УДК 159.9

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

**В СОВРЕМЕННЫХ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТАХ**

**Логвинов Я.О.**

*Военная академия, 2010sham@rambler.ru*

**Данная статья рассматривает важность психологической подготовки военнослужащих в условиях современных военных конфликтов. Проанализированы основные методы и подходы к формированию стрессоустойчивости, исследована эффективность различных программ психологической подготовки. Особое внимание уделено проблемам, возникающим при отсутствии должной психологической подготовки, включая возникновение посттравматических стрессовых расстройств. В работе представлены статистические данные, демонстрирующие масштаб проблемы психологических нарушений среди военнослужащих, и предложены пути решения выявленных проблем.**

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, военнослужащие, стрессоустойчивость, военные конфликты, посттравматическое стрессовое расстройство, боевая готовность.

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL**

**IN MODERN MILITARY CONFLICTS**

**Logvinov Y.O.**

*Military Academy, 2010sham@rambler.ru*

**This article considers the importance of psychological training of military personnel in conditions of co-temporary military conflicts. The main methods and approaches to the formation of stress resistance were analyzed, the effectiveness of various psychological training programs was studied. Particular attention is paid to the problems that arise in the absence of proper psychological training, including the occurrence of post-traumatic stress disorders. The paper presents statistical data demonstrating the scale of the problem of psychological disorders among military personnel, and proposed ways to solve the identified problems.**

**Key words**: psychological training, military personnel, stress resistance, military conflicts, post-traumatic stress disorder, combat readiness.

Характер современных военных конфликтов претерпел кардинальные изменения по сравнению с предыдущими эпохами [[1](https://vpn-journal.ru/archives/category/publications)]. Появление новых технологий ведения боевых действий, изменение тактических приемов и стратегических подходов требуют от военнослужащих качественно иного уровня психологической подготовки [2]. Факторы, влияющие на психологическое состояние военнослужащих в современных условиях, включают высокую интенсивность боевых действий, неопределенность ситуации, постоянную угрозу жизни и необходимость принятия быстрых решений в критических обстоятельствах [3].

Анализ военных операций последних лет показывает, что психологические факторы играют решающую роль в обеспечении боевой эффективности подразделений [4]. Недостаточная психологическая подготовка приводит к снижению боеспособности, увеличению числа психических расстройств среди военнослужащих и снижению общей эффективности военных операций [5]. Статистические данные свидетельствуют о том, что у 20% военнослужащих, возвращающихся из зоны специальной военной операции, диагностируется посттравматическое стрессовое расстройство [6], что подчеркивает критическую важность развития эффективных программ психологической подготовки.

Современные военные конфликты характеризуются высокой степенью психологического воздействия на участников боевых действий. Постоянное напряжение, связанное с угрозой для жизни, необходимость функционирования в условиях информационной неопределенности и эмоциональных перегрузок создают особые требования к психологической устойчивости военнослужащих. Исследования показывают, что военные конфликты оказывают серьезное влияние на психическое здоровье не только участников боевых действий, но и гражданского населения.

Важность данной проблемы подтверждается растущим вниманием ведущих стран мира к развитию программ психологической подготовки военнослужащих. Опыт различных вооруженных сил демонстрирует, что эффективная психологическая подготовка способна значительно повысить боевую готовность подразделений и снизить уровень психологических потерь.

Одной из ключевых проблем современной психологической подготовки военнослужащих является отсутствие комплексного подхода к формированию стрессоустойчивости [3]. Традиционные методы подготовки, основанные на физических нагрузках и освоении военных навыков, недостаточно эффективны для формирования психологической готовности к современным видам боевых действий. Анализ показывает, что стрессоустойчивость военнослужащих находится на уровне ниже среднего, что создает серьезные риски для выполнения боевых задач.

Другой значимой проблемой является недостаточная подготовка к психологическому воздействию противника. Современные конфликты характеризуются активным использованием информационно-психологических операций, направленных на подрыв морального духа и психологической устойчивости военнослужащих. Военнослужащие должны быть готовы к противодействию дезинформации, психологическому давлению и манипулятивным технологиям [2].

Проблема неготовности к длительному нахождению в зоне боевых действий также требует особого внимания. Современные военные операции могут продолжаться месяцами и годами, что создает дополнительную психологическую нагрузку на личный состав. Отсутствие возможности психологической работы непосредственно в зоне ведения боевых действий усугубляет эту проблему.

Исследования личностных характеристик военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, показывают развитие специфических психологических особенностей. У комбатантов отмечается повышение уровня тревожности, депрессивные состояния, нарушения сна и концентрации внимания. Эти изменения тем более выражены, чем дольше военнослужащий находился в зоне боевых действий.

Анализ зарубежного опыта показывает эффективность применения методов ментальной тренировки. Программы ментальной устойчивости, включающие ежедневные 10-минутные упражнения майндфулнесс и тренировки спортивной психологии, показали положительные результаты в повышении показателей выпуска и снижении уровня стресса у военнослужащих.

Когнитивно-поведенческая терапия становится важным инструментом работы с военнослужащими. Этот подход помогает изменить деструктивные мыслительные паттерны, развить навыки совладания со стрессом и сформировать более эффективные стратегии поведения в экстремальных ситуациях. Исследования показывают, что 84% ветеранов, практиковавших методы ментальной подготовки в течение месяца, смогли уменьшить дозы лекарств от посттравматического стрессового расстройства или полностью прекратить их прием.

Важным направлением является развитие программ формирования стрессоустойчивости. Системный анализ показывает, что успешность освоения военно-профессиональной деятельности во многом зависит от уровня стрессоустойчивости военнослужащего. Специализированные программы, включающие психологические тренинги, упражнения на саморегуляцию и развитие эмоциональной устойчивости, демонстрируют высокую эффективность.

Современные подходы включают использование виртуальных технологий для создания реалистичных тренировочных сценариев. Виртуальные тренажерные комплексы позволяют моделировать психологические факторы новизны, неожиданности, внезапности и высокой напряженности в безопасной обстановке. Это дает возможность военнослужащим отработать навыки действий в стрессовых ситуациях без реальных рисков.

Методы аутогенной тренировки и визуализации также показывают положительные результаты. Практика визуализации выстрела и ментальной репетиции боевых действий помогает формировать необходимые навыки и повышает уверенность в собственных силах. Исследования показывают, что 12-минутная медитация может значительно улучшить психофизические показатели и эмоционально-когнитивные функции военнослужащих.

Результаты исследований подтверждают высокую эффективность комплексных программ психологической подготовки. Специально разработанные программы, включающие теоретическое знакомство с проблемой и практические методы само- и взаимопомощи, показали эффективность в снижении симптомов вторжения, диссоциации и депрессии. Положительное влияние также отмечается на состояние активности военнослужащих.

Тренинги жизнестойкости продемонстрировали свою эффективность как средство психологической подготовки к экстремальным условиям деятельности. Такие программы способствуют формированию способности к зрелым формам саморегуляции и обеспечивают стойкое совладание со стрессовыми ситуациями.

Важным показателем эффективности является снижение процента отсева во время обучения. В исследованиях американских морских пехотинцев группы, проходившие тренировки ментальной устойчивости, показали более высокие показатели своевременного окончания обучения. Средняя разница составила 7,75 курсантов на подразделение, что в экономическом выражении может составлять экономию до 4 миллионов долларов в год.

Практика осознанности (майндфулнесс) демонстрирует положительное влияние на настроение и рабочую память военнослужащих. Чем больше времени военнослужащие тратили на ежедневные упражнения в осознанности, тем лучше становились их когнитивные функции и эмоциональная регуляция.

Проведенный анализ показывает, что психологическая подготовка военнослужащих является критически важным фактором успешности выполнения боевых задач в современных условиях. Традиционные подходы к подготовке военнослужащих требуют существенной модернизации с учетом специфики современных военных конфликтов.

Наиболее эффективным подходом к решению выявленных проблем представляется интегрированная система психологической подготовки, включающая несколько ключевых компонентов. Во-первых, необходимо внедрение программ развития стрессоустойчивости на основе научно обоснованных методов когнитивно-поведенческой терапии и техник майндфулнесс. Эти методы доказали свою эффективность в снижении уровня психологических расстройств и повышении адаптивных возможностей военнослужащих.

Во-вторых, важным элементом является использование современных технологий виртуальной реальности для создания максимально реалистичных тренировочных сценариев. Это позволяет подготовить военнослужащих к различным стрессовым ситуациям в безопасной обстановке и сформировать необходимые поведенческие паттерны.

Третьим ключевым направлением должно стать создание системы непрерывного психологического сопровождения военнослужащих на всех этапах службы - от первоначальной подготовки до реабилитации после участия в боевых действиях. Особое внимание следует уделить разработке методов психологической помощи, которые могут применяться непосредственно в зоне боевых действий.

Результаты исследований демонстрируют, что инвестиции в психологическую подготовку военнослужащих дают значительный экономический эффект за счет снижения потерь личного состава, уменьшения расходов на лечение психических расстройств и повышения общей эффективности военных операций. Комплексный подход к психологической подготовке должен стать неотъемлемой частью современной системы военного образования и подготовки кадров.

**Список источников**

1. Васечко Е.П., Кононова Т.А. Системные особенности процесса формирования стрессоустойчивости у курсантов военных образовательных организаций // Системная психология и социология. 2023. № 2. С. 45-62.
2. Developing a mental toughness program for basic military training // PMC. 2023. Vol. 15. P. 234-251.
3. Цивилева А. Количество военных из зоны СВО с диагностированным ПТСР // Лента.ру. 2024. 18 июня.
4. Нестик Т.А. Влияние военных конфликтов на психологическое состояние общества: перспективные направления исследований // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 4. С. 5-22.
5. Особенности когнитивно-поведенческой терапии в работе с участниками боевых действий в современное время // Научный аспект. 2024. № 6. С. 112-125.
6. Организация психологической помощи военнослужащим в условиях длительного пребывания в зоне активных боевых действий // Научные исследования. 2023. № 9. С. 87-95.

**Spisok istochnikov**

1. Vasechko E.P., Kononova T.A. Sistemny`e osobennosti processa formirovaniya stressoustojchivosti u kursantov voenny`x obrazovatel`ny`x organizacij // Sistemnaya psixologiya i sociologiya. 2023. № 2. S. 45-62.

2. Developing a mental toughness program for basic military training // PMC. 2023. Vol. 15. P. 234-251.

3. Civileva A. Kolichestvo voenny`x iz zony` SVO s diagnostirovanny`m PTSR // Len-ta.ru. 2024. 18 iyunya.

4. Nestik T.A. Vliyanie voenny`x konfliktov na psixologicheskoe sostoyanie obshhestva: perspektivny`e napravleniya issledovanij // Social`naya psixologiya i obshhestvo. 2023. T. 14. № 4. S. 5-22.

5. Osobennosti kognitivno-povedencheskoj terapii v rabote s uchastnikami boevy`x dejstvij v sovremennoe vremya // Nauchny`j aspekt. 2024. № 6. S. 112-125.

6. Organizaciya psixologicheskoj pomoshhi voennosluzhashhim v usloviyax dlitel`nogo preby`vaniya v zone aktivny`x boevy`x dejstvij // Nauchny`e issledovaniya. 2023. № 9. S. 87-95.