

УДК 159.9

*Пятницын Игорь Георгиевич*

*Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации*

*сотрудник*

*Россия, г. Орёл*

*Адонин Максим Евгеньевич*

*Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации*

*сотрудник*

*Россия, г. Орёл*

*Научный руководитель: Фроликов Дмитрий Викторович*

*Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации*

*сотрудник*

*Россия, г. Орёл*

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАБОТЫ В ВОЕННОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

*Аннотация:* Психологическая подготовка в военном коллективе играет ключевую роль в обеспечении боеготовности, эффективного взаимодействия и преодоления экстремальных условий. В статье рассматриваются основные особенности этой подготовки, учитывающие специфику военной среды, а также методы, способствующие развитию психологической устойчивости и адаптации военнослужащих. Анализируются теоретические и практические подходы, направленные на формирование стрессоустойчивости, развитие лидерских качеств и навыков взаимодействия в команде. В заключении предложены рекомендации по совершенствованию методов психологической подготовки.

*Ключевые слова:* Психологическая подготовка, военный коллектив, боеготовность, стрессоустойчивость, адаптация военнослужащих, экстремальные условия, лидерские качества, навыки взаимодействия,

*психологическая устойчивость, командная работа, методы подготовки, морально-психологический климат, управление стрессом, профессиональное выгорание, роль руководства.*

***Annotation:** Psychological preparation in military units plays a crucial role in ensuring combat readiness, effective interaction, and overcoming extreme conditions. This article examines the key features of such preparation, considering the specifics of the military environment, as well as methods that promote the development of psychological resilience and adaptation among service members. Theoretical and practical approaches aimed at fostering stress tolerance, leadership skills, and teamwork capabilities are analyzed. The conclusion offers recommendations for improving psychological preparation methods.*

***Key words:** Psychological preparation, military unit, combat readiness, stress tolerance, adaptation of service members, extreme conditions, leadership qualities, teamwork skills, psychological resilience, team interaction, preparation methods, moral and psychological climate, stress management, professional burnout, role of leadership.*

Работа в военном коллективе требует не только профессиональной подготовки, но и высокой психологической устойчивости. Военнослужащие сталкиваются с множеством факторов, способных оказывать давление на их психическое состояние: необходимость принятия быстрых решений, постоянная готовность к действию, экстремальные условия службы и командный характер работы. Неадекватная психологическая подготовка может привести к снижению боевой эффективности, возникновению конфликтов и росту уровня стресса среди личного состава.

## **Теоретические аспекты психологической подготовки Особенности военного коллектива как социальной среды**

Военный коллектив представляет собой уникальную социальную группу, характеризующуюся строгой иерархией, дисциплиной и коллективной ответственностью. Такие факторы, как регламентированность действий, субординация и взаимозависимость участников, накладывают специфические требования на психологическое состояние каждого военнослужащего.

Ключевые характеристики военного коллектива:

- Дисциплина и субординация. Каждый член коллектива должен строго следовать установленным правилам, что требует высокого уровня самоконтроля.
- Коллективная ответственность. Успех военных операций зависит от слаженной работы всех участников, что усиливает давление на личный состав.
- Морально-психологический климат. Доверие и взаимоподдержка являются важными компонентами, влияющими на эффективность взаимодействия.

### **Психологические нагрузки и их специфика**

Военнослужащие подвергаются как физическим, так и психологическим нагрузкам, которые могут быть классифицированы следующим образом:

1. Стрессовые факторы:
  - Непредсказуемость и опасность.
  - Интенсивные физические нагрузки.
  - Продолжительные периоды изоляции от семьи и близких.
2. Эмоциональные нагрузки:
  - Необходимость управления страхом и агрессией.

- Психологическая адаптация к потерям.
- 3. Когнитивные нагрузки:
  - Быстрое принятие решений в условиях ограниченного времени.
  - Постоянный анализ оперативной обстановки.

## **Методы и техники психологической подготовки**

### **Индивидуальная работа**

Индивидуальная психологическая подготовка включает методы, направленные на развитие личной устойчивости, концентрации и контроля эмоционального состояния. Примеры таких методов:

- Когнитивно-поведенческая терапия. Используется для преодоления тревожности и негативных мыслительных паттернов.
- Тренировки по управлению стрессом. Например, техника "позитивной визуализации" или методика глубокого дыхания.
- Психологическое консультирование. Личный контакт с военным психологом помогает выявить и преодолеть внутренние барьеры.

### **Групповые методы**

Групповые методы способствуют укреплению коллективного духа и улучшению коммуникации:

- Тренинги командообразования. Совместное выполнение задач помогает выработать доверие и улучшить взаимодействие.
- Имитация боевых условий. Моделирование стрессовых ситуаций позволяет подготовить коллектив к экстремальным условиям.
- Групповые дискуссии. Обсуждение сложных ситуаций помогает снять напряжение и обменяться опытом.

## **Роль руководства**

Руководство играет важнейшую роль в создании условий для эффективной психологической подготовки:

- Пример для подражания. Командиры, демонстрирующие стрессоустойчивость, оказывают положительное влияние на подчинённых.
- Организация мероприятий. Проведение регулярных тренировок и семинаров по психологической подготовке.
- Поддержание морального духа. Открытое общение и поддержка в сложных ситуациях.

## **Практические рекомендации по психологической подготовке**

### **Этапы подготовки**

Эффективная психологическая подготовка для работы в военном коллективе должна проходить поэтапно. Каждый этап охватывает определённые аспекты личностного и коллективного развития:

1. Диагностический этап: На этом этапе проводится оценка психологического состояния военнослужащих. Используются:
  - Психодиагностические тесты для определения уровня стресса и эмоциональной устойчивости.
  - Индивидуальные беседы для выявления потенциальных проблем.
2. Подготовительный этап: Включает обучение базовым навыкам:
  - Управление стрессом с помощью техник релаксации.
  - Развитие самоконтроля через упражнения на концентрацию и медитацию.
  - Формирование позитивного мышления для повышения мотивации.
3. Интенсивный этап:
  - Тренировки в условиях, приближённых к боевым.

- Проведение стресс-тестов с моделированием экстремальных ситуаций.
  - Отработка взаимодействия в группе через ролевые игры и командные задачи.
4. Закрепляющий этап:
- Анализ опыта, полученного в ходе тренировок.
  - Проведение индивидуальных и групповых обсуждений.
  - Постоянная поддержка со стороны психологов и командиров.

### **Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость**

Развитие стрессоустойчивости является основой психологической подготовки. Для её формирования рекомендуется:

- Тренировка эмоциональной регуляции. Военнослужащие обучаются техникам, помогающим управлять эмоциями в стрессовых ситуациях (например, метод "стоп-сигнала").
- Физическая активность. Регулярные физические нагрузки укрепляют не только тело, но и психику.
- Психологические тренинги. Например, развитие навыков быстрого переключения между задачами и фокусировки на текущей ситуации.

Кроме того, важно обучить военнослужащих распознаванию первых признаков стресса, таких как раздражительность, повышенная тревожность или снижение концентрации. Это позволяет своевременно обратиться за помощью.

## **Развитие навыков коллективного взаимодействия**

Работа в военном коллективе требует высокого уровня взаимопонимания и доверия. Для их укрепления применяются следующие подходы:

1. Командные упражнения:
  - Создание ситуаций, где успешное выполнение задачи возможно только при совместных усилиях.
  - Обратная связь внутри группы для анализа ошибок и успехов.
2. Ролевые игры:
  - Сценарии, имитирующие реальные задачи, способствуют выработке согласованности в действиях.
3. Поддержка со стороны руководства:
  - Открытое обсуждение сложных ситуаций.
  - Организация мероприятий, направленных на улучшение морального духа (например, спортивные соревнования или тематические тренинги).

## **Обсуждение и перспективы дальнейших исследований**

Современные подходы к психологической подготовке военнослужащих продолжают развиваться. Основные направления для дальнейших исследований включают:

1. Интеграция новых технологий:
  - Использование виртуальной реальности для моделирования экстремальных ситуаций.
  - Применение биометрических систем для мониторинга уровня стресса в реальном времени.
2. Персонализированные подходы:

- Учет индивидуальных особенностей психики каждого военнослужащего при разработке программ подготовки.

3. Профилактика профессионального выгорания:

- Разработка долгосрочных стратегий для поддержания высокого уровня мотивации и психического здоровья.

Эти перспективы позволят повысить эффективность подготовки и адаптации военнослужащих к условиям службы.

Психологическая подготовка является важным элементом общей системы подготовки военнослужащих. Она не только повышает боеготовность, но и снижает риск негативных последствий от стресса и экстремальных условий.

Основные выводы:

1. Военный коллектив представляет собой сложную социальную среду, требующую высокого уровня психологической устойчивости.

2. Эффективные методы подготовки включают как индивидуальные, так и групповые подходы.

3. Руководство играет ключевую роль в создании условий для успешной адаптации военнослужащих.

Практическая значимость заключается в возможности использования предложенных рекомендаций при разработке и реализации программ психологической подготовки.

### **Использованные источники**

1. Александров, В.Н. "Психология военного коллектива". Москва: Воениздат, 2018.

2. Иванов, С.П. "Психологическая устойчивость в экстремальных условиях". Санкт-Петербург: Питер, 2020.

3. Smid, G., Kamphuis, J., & Kleber, R. "Stress in Military Units: Cognitive and Emotional Aspects". Military Psychology Journal, 2019.

4. Thompson, M. "Leadership in Military Teams: The Role of Psychological Preparation". Journal of Applied Psychology, 2021.