

A pszichikai feszültség leküzdése

(Fordítás a Vojennij Vesztnyik 1973/6. számából)

A korszerű harcban bonyolult helyzetben egyre nagyobb jelentősége van a tisztek, tiszthelyettesek, harcosok hatékony, tudatos tevékenységének. Ez axióma. Az önellenőrzést, amely bármilyen bonyolult helyzetben képessé teszi a harcosokat a jelentős megterhelés elviselésére, továbbá a teljes erejük koncentrálására, az adott feladatok végrehajtására és az úgynevezett pszichés feszültség leküzdésére, a pszichikai adottságok biztosítják.

A feszültség az ember negatív pszichés jellemzője, melynek következménye a különböző nehézségekre kiváltódó öntudatlan reakciók megnyilvánulása. A feszültséget előidézheti bármilyen veszélyhelyzet, szokatlan körülmény, az öntevékenység iránt érzett nagy felelősségtudat, és annak tudata, hogy az olyan feladatot, melynek komoly következményei lehetnek, bármilyen áron végre kell hajtani.

A pszichikai feszültség foka, annak tartóssága és az egyén tevékenységére való hatása mindig objektív vagy olyan szubjektív tényezők függvénye, mint az adott személy egyéni tulajdonságai, tevékenységének motivációi, tapasztalatai, tudása és jártassága.

A feszültségnek több formáját különböztetjük meg: mint a nagy nehézségek esetén, a szükséges információ hiányának érzetkor fellépő általános közérzeti feszültség, a váratlanság, a veszély által kiváltott érzelmi feszültség, a célszerű feladatok megoldási irányának a hiánya, vagy a kritikus szituációban tisztázatlan kiút által előidézett intellektuális feszültség, az ember a hatékony tevékenységnek akadályoztatottsága által előidézett akarati feszültség és a motívumok harcának az egyén magatartását befolyásoló hatása által előidézett motivációs feszültség, amely a viselkedést, a kötelesség teljesítését befolyásolja és az adott személy vagy megkísérli a nehézségektől való megfutamodást, a rizikót, vagy teljesíti a kötelességét.

Az egyéni feszültségek alapján kialakulhat a csoportos feszültség is, amely befolyásolja a közös tevékenységet és csökkentheti a kollektív együttműködés színvonalát.

A megfeszített erővel történő munka kivételével — mely növeli az egyén tevékenységének lehetőségét —, bonyolult szituációkban a feszültség rendszerint negatív hatással van a pszichikai folyamatok befolyására és az egész tevékenységre, mert csökkenti a figyelmet, az emlékezőképességet, a gondolkodást és hatására gyakran olyan zavarok figyelhetők meg, mint a nehézkes gondolkodás és aránytalanság a gondolkodásban, továbbá gondolkodási zavarok fellépte.

Az előbbiekre nézve röviden egy történetet ismertetek. A telephelyen rövidzárlat miatt egy gépkocsi kigyulladt. A kigyulladt gépkocsi mellett levő honvéd annyira „zavarba” jött, illetve megijedt, hogy még kísérletet sem tett a tűz elfojtására. A tűz továbbterjedését az egyik közelben tartózkodó katona akadályozta meg, aki késlekedés nélkül a gépkocsihoz futva az égő részt ponyvával befedte és eloltotta a tüzet.

Felvetődik a kérdés, mi volt az oka annak, hogy a veszélyes szituációban a két katona különbözőképpen viselkedett? Az első honvédnél jelentős mértékben az érzelmi feszültség lépett fel, amely megbénította őt a gyors tevékenységben.

Rendszerint a pszichológiai edzettség a harctevékenység során ütközik ki. Harchelyzetben, ha a felkészültség és jártasság nem felel meg a tudatos tevékenységnek, az adott tevékenység követelményeinek, akkor a feszültség valamilyen formája megjelenik és csökkenti a tevékenység tempóját. A feladat végrehajtására kijelölt tiszt sikeresen végrehajtja feladatát nyugodt körülmények között, amikor őt semmi sem zavarja.

Amikor viszont egy tisztnek kihirdetik, hogy a feladatát gyorsan kell megoldania, akkor tevékenységében azonnal lassúság mutatkozik meg, abban sorozatos hibát fog véteni, sőt nem tudja végrehajtani feladatát meghatározott időre. Hasonló jelenségek figyelhetők meg a rádiókeresőknél a váratlan ellenőrző feladatok meghatározásakor. Ahhoz, hogy az ilyen jelenségeket elkerüljük, ki kell képezni a személyi állományt a bonyolult helyzetek szituációi által teremtett feladatok leküzdésére, a harcot megközelítő helyzetek realizálására.

Az öntudatos, az értelmes, a szervezett tevékenység döntően függ a harcosok pszichikai edzettségétől, amely biztosítja náluk azokat az alapvető tulajdonságokat, amelyeket a fegyverzet és a harci technika hatékony alkalmazása megkövetel.

A katonáknak a feszültségek elviselésére való edzettsége együtt fejlődik a meggyőződöttségükkel és a tudásukkal.

A technika alkalmazását begyakorló foglalkozáson az egyik hallgató a védőruházatra öntötte az akkumulátor feltöltésére kiadott folyadékot. E tényből semmilyen különös dolog vagy baleset nem származott volna. A hallgató azonban megijedt és elvesztette önkontrollját, akaratlanul az arcához érintette savas gumikesztyűjét, melynek következtében égési sebeket szenvedett. Azért, hogy a hallgatónál ez a feszültség bekövetkezett, a foglalkozás vezetője is hibás volt. A foglalkozás vezetője ugyanis olyan módon ismertette a technika veszélyeit, hogy az — különösen a folyadékkal szemben — a hallgatóban félelmet és a bizonytalanság érzését kel-

tette. Mind ez negatívan hatott a hallgató pszichikai állapotára és tevékenységére. Az aleggységnél nem siklottak el ezen hiányosság felett. Részletesen elemezték a hallgató által elkövetett hibát és megismételték a foglalkozást a balesetelhárítás felügyelete mellett. A megismételt foglalkozás során minden hallgató önállóan dolgozott, munkáját pontosan végezte, tevékenységük átgondolt volt és meggyőződtek a védőruházatuk kifogástalanságáról. Ezt követően rövid időn belül bemutató foglalkozásra került sor. A foglalkozás előtt a korábbi foglalkozáson hibát vétett és égési sebet szenvedett hallgató parancsnokához fordult azzal a kéréssel, hogy engedélyezze részére a teljes művelet önálló bemutatását. A foglalkozás vezetője a foglalkozás előtt megfigyelte a hallgató tevékenységét, és meggyőződött arról, hogy igen jól ismeri a gyakorlati fogásokat, kifogástalan gyakorlati jártassággal rendelkezik, s nem követett el hibát. A hallgató a bemutató során kiváló minősítést is kapott.

Az ismertetett példa is reprezentálja a katonák meggyőződöttségének, tevékenységük sikere előzetes meggyőződöttségének, a körülményekkel való megismertetés jelentőségét, amelyek közepette tevékenyedniük kell. Ennek során azonban nem kell hangsúlyozni az adott feladat nehézségeit, bonyolultságát vagy felnagyítani annak túlzott veszélyességét. Az adott feladat veszélyességének túlhangsúlyozása esetén ugyanis a nagymérvű felnagyítás az egyes katonák hangulatát befolyásolja és náluk az elvárt hatással szemben ellenkező hatást, ellentétes reakciót válthat ki. Az ismertetett példának be kell mutatnia annak módszerét is, hogy miképpen kell megelőzni és leküzdeni a pszichikai feszültséget a fegyverzet és technikai eszközök ismeretével, a harci feladatok végrehajtásának jártasságával, a tapasztalatok felhasználásával és az aktív tevékenységet kiváltó helyzetek kidolgozásával.

Az elmondottak alapján levonható az a következtetés, hogy a bonyolult és veszélyes helyzetekben fellépő feszültség előrelátó, átgondolt felkészítő munkával, a feladat elmélyült és körültekintő tisztázásával, a végrehajtandó feladat és nehézségeinek megismerésével az egyéni és kollektív feladat begyakoroltatásával megelőzhető. Nagyon fontos ezért a katonáknál elérni, hogy higgyenek saját, és a haditechnika erejében, a fegyverzet kifogástalanságában. Az eddigi kísérletek mind ezt bizonyítják. A katonák két csoportjával végrehajtott kísérlet során, melyben veszélyes szituációkat is állítottak be, megmérték a harcosok vérnyomását, pulzusuk, légzésük ütemének gyorsaságát a megszokott helyzetben, valamint a bonyolult körülmények előtt is. A harcosok első csoportjánál, akik a speciális felkészülésen nem estek át, az előbbiektől tekintetében nagy eltérések voltak tapasztalhatók a veszélyes szituációk előtt. A feladat másodszori végrehajtása előtt viszont már szinte valamennyi harcosnál csökkent az előbbi eltérés. A harcosok a normális helyzetet a harmadszori begyakorlás után érték el.

A második csoportnál — amelyik a pszichikai felkészítésben részesült — a helyzetkép teljesen más volt. A veszélyes szituáció előtt a harcosok több mint 50%-a többé-kevésbé megőrizte a normális érzelmi állapotát. A megismételt végrehajtás pedig már lényegesen kisebb feszültséget váltott ki.

A kísérletet azzal a pszichológiai célkitűzéssel hajtottuk végre, hogy a harcosoknak milyen ismeretekkel, jártasságokkal kell rendelkezniük ahhoz, hogy a veszélyes szituációkban is feladatukat végre tudják hajtani. Különös figyelmet fordítottunk a kísérlet során az akarat fejlesztésére, az állhatatosságnak, a nehézségek leküzdésének és a gyakorló feladatok pontos végrehajtásának alakulására.

A személyi állománynak a korszerű harc helyzeteivel és jellemzőivel, a végrehajtandó harci feladat tartalmával, az ellenséges fegyverzet és haditechnika tulajdonságaival való megismertetése lehetővé teszi a nehézségek reális értékelését és segíti megválasztani a magatartás optimális variációit, a kitűzött célok elérésének útjait, a szituációk és feladatok lényegének meglátását, továbbá lehetővé teszi a tevékenység végrehajtása során harci tapasztalatok gyűjtését.

Hangsúlyozom, hogy harchelyzetben a pszichikai feszültség megelőzhető, mind ezt az elmúlt háború tapasztalatai is megmutatták.

A harcosoknál az olyan magas színvonalú motiváltság kialakítása, mint az ideológiai meggyőzöttség, a haza határtalan szeretete, az ellenség mély gyűlölete, kötelességtudat, győzelemben, az ügy igazságába vetett hit növeli a személyi állomány pszichikai állhatatosságát és megsokszorozza a harcosok lelki és fizikai erejét.

Szemašov tiszt alegységénél mindent elkövetett annak érdekében, hogy szilárdítsa beosztottjaiban a magas színvonalú motiváltságot és kiépeztse őket erejük teljes igénybevétele mellett a harci feladataik végrehajtására, a győzelem kivívásához kínálkozó lehetőségek minden oldalú kihasználására. A terepfoglalkozások során egyéni vegyvédelmi felszerelésben hosszú menetet hajtatott végre harcosaival és velük a természetes és mesterséges akadályok sorát küzdötte le, bevonva őket a sebesültek hátraszállításába. Nem volt véletlen az, hogy ezek után az alegysége bármilyen bonyolult feladatot sikeresen hajtott végre és a legjobb alegységek közé tartozott.

A pszichikai felkészítésben és a feszültségek kialakulásának megelőzésében nagy szerepük van a különböző szemléltető, audio-vizuális és egyéb oktatási eszközök célszerű felhasználásának. Ezen eszközök felhasználásának segítségével a harcosok érzelmi tudata, reakcióinak pontossága, állhatatossága és harci jártassága gyorsan fejleszthető.

A korszerű haditechnika és a fegyverzet megváltoztatta a katonák együttműködésének jellegét a feladatok végrehajtásának folyamatában. Az új körülmények között gyakran kerül sor önálló tevékenységre, más alegységektől jelentős távolságra, korlátozott mozgási körülmények közötti elszigetelt tevékenységek végrehajtására, amely nagy pszichikai megterhelést, feszültséget vált ki.

Már az elmúlt háborúban megállapítást nyert, hogy elszigetelten, fedezékben — közvetlen veszély fennállta nélkül is — nyugtalanságot és lehangoltságot mutattak a harcosok. A kellő tájékozottság hiánya, a harci helyzetről való tájékoztatatlanság a személyi állomány hangulatára kedvezőtlenebb volt a második lépcsőknél, mint az első lépcsőben küzdő harcosoknál, akik közvetlen az ellenség tűzhatása alatt álltak. Ez azzal ma-

gyarázható, hogy az első lépcsőben küzdők minden történés, esemény részesei voltak, és ezáltal képesek voltak az események helyes értékelésére, látva saját tevékenységük eredményeit.

Tanulságosak ehhez kapcsolódóan azok a tudományos kísérletek, melyek a hosszan tartó, magas hőmérsékletű hőkamrában átélt állapotnak a szellemi tevékenységre való hatását vizsgálták. E kísérletek során megállapítást nyert, hogy ilyen körülmények között a figyelem, emlékezet működése, sőt az egyszerű feladatok végrehajtásának a hatása is romlik, mindezek aláhúzzák a katonáknak a harchelyzetről időben történő tájékoztatásának jelentőségét az érzelmi, akaratí tulajdonságaik — állhatatosságuk, bátorságuk és más erkölcsi, harci tulajdonságuk — fejlesztésének szükségességét.

Veszélyes ugyanakkor az a másik véglet, amikor a katonákat a gyorsan feldolgozandó, a szelektálásra, a szükséges és fontos intézkedések kiválasztását kívánó tájékoztatás lavínjával árasztjuk el.

A sorállomány és a tiszthelyettesek többsége a tevékenységük során sok olyan helyzettel, problémával találkozik, amelyek megkövetelik az eszközök felhasználásának, alkalmazásának önálló megoldását, a meghatározott döntés meghozatalát, az adatok ellentmondásának leküzdését és a körülményekhez való alkalmazkodását. Ezek a szituációk esetenként intellektuális feszültséget idézhetnek elő. Az intellektuális feszültség bekövetkezése elsősorban a gondolati fegyelem megkövetelésével, az adott szaknak megfelelő nehéz feladatok megoldásának, a problémamegoldás módszereinek elsajátításával, a szilárd intellektuális jártasságok kialakításával, valamint az egyéni ismeretek és tapasztalatok széles körű felhasználásával előzhető meg.

A korszerű haditechnika és fegyverzet a harcosok összehangolt és együttes tevékenységét követelik meg. A siker mindig a katonák együttes tevékenységének a függvénye. Ha csoportos feszültség — súrlódások, konfliktusok — keletkezik a katonák között, akkor csorbát szenved az egymással való kölcsönös törődés, a harcosok nem megfelelően viszonyulnak egymáshoz, megszűnik közöttük a harci tevékenység során a megértés és az összehangoltság.

Előfordul, hogy a gyakorlások során a harcokcsivezető nem mindig veszi figyelembe az irányzó munkájának sajátosságait. E kis tény is már konfliktust idézhet elő, olyant, amely megzavarhatja a barátságos együttműködést, aminek azután az a következménye, hogy a századgyakorlaton fontos feladatot nem sikerül végrehajtani.

A csoportos feszültség megelőzhető a kollektíva összekovácsolásával, a harci feladatra történő felkészítésével, a katonák ön- és kölcsönös bizalmának kialakításával, továbbá a kölcsönös helyettesítés biztosításával. A különböző helyzetekből adódó kritikus szituációkban — ahogyan azt a gyakorlat mutatja — az előbbieket mellett megőrzi a katonák a baráti viszonyukat.

Nagy jelentőségűek a kollektívan végrehajtott bonyolult körülmények közötti kiképzési, harci feladatok tapasztalatai is. A kölcsönös segítőkészség, a jóindulat döntő mértékben függ a tisztí példamutatástól, és attól, hogy a tiszt mennyire tudja a szabályzatok szellemében megszervezni az alárendeltek közötti munka elosztását.

A harc kiképzés színvonala, hatékonysága a kollektíva összekovácsoltságától, a harcosok egyéni tulajdonságaitól, a munka és szakismeretük tapasztalataitól, továbbá egyéni adottságaitól függ. A harci- és szállító járművezetőket a hadseregbe történő behívás előtt traktorvezetőkből, kombajnvezetőkből válogatják ki, míg a rádiótávírázókat a jó hang- és ütemérzékű személyekből, akik képesek megfelelő figyelemkoncentrációra. Ez utóbbiak hallásérzete igen egyszerűen állapítható meg. Pl. az új dallamok rögzítésének gyorsasága és pontossága alapján.

A vezetékes híradók kiválasztásánál diktálás alapján vizsgálják a szavak emlékezetbe vésésének a pontosságát. A felderítő alegységek állományának kiválasztásánál figyelembe veszik a bevonulás előtti munkájukat és a katonáknak a bevonulásuk után tanúsított rugalmasságát, bátorságát, tanulékony, jó felfogó képességet tanúsító magatartást, amelynek alapján a többiek közül kitűnnek.

A technikai eszközöket kezelő személyzet állományát az a tudat és érzelmi kapcsolat köti össze, hogy egymás munkáját kiegészítik.

A harcászati helyzetet legjobban megközelítő helyzetekben végrehajtott gyakorlatok segítik legjobban elő a magas színvonalú és megbízható kollektív eredmények elérését.

E vonatkozásban nagyon tanulságos az egyik tiszt tapasztalata. Az az alegység, melyet megkapott, eredmények tekintetében nem különbözött a többitől. Egy év múlva azonban gyökeresen megváltozott. A kollektíva kiválasztotta maga közül a kiválókat. A parancsnok tanulmányozta beosztottai tulajdonságait, jellemét és a szolgálat érdekében azokat differenciáltan fejlesztette. Megszervezte az alegységnél egymás teendőinek elsajátítását és az önkontroll tökéletes alkalmazását. A katonák így megtanulták egymás tevékenységének helyettesítését, a hibák elhárítását. Mindez javította a katonák együttműködését, egymáshoz való közelségét. A kiképzési eredmények értékelésekor az alegységparancsnok egyértelműen megállapította, hogy az elért eredmények kizárólag a jó kollektív szellemnek, a kollektíva összeforrottságának tulajdonítható.

A kollektív szellem megszilárdulását a tiszt példamutatása is elősegítette. Az együttes munka eredményeképpen javult a katonák egymáshoz való viszonya, csökkent a konfliktusok száma, javult az alegység harci szelleme. Rövid időn belül elérték a kiváló címet.

A korszerű harc megvívására való felkészülés a tiszti állománytól a több oldalú katonai-pszichológiai felkészülést követeli meg.

A katonák pszichikai felkészítése megköveteli a parancsnokok részéről a munka optimális rendjének és ritmusának meghatározását, az emberek túlfeszítettségének, illetve túlterheltségének időbeni felfedését és megelőzését, a kritikus helyzetekben megengedhető hibák okainak mélyebb megértését, a pszichikai és morális tulajdonságok kialakításának módját.

Pl. ismernünk kell, hogy egy munka milyen figyelem-koncentrációt követel meg, vagy az ember milyen feladat végrehajtásakor képes két órán át koncentrálni, vagy ahol a mozgás pontossága is követelmény, milyen nagy sebesség esetében képes az ember 30 másodpercig a figyelem-koncentrációra, és mikor kell szünetet tartani a hiba bekövetkezésének elkerülése céljából.

A katonai-pszichológiai ismeretek alapján a parancsnok összehasonlításokat tud tenni a harci és a békeidőbeni tevékenység követelményei, tapasztalatai között, s megfelelő jártasságot, szemléletet, fogalmakat alakíthat ki a harc feladatokról és szituációkról. Ugyanakkor a parancsnok képessé válik az érzelmi és az értelmi feszültségek keletkezésének megelőzésére.

A katonai szociológia és pszichológiai ismeretek hozzásegítik a parancsnokokat a kollektíva tanulmányozásához, kialakításához, annak vezetéséhez, továbbá a közös tevékenység sikerének biztosításához, a csoportos feszültség megelőzéséhez.

A fent elmondottak lehetővé teszik annak a következtetésnek levonását, hogy a katonák pszichikai edzettsége a harci és politikai kiképzés eredményes végrehajtásában, harci felkészültségük egyik fontos feltétele.