

***Беркович Ольга Ефимовна***

канд. пед. наук, доцент, доцент

***Матрёшина Евгения Борисовна***

канд. психол. наук, доцент

***Шагин Артем Викторович***

студент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет

им. Н.И. Лобачевского»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

**К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ  
АДАПТАЦИИ МОБИЛИЗОВАННЫХ К ДЕЙСТВИЯМ  
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация:* в представленной статье актуализируется проблема психологического обеспечения адаптации мобилизованных к действиям в экстремальных условиях. Это обусловлено социально-психологическими процессами настоящего. В связи с необходимостью обеспечения безопасности в зоне проведения, как военной спецоперации к демилитаризации и денацификации Украины, так и на территориях контртеррористических операций, при выполнении служебных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов и военнослужащими возникла необходимость организации психологического обеспечения как адаптации к действиям в экстремальных условиях, так и личной безопасности.

*Ключевые слова:* психическая адаптация, стресс, резистентность к стрессу, личная безопасность, профессионально-психологическая подготовка, мобилизованные, самоподготовка, боевая подготовка, служебная подготовка, экстремальные условия деятельности.

В современном российском обществе актуализировалась проблема психологического обеспечения адаптации мобилизованных к действиям в экстре-

мальных условиях. Это обусловлено социально-психологическими процессами настоящего.

В связи с необходимостью обеспечения безопасности в зоне проведения, как специальной военной операции, так и на территориях контртеррористических операций, при выполнении служебных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов и военнослужащими (далее – мобилизованные) возникла необходимость организации психологического обеспечения адаптации к действиям в экстремальных условиях. Подобная подготовка осуществляется наряду с боевой, служебной и профессиональной. Однако практика показывает недостаточность ее уровня. На это указывают следующие обстоятельства. Отрыв от привычной жизни, ожидание кардинальных перемен обстановки, тяжелые психологические переживания, психологическое напряжение и недостаточная информированность и прочие потрясения, происходящие в короткие сроки – все это вызывает психологические трудности у мобилизованных и их близких. Для безопасного преодоления этого периода и облегчения дальнейшей адаптации человеку требуется психологическая помощь, которую должны оказывать как профессиональные психологи, так и члены семьи мобилизуемого [2, с. 275–278].

В связи с перечисленным, считаем необходимым проанализировать с научной точки зрения начальные периоды адаптации мобилизованных и сформулировать психологические рекомендации для самоподготовки к адаптационному периоду их действий в экстремальных условиях, что может способствовать облегчению в ее прохождении.

Известно, что на начальных этапах адаптации к действиям в экстремальных условиях, в том числе и боевых, на личность адаптирующегося начинают последовательно оказывать влияние различные психогенные факторы: необходимость оставить свою семью и место работы, вступление в контакт с комплектующими органами, переживание страха смерти и осмысление необходимости участия в боевых действиях – применять оружие и физическую силу, уничтожая противника и его технические средства. Преодолевая перечисленные фак-

торы, личность включается в динамику процесса психологической адаптации. Согласно позиции В.И. Лебедева, процесс адаптации в измененных условиях существования протекает в семь этапов [1].

В нашем исследовании мы остановимся на описании начальных этапов адаптации, которые сопровождают мобилизованных, предшествующих непосредственному отправлению их к месту службы. Лебедев описывает четыре наблюдаемых типа поведения в период психической напряженности – первый период процесса психологической адаптации, разъяняя их на примерах подготовки к полету летчиков и космонавтов, членов экспедиций. Мы можем наблюдать такие же типы поведения у мобилизованных. Первый тип поведения наблюдается у лиц, которые стремятся собрать информацию о предстоящих им трудностях и выстроить правильную модель поведения, продумать предстоящие шаги. Такие люди изучают специализированную литературу, общаются с опытными участниками деятельности в экстремальных условиях, следят за новостной лентой с целью правильно определить необходимые действия, которые они смогут предпринять для преодоления предстоящих объективных и субъективных трудностей. Описанный сознательный подход не исключает психологического напряжения, хоть и облегчает его.

Второй тип поведения – пассивное восприятие информации. Такие лица, используют ограниченный круг случайно выбранных источников информации, среди которых ими избирается наиболее приоритетный. Таким образом, их субъективное восприятие действительности выстраивается с опорой на информацию, полученную из наиболее авторитетного для них источника, формирующего их индивидуальную картину происходящих событий. Для их поведения характерна пассивность, что не позволяет им принимать всесторонне взвешенные решения. Они нередко не успевают осознать сложившуюся ситуацию, что в будущем может создавать для них проблемы с адаптацией и приводить к нарушению адаптационных процессов. Таким людям требуется помощь в осознании и осмыслении сложившейся ситуации.

Третий тип мобилизованных хаотично воспринимает информацию, затрудняясь синтезировать главное и второстепенное в ней. При этом они не получают ясной картины сложившейся ситуации. Им сложно реально оценивать происходящее, свою роль и границы личной безопасности в нем. Они находятся в высоком психологическом напряжении и нуждаются не только в помощи по осознанию и осмыслению ситуации, но и в психологической разрядке.

Четвертый тип мобилизованных обладает искаженным представлением о действиях в экстремальных условиях. Они склонны думать о том, что их отправят на подготовку и вернут, или, что они будут выполнять простейшие поручения, не находясь непосредственно в зоне боевых действий. Этот тип выявляет искаженные иллюзорные представления о действительности. Такое представление может привести к несерьезному отношению к боевой, служебной и психологической подготовке и служебным обязанностям, что может повлечь недостаточную личную готовность мобилизованного к действиям в экстремальных условиях, в том числе: боевых действиях, стрессовых ситуациях.

В период предстартового напряжения (с момента получения мобилизованным информации о предстоящей деятельности в экстремальных условиях и до погружения в них) обычно проходит небольшой период времени. В течение этого периода эмоциональная напряженность возрастает, она выражается в поведении, физических и психических изменениях. В этот период мобилизованный непрерывно размышляет о предстоящей службе, у него может быть нарушен сон, аппетит, он может становиться рассеянным, забывчивым (нарушается концентрация внимания и других когнитивных процессов). В момент непосредственного включения мобилизованного в деятельность в экстремальных условиях начинается адаптационный этап острых психических ощущений. Эмоции варьируются от чувства эйфории до чувства страха. Возникает чувство тревожности, у некоторых даже паника. Это чувство напряжения может сопровождать мобилизованного в течение 3–5 суток.

В процессе осуществления организации профессионально-психологической подготовки мобилизованных в сфере психической адаптации

к действиям в экстремальных условиях, представляется возможным рассмотреть вероятность создания структурного объединения, способного оказывать профессиональное психологическое сопровождение мобилизованных и членов их семей, а также стимулирование создания общественных организаций, занимающихся психологической помощью мобилизуемым.

Представляется возможным рекомендовать мобилизованным в качестве самоподготовки в адаптационный период экстремальных условий деятельности развивать способность самоконтроля, позволяющую повышать резистентность к стрессу, уровень волевого контроля, регулировать уровень эмоциональной устойчивости. Это позволит понизить уровень тревожности и психологической напряженности у мобилизованного.

В качестве психологических рекомендаций по самоподготовке в адаптационный период деятельности в экстремальных условиях полагаем вероятным предложить следующее. В социально-психологическом пространстве мобилизованным следует наблюдать собственное эмоциональное состояние, стремиться к уравновешенности. Это возможно осуществить с помощью психотехник диссоциации, замещения, переориентации концентрации внимания, релаксации, активного слушания и других. В качестве позитивного компонента психоэмоциональной регуляции в интересующем взаимодействии можно предложить использование психотехник, направленных на развитие и использование эмпатии. К условиям, понижающим уровень стресса, следует отнести организацию правильного питания, бытового комфорта, физической нагрузки, сна. При восприятии противоречивой, неполной, искаженной информации необходимо найти достоверные источники, которые помогут преодолеть ощущение неопределенности, так как оно тоже является неблагоприятным психогенным фактором.

Таким образом, предложенные рекомендации по психологическому обеспечению позволят мобилизованным более успешно подготовиться к процессу психической адаптации к деятельности в экстремальных условиях. Профессиональная организация совокупности боевой, психологической и служебной под-

готовки повысят ее эффективность, обеспечивая высокий уровень сформированности личной безопасности к действиям в экстремальных условиях.

### *Список литературы*

1. Лебедев В.И. Этапы психической адаптации в измененных условиях существования / В.И. Лебедев // Вопросы психологии. – 1980. – №4 июль–август. – С. 50–60.

2. Беркович О.Е. Психологические предпосылки криминального насилия в условиях военного конфликта / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина, О.В. Шарикова // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 28 марта 2023 г.) / – Чебоксары: Среда, 2023. – 292 с.