собой. Студенты, относящиеся к смешанному типу восприятия, имеют более высокие средние баллы по математике. То есть воспринимая информацию разными способами вероятность ее усвоить оказывается выше. Таким образом, студентам надо стараться развивать в себе мультимодальность, работать над собой с целью развития социальной компетенции [4].

Преподавателям вуза также необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, в процессе обучения использовать индивидуальный подход и уметь мотивировать студентов к обучению [5]. Педагог должен уметь воздействовать на зрительное, слуховое, логическое, сенсорное восприятие, использовать на занятиях разные способы донесения информации до студентов. Правильно спланированная и организованная работа, а также индивидуальный подход к обучающимся приведет к формированию социальной компетенции специалистов так необходимой в современном мире.

1. Демьяненко Ю.И. Математические дисциплины как средство формирования профессиональных компетенций // В сборнике: Актуальные проблемы модернизации высшей школы. Материалы Международной научно-методической конференции. СГУПС, НТИ – филиал МГУДТ. 2014. С. 329-331.
2. Демьяненко Ю.И. Математические дисциплины как средство формирования профессиональных компетенций // В сборнике: Актуальные проблемы модернизации высшей школы. Материалы Международной научно-методической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения, НТИ – филиал МГУДТ. 2014. С. 329-331.
3. Липатникова О.А. Взаимосвязь репрезентативной системы, мотивов учебной деятельности и успеваемости студентов // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2011. № 1. С. 62-70.
4. Миллер Н.В. К вопросу о влиянии тенденций современного информационного общества на математическое образование в вузе // В сборнике: Образование как единство обучения и воспитания. Материалы международной научно-методической конференции. СГУПС. 2016. С. 116-119.
5. Демьяненко Ю.И. Математическая подготовка студентов в условиях реализации компетентностного подхода // В сборнике: Образование как единство обучения и воспитания. Материалы международной научно-методической конференции. СГУПС. 2016. С. 147-150.

Токарев В.С.

Способы преодоления эмоциональных состояний негативно влияющих на профессиональную деятельность военнослужащих и сотрудников Росгвардии

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-04-2021-176

Аннотация

В данной статье рассмотрены способы преодоления эмоциональных состояний негативно влияющих на профессиональную деятельность военнослужащих и сотрудников Росгвардии. По мнению автора испытываемая военнослужащим или сотрудником эмоция может способствовать выполнению задачи, а может привести к ее срыву, причинению человеку серьезной психической травмы, вплоть до разрушения личности.

Ключевые слова: военнослужащий, воля, готовность, эмоциональное состояние, эмоции, преодоление, стресс, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, сотрудник, профессиональная деятельность.

Abstract

This article discusses ways to overcome emotional states that negatively affect the professional activities of military personnel and

Employees of the Russian National Guard. According to the author, an emotion experienced by a serviceman can contribute to the fulfillment of the task and can lead to its failure, causing a person serious mental trauma, up to the destruction of the personality.

Keywords: serviceman, will, readiness, emotional condition, emotion, overcoming, stress, psychological stability, stress tolerance, employee, professional act.

Деятельность военнослужащих и сотрудников Росгвардии в современном мире затрагивает самые чувствительные струны человеческой психики. Частые жизненные лишения, отсутствие привычных для других людей комфортных условий, постоянная усталость, нередкое давление со стороны руководства, наблюдение чужих страданий, необходимость ежеминутного преодоления себя, готовности применения оружия и понимания реальности опасности для собственной жизни не могут оставить равнодушным даже самого закаленного человека.

Из многочисленных литературных источников, свидетельств ветеранов, известны наиболее характерные эмоции возникающие у военнослужащих и сотрудников:

- страх (за свою жизнь, боязнь невыполнения приказа, боязнь неизвестности, боязнь боли и др.);
- гнев (при виде несправедливости, нарушении закона, общении с врагом);
- горе или печаль (при неудаче, потере боевого товарища);
- отвращение (при выполнении некоторых неприятных действий, необходимости общения с неприятными людьми);
- радость (при отлично выполненной задаче, спасении человеческой жизни и т.д.).

В бытовом понимании зачастую эмоции делят на положительные (позитивные) и отрицательные (негативные), подразумевая вызываемые приятные и неприятные субъективные переживания. Так называемые «негативные эмоции» приводят к реализации соответствующего ситуации поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности.

Основные «негативные эмоции»:

- страх (в большинстве случаев позволяет оптимальным образом реагировать на опасность);
- гнев (служит для задействования психической и физической энергии, требующейся для преодоления или устранения препятствия, возникшего на пути к достижению цели);
- печаль (возникает в случае переживания потери значимого объекта или снижения личного статуса, как правило, приводит к снижению уровня энергии);
- презрение (возникает в отношении окружающих для выражения доминирования и поддержания собственной самооценки);
- чувство вины (возникает в связи с установлением подчиненной роли в социальной иерархии, иногда приводит к потере самоуважения);
- отвращение (служит для отталкивания неприятных и вредных объектов).

По словам признанного специалиста в исследовании человеческих эмоций К.Э. Изарда: «Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, мощной или едва выраженной – она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать... Всякая

активированная эмоция... сама оказывает побудительное, организующее влияние на наши мысли и поступки... Из соображений удобства мы разделяем эмоции на положительные и отрицательные на основании их сенсорных или эмпирических характеристик. Однако нужно помнить, что всякая эмоция (например, страх, радость) может быть и позитивной, и негативной – в зависимости от того, насколько она помогает или мешает адаптации индивида в конкретной ситуации... Радостные переживания полезны и благотворны для человеческого организма. Когда мы испытываем радость, все системы нашего организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии, и этот относительный покой позволяет нам восстанавливать затраченную энергию. По свидетельствам многих людей, перенесших то или иное заболевание, радостные переживания ускоряют процесс выздоровления... Однако эмоция радости может приводить и к снижению продуктивности мышления. Если решение стоящей перед человеком проблемы требует усилий и упорного труда, то в радости человек может просто забыть о ней, оставить ее неразрешенной. Поэтому в некоторых ситуациях интеракция «радость – когнитивный процесс» может иметь парадоксальный характер. Какой бы интеллектуальной деятельностью не был занят человек, если она вызывает у него чувство радости, то переживание радости может затормозить деятельность, направленную на решение проблемы, снизить мотивацию человека. Эти изменения в скорости и мотивации могут отсрочить интеллектуальное или творческое достижение, а иногда даже сделать его невозможным [4]. Иными словами, испытываемая военнослужащим или сотрудником эмоция может способствовать выполнению задачи, а может привести к ее срыву, причинению человеку серьезной психической травмы, вплоть до разрушения личности.

Воздействие некоторых эмоций на физиологический, моторный и мыслительный компоненты деятельности военнослужащего (сотрудника) и вызываемые при этом психофизиологические изменения в организме и изменения в его поведении, отрицательно влияющие на качество выполняемых служебных задач, приводят к необходимости решения проблемы «эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность» (ЭСНВПД).

Исходя из общего понимания психического состояния как целостной характеристики психики в отдельно взятый, достаточно короткий промежуток времени, ограниченный рамками конкретной ситуации, сформулируем рабочее определение этих состояний.

Под эмоциональным состоянием, негативно влияющим на профессиональную деятельность, понимается такое целостное проявление психики конкретного человека в определенной ситуации жизнедеятельности, в котором доминируют неподконтрольные эмоции, мешающие успешной реализации сознательно поставленной цели.

Теоретически ЭСНВПД стали рассматриваться с развитием самой психологии как науки применительно, прежде всего, к воинским подразделениям на фоне возрастающей технической оснащенности армии и динамичности боевых действий, когда роль отдельного человека неизмеримо возросла. Однако эмпирические корни проблемы управления психическим состоянием тянутся в незапамятное прошлое, когда функции правоохранительных структур зачастую выполнялись воинскими подразделениями. Подвиги исторически известных личностей древности, таких как спартанский царь Леонидас, русские полководцы Александр Невский, Дмитрий Донской, Евпатий Коловрат, былинных и мифических богатырей Ильи Муромца, Ахилеса и других прямо или косвенно указывают на особые психологические приемы и техники, которыми владели лучшие профессиональные воины. Таких примеров немало в литературных источниках любых времен, начиная с античных. Поскольку в деятельности правоохранительных органов и воинских подразделений в контексте

данной проблемы немало общего, представляется вполне уместным проведение некоторых аналогий при рассмотрении проблемы ЭСНВПД.

Самые ранние упоминания о способах «психологической» подготовки к выполнению опасных задач, связанных с охотой или войной, пронизаны наивными представлениями человека о мироздании. Выполнение различного рода ритуалов, прежде всего, с применением шаманских техник было направлено на впадение воина (или охотника) в «боевой транс», пренебрежение к боли, придание поведению человека звериной ярости и отваги (по мнению окружающих). Некоторые обряды дошли до нашего времени, как, например, воинственный танец «Зикр», исполняемый и сегодня у некоторых народов Северного Кавказа.

В довоенный период стержнем психологической подготовки военнослужащих и сотрудников милиции признавался моральный и идеологический фактор подготовки. Вопросы преодоления ЭСНВПД сводились к воспитанию личного состава Красной Армии и милиции в духе преданности идеалам партии, коммунизма, защите социалистического Отечества.

С дальнейшим развитием психологии как науки в систему подготовки военнослужащих прочно вошли такие понятия, как «психическая устойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «эмоциональная устойчивость», «волевая устойчивость», «психологическая устойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость» личности.

Развитие отечественной психологической науки в области необходимых морально-психологических качеств у военнослужащих и сотрудников привело к появлению представления о «втором интегральном системном качестве (кроме психологической устойчивости), формируемом в процессе психологической подготовки – психологической готовности».

В зависимости от поставленных целей в исследованиях различных ученых такие понятия, как «эмоционально-волевая устойчивость», «эмоциональная устойчивость» трактуются по-разному:

- моральная регуляция поведения;
- волевая саморегуляция поведения;
- произвольная и непроизвольная регуляция поведения и деятельности, психическая саморегуляция;
- эмоциональная регуляция деятельности и поведения.

В результате исследований служебной деятельности личного состава в стрессовых ситуациях было выявлено, что традиционный для военной педагогики и психологии комплекс профессионально значимых волевых качеств не всегда обеспечивает выполнение служебно-боевых задач, а связь между способностью хладнокровно действовать в напряженной ситуации и уровнем специальной профессиональной подготовки не имеет жесткой зависимости.

Этот же факт отмечают и военные психологи. Военнослужащий на тренировках может показывать отличные результаты, так как он заведомо знает, что все здесь не настоящее, вроде игры в солдатики. И если не готовиться к ожидаемому страху, не знать его механизмы, не научиться преодолевать этот порог – то в реальном бою вы превратитесь в кусок мяса. Физические данные тут первостепенной роли не играют, чем больше мышечная масса – больше этот «кусок» вот и все. Поэтому психологическая готовность бойца к настоящему бою не менее, а иногда более важна, чем огневая подготовка и тому подобное.

Уместно привести пример, описанный В.Н. Леоновым в своей книге «Готовься к подвигу»: «Так случилось, что я оказался лицом к лицу с двумя офицерами и двумя десятками солдат противника. Я успел упасть за маленький кустик и выстрелить. Один офицер упал, остальные остановились. Я пытался выстрелить во второго офицера, но винтовка отказала. Пытался примкнуть штык – сразу не получилось, а пока возился с

ним, офицер заметил меня и мгновенно выстрелил из пистолета, но промахнулся. Второй раз стал целить повнимательней. Лихорадочно соображаю: встать – увеличится мишень, убьет. Лежать и ждать товарищей – тоже убьет. Тогда я решился на крайность – вскочил и бросился к этому офицеру. Я был уверен, что, если добежу, то задушу его. Мы видели глаза друг друга, и я вдруг понял, что он боится смерти! Я успею добежать до него, и, возможно, потом солдаты растерзают меня, но его уничтожить я успею. То же самое и он прочитал в моих глазах и бросился бежать. Солдаты бросились за ним. Я гнал их метров семьдесят. Догнать не сумел, так как они скрылись в бетонированном укреплении. Я швырнул туда гранату. Потом подбежал Николай Доманов, и мы уничтожили всю группу». Здесь же автор поясняет: «Боевая практика убедительно показывает, что рукопашных схваток, когда оба противника с одинаковой энергией борются за победу, не бывает. Один из двух обязательно струсит и отступит, а если отступать некуда, будет защищаться, спасая свою жизнь. Второй, действуя решительно, будет выполнять задачу до конца. Этим вторым будет тот, у кого сильнее воля, кто физически и морально превосходит противника. Это психологический закон боя. Я служил в отряде, который, действуя в тылу врага, всегда уступал врагу и в численности, и в техническом оснащении, и в огневой мощи, но мы всегда побеждали в рукопашном бою. Ни немцы, ни японцы в рукопашных схватках никогда не действовали так решительно, как мы. Иногда они атаковали, но это был натиск массы людей, а те, кто соприкасался с нами вплотную, только защищались, в глазах у них был страх» [5].

Одним из первых научных способов преодоления негативных эмоциональных состояний является созданная в 1932 г. берлинским психиатром И.Г. Шульцем система, которую он назвал «аутогенная тренировка».

Основанная на методах индуистской йоги, рациональной психотерапии П.Ш. Дюбуа, технологии сознательного внушения Э. Куэ, аутогенная тренировка оказалась чрезвычайно эффективным средством и для повышения нервно-психической устойчивости в стрессовых и экстремальных условиях.

Традиционно аутогенная тренировка включает три этапа:

- подготовительный – определение развивающих задач, установление распорядка дня, первичный самоконтроль;
- АТ-1 – аутогенная тренировка первой ступени, состоящая из шести упражнений;
- АТ-2 – аутогенная тренировка второй ступени, состоящая из семи основных и нескольких дополнительных упражнений.

Известно, что мышечное напряжение является постоянным спутником страха и других негативных эмоций. Аутогенная тренировка, добиваясь эффективного расслабления мышц, приводит к появлению у человека некоторого успокоения, «внутреннего равновесия». Кроме того, в аутогенной тренировке расслабление мышц играет функцию стирания «мышечного рисунка» эмоции, являющегося важным звеном в стереотипе развития эмоциональной реакции. В дальнейшем, после этапа успокоения, может быть проведено восстановление или программирование, необходимые для профессиональной деятельности мышечного напряжения, что, в свою очередь, приведет в профессиональную норму физиологические реакции организма.

Всякая эмоция, помимо «внутреннего состояния», имеет и так называемые «мышечные компоненты», это – мимика, пантомимика, тембр голоса. Напряженные мышцы лица, затрудненное дыхание, «сдавленный» голос и другие аналогичные симптомы свидетельствуют о нахождении человека в возбужденном состоянии. Известно, что выражение лица, обусловленное напряжением мимических мышц, меняется в соответствии с эмоциональным состоянием. И наоборот, сознательное расслабление мышц лица, контроль дыхания и сосредоточение на приятных ощущениях приводят к стабилизации эмоционального состояния. Распространенный