

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К УСЛОВИЯМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПЕРИОД БОЕВОГО СЛАЖИВАНИЯ

Лейбук Е.В.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Вербицкий Г.И.

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные вопросы психологической адаптации военнослужащих к условиям боевых действий с учетом отсутствия боевого опыта.

Трудности адаптации и эмоциональный стресс в боевых условиях становятся большой проблемой для военнослужащих.

Опыт боевых действий вооруженных конфликтов последнего десятилетия, в том числе опыт боевых действий в Украине показывает неослабевающую актуальность этих вопросов и важность их для успешных тактических результатов в бою.

Необходимость психологической подготовки военнослужащего к предстоящим боевым действиям была и остается одной из ключевых обязанностей офицеров тактического звена наряду с боевой подготовкой, подготовкой вооружения, военной и специальной техники или материально-техническим обеспечением в мирное время. Рассмотренный вариант предлагается для проведения скорейшей адаптации военнослужащих в период боевого слагивания как для военнообязанных (призванных из запаса) так и для военнослужащих срочной военной службы [1].

Коммуникативные возможности как способ адаптации. Для успешной адаптации конкретного военнослужащего также весьма значимо то, как к нему относятся окружающие. Положительное отношение окружающих способствует адаптации, а отрицательное, напротив, затрудняет протекание адаптационных процессов.

Психологическая саморегуляция - это осознанное целенаправленное динамическое изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом посредством специально организованной психической активности [2].

Комплекс методов:

- нервно-мышечная релаксация;
- дыхательные техники;
- концентрация;
- аутотренинг;
- медитация;
- кинезиологическая гимнастика;
- индивидуальный навыковый тренинг;
- групповые психологические тренинги и др. [2].

Психологическая полоса препятствий как средство успешной адаптации военнослужащих к факторам боевой обстановки в период боевого слагивания.

Психологическая полоса препятствий - комплекс профессионально значимых препятствий (учебных позиций), расположенных в 3-5 м друг от друга и преодолеваемых военнослужащими в едином упражнении.

Цель – создать психический образ, а это то, что человек увидел, услышал, пережил. Полоса может располагаться на участке территории, реже в учебных помещениях или спортивном зале [3].

Имитацией разрушений, «погибших» животных и людей (муляжи), в затрудненных условиях - в сумерках, в темноте (плохо просвечивающая повязка на глазах), при сильном ветре, дожде, снеге, гололеде, при контрастах света и темноты.

Таким образом, процесс адаптации к условиям боевой обстановки затрагивает все аспекты функционирования человека. При этом, успех адаптации во многом зависит от особенности личности военнослужащего, его коммуникативных возможностей, а также условий, способствующих приобретению опыта восприятия и переживания факторов современного боя.

Следовательно, в обязанности каждого офицера при формировании у подчиненных тех личностных качеств, которые обеспечивают успешность адаптации в самых разнообразных, в том числе и экстремальных, условиях.

### Список использованных источников:

1. Березин Б.Ф. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. JL, 2018. - 375 с.
2. Маклаков А.Г. Военная психология: Учебник для вузов. — СПб: Питер. — 2007. — 583 с.
3. Караяни А.Г. Полоса психологической подготовки. За и против.— Москва : Юрайт, 2022. - 593 с.