

Лопато Д. Н.
БрГТУ, г. Брест
vk@bstu.by

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ БОЕВОЙ ОБСТАНОВКИ. ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОДДЕРЖКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА

Аннотация. Рассматриваются актуальные вопросы методов по психологической подготовке и поддержанию личного состава в условиях боевой обстановки.

Ключевые слова: стресс, психологическая подготовка, командная работа.

Стресс — это реакция организма человека на перенапряжение организма в условиях приспособления его к новым условиям.

По видам воздействия стрессы подразделяют.

Системные стрессы, возникающие в результате физических травм, воспалений внутренних органов, отравлений и т.п.

Психические стрессы, могут возникать в результате любого воздействия на эмоциональную сферу человека, например, игра в настольные игры, резкий громкий звук – выстрел, ведущийся бой и т.п.

Стресс - это нормальное состояние и является неотъемлемой частью жизнедеятельности. В небольших количествах он необходим, так как во время него вырабатывается гормон адреналин, он заставляет думать, искать выход из сложившейся ситуации и является защитной реакцией организма.

Но с другой стороны, если стрессовых ситуаций становится слишком много, возникает дистресс - вредоносное напряжение организма. В результате чего организм слабеет, теряет силы, что способствует возникновению ряда психических и физических заболеваний, а способность в решении и выполнении поставленных боевых задач значительно снижается [1].

Психологическое обеспечение и подготовка военнослужащих является важным аспектом их общей подготовки и включает в себя несколько ключевых направлений.

1. Психологическая устойчивость: обучение методам управления стрессом и эмоциями, чтобы военнослужащие могли сохранять спокойствие и сосредоточенность в условиях боевой обстановки. Для повышения психологической устойчивости необходимо использовать различные техники такие, как релаксации, медитации и дыхательные упражнения и т.п.

В условиях боевой обстановки управление стрессом и эмоциями является критически важным. Вот несколько методов, которые могут помочь в сложившейся ситуации.

- Медитация — это практика, направленная на развитие внимания, спокойствия и осознанности. В боевой обстановке и условиях стресса медитация может быть полезной для управления эмоциями и повышения концентрации. Создать

комфортное место для медитации, где это возможно, даже в условиях боевых действий (например, используя спальный мешок для создания уединения).

Полезьа медитации:

Уменьшение стресса: вследствие чего происходит снижение уровня кортизола, гормона стресса.

Повышение концентрации: улучшается внимание и фокусировка, что крайне важно в условиях ведения боя.

Эмоциональная регуляция: способствует лучшему пониманию и контролю над своими эмоциональными реакциями.

- Дыхательные упражнения: для возбуждения нервной системы и тонизирования ее. Выполняя вдох в замедленном темпе, а выдох - быстро и энергично. И наоборот, короткий вдох, замедленный выдох и небольшая задержка снижают тонус центральной нервной системы, снижают кровяное давление и пульс.

- Прогрессивная мышечная релаксация: поочередно напрягая и расслабляя группы мышц, начиная с ног и заканчивая головой. Помогает снять физическое напряжение и улучшает общее самочувствие.

- Позитивное мышление: фокусировка на положительных аспектах ситуации и использование аффирмаций (положительных утверждений или фраз) могут помочь в борьбе с негативными мыслями и способствовать формированию более позитивного взгляда на жизнь.

- Визуализация: заключается в создании ярких и детализированных образов в сознании, чтобы достичь определенных целей или улучшить состояние. Она широко используется в различных областях. Спортсмены часто используют визуализацию, чтобы представить себе выполнение сложных движений или техник, что может улучшить их физические навыки.

- Общение в памяти т.е. общение со своими прежними мыслями, положительными воспоминаниями, или общение с какими-то образами, например, со своими близкими.

- Самоисповедь - выполняется путем произнесения собственных мыслей и чувств. В результате разговора самим с собой уменьшается психическая утомляемость и снижается депрессивное состояние.

- Аудио-терапия. Альфред Томатис установил, что звук способен развивать и замещать поврежденные клетки мозга, благодаря подаче звука стабилизируется психоэмоциональное состояние, уменьшается болевой синдром [2].

- Общение с товарищем или домашним питомцем: дает эмоциональную поддержку, что помогает людям чувствовать себя менее одинокими и более защищенными.

- Смех является средством борьбы со стрессом. Смех — это идеальное противоядие против стресса. Смех расслабляет мышцы тела и насыщает кровь кислородом. Он улучшает сердечно-сосудистую систему; тренирует сердце; благоприятствует циркуляции кислорода и обмену веществ; увеличивает иммунитет. Кроме того, смех снижает восприимчивость к боли, действуя как естественное болеутоляющее.

Доказано, что даже напряжение лицевых мышц «Натянута улыбка» и удержание ее в течении некоторого времени — равнозначна смеху, при этом она

способствует выделению эндорфинов и серотонина, что также помогает улучшить общее самочувствие и снизить уровень стресса.

- Физические нагрузки - способны возбудить нервную систему, скелетная мускулатура является мощным источником нервных импульсов для мозга, в результате повышается сосредоточенность и увеличивается стрессоустойчивость.

- Занятие любыми видами искусств (рисование в блокноте, резьба по дереву). Рисуйте даже в самые загруженные и тяжелые дни. Со временем вы поймете, как творчество лечит и придает силы. Служит психической разрядкой. Дает возможность побыть наедине с собой, поразмышлять и восстановить душевное равновесие. Записывайте. Если совсем нет времени для рисования — записывайте то, что вас поразило. Это тоже душевная терапия. А когда появится время, вы сможете нарисовать что-то хорошее и насладиться приятными воспоминаниями.

- Игровая деятельность (решение кроссвордов, ребусов, шахматных задач и т.п.), в таком виде игровой деятельности играющий борется сам с собой пытаясь решить проблему.

- Сон и отдых: Обеспечение достаточного количества сна и времени для отдыха критически важно для восстановления.

- Эти методы могут быть адаптированы в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных предпочтений.

2. Командная работа: развитие навыков взаимодействия в составе подразделения (группы), является важной необходимостью для успешного выполнения боевых задач. Упражнения на сплочение команды помогают создать доверие и улучшить коммуникацию между членами подразделения.

Вот несколько ключевых аспектов:

- Коммуникация: эффективная и четкая коммуникация между членами подразделения помогает избежать недоразумений и обеспечивает слаженность действий.

- Доверие: члены команды должны доверять друг другу, что позволяет им полагаться на способности и решения своих товарищей.

- Роли и обязанности: четкое распределение ролей и обязанностей в подразделении, помогает избежать путаницы и обеспечивает ожидаемый результат.

- Обучение и тренировки: регулярные тренировки и обучение помогают команде развивать навыки, необходимые для работы в стрессовых условиях.

- Поддержка и мораль: важно поддерживать друг друга эмоционально, особенно в сложных ситуациях, чтобы сохранить моральный дух в подразделении.

- Адаптивность: команда должна быть готова к изменениям в ситуации и уметь быстро адаптироваться к новым условиям.

- Стратегическое планирование: эффективное планирование операций и сценариев помогает команде быть готовой к различным возможным ситуациям.

- Эти аспекты помогают подразделению работать более эффективно и безопасно в условиях боевой обстановки.

3. Симуляции боевых действий: проведение тренировок в условиях, приближенных к реальным боевым действиям с изменением сценариев ведущихся боевых действий, что позволяет военнослужащим адаптироваться к стрессу и непредсказуемости боевых действий.

4. Обучение навыкам принятия решений: развитие способности быстро и эффективно принимать решения в условиях неопределенности и стресса. Включает в себя тренировки по анализу ситуации и выбору оптимальных действий.

Ситуационная осведомленность: умение быстро оценивать обстановку, включая анализ угроз, наличие ресурсов и собственных возможностей. Это требует постоянного мониторинга меняющейся боевой обстановки и способности адаптироваться к изменяющимся условиям.

Анализ рисков: оценка потенциальных последствий различных вариантов действий. С пониманием вероятности успеха и возможных потерь.

Использование методов критического мышления: обучение методам анализа и оценки информации, чтобы избежать предвзятости и эмоционального влияния на принятие решений.

Обратная связь и анализ: после выполнения поставленных задач важно проводить анализ принятых решений, чтобы выявить успешные стратегии и области для улучшения.

Эти навыки помогают военнослужащим принимать более обоснованные и эффективные решения в условиях неопределенности и стресса.

5. Психологическая поддержка: обеспечение доступа к психологам и консультантам, которые могут помочь военнослужащим справиться с эмоциональными и психологическими трудностями и предусматривает.

Психологическую подготовку: обучение военнослужащих методам управления стрессом и эмоциями, чтобы они могли лучше справляться с боевыми ситуациями.

Групповую терапию: создание групп поддержки, где военнослужащие могут делиться своими переживаниями и получать поддержку от сослуживцев.

Индивидуальное консультирование: психологи или психотерапевты могут проводить индивидуальные беседы для решения личных проблем и травм.

Доступ к ресурсам: обеспечение доступа к информационным материалам и ресурсам по психическому здоровью, включая горячие линии и онлайн-ресурсы.

Деятельность по восстановлению: программы, направленные на восстановление после стресса, такие как физические упражнения, занятия спортом и творческие активности.

Поддержка семьи: включение семей военнослужащих в процесс поддержки, чтобы они могли лучше понимать и помогать своим близким.

Профилактика выгорания: Обучение методам предотвращения эмоционального выгорания и поддержание баланса между работой и отдыхом.

Эти меры помогают снизить уровень стресса, улучшить моральный дух и способствовать общему психическому здоровью военнослужащих в сложных условиях.

6. Посттравматическая поддержка: программы, направленные на помощь военнослужащим, которые пережили травматические события, включая группы поддержки и индивидуальные консультации.

В посттравматическую поддержку входят компоненты, направленные на помощь людям, пережившим травматические события.

Психологическая помощь: индивидуальные и групповые сеансы с психологами или психотерапевтами, которые помогают обработать пережитые травмы.

Группы поддержки: создание сообществ, где люди могут делиться своим опытом и чувствами, что способствует взаимопомощи и снижению чувства изоляции.

Образование и информирование: обучение навыкам управления стрессом и эмоциями, а также информирование о симптомах посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Физическая активность: программы, направленные на улучшение физического состояния, что может помочь в снижении стресса и улучшении общего самочувствия.

Клинические интервенции: в некоторых случаях может потребоваться медикаментозное лечение для управления симптомами тревоги и депрессии.

Реабилитация: программы, направленные на восстановление социальной и профессиональной активности, что может включать трудотерапию и обучение новым навыкам.

Семейная поддержка: вовлечение членов семьи в процесс поддержки, чтобы они могли лучше понять и помочь человеку, пережившему травму.

Эти компоненты могут варьироваться в зависимости от конкретных потребностей и обстоятельств каждого человека.

Таким образом, можно заключить, что для морально-психологического обеспечения военнослужащих необходим комплексный подход с использованием различных методов по повышению стрессоустойчивости каждого военнослужащего.

Список использованных источников и литературы

1. Гримак Л.П. «Общение с собой» – Москва, 1991. 112 с.

УДК 623.741:355.4.

Мельник В. Н.

БрГТУ, г.Брест

vk@bstu.by

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ В СОВРЕМЕННЫХ ВООРУЖЕННЫХ КОНФЛИКТАХ

Аннотация. В докладе рассматриваются особенности применения подразделений беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) в современных вооруженных конфликтах. Введение в тему подчеркивает значимость БПЛА как инструмента, изменяющего характер ведения войны. Исторический контекст освещает эволюцию использования БПЛА, начиная с первых экспериментов и заканчивая их интеграцией в современные военные стратегии.

Доклад анализирует текущие тенденции в использовании подразделений БПЛА, включая инновации в технологиях и их влияние на тактику, а также проблемы и ограничения, с которыми сталкиваются эти подразделения. Этические и правовые аспекты применения БПЛА также рассматриваются в контексте современных конфликтов.