagogy and Psychology. Moscow, 1986. 231 p. (In Russ.)
13. Luriya A. R. Language and Mind. Moscow, 1979. 320 p. (In Russ.)
14. Grossman D. On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. New York, 1996. 366 p. (In Russ.)
15. Karayani A. G. Means of Psychic Self-Regulation. Guidelines for Bodyguards. Moscow, 1992. 30 p. (In Russ.)

Submitted 02.03.2018