Решетникова Татьяна Геннадьевна
студентка
Научный руководитель
Пазухина Светлана Вячеславовна
почетный профессор Российской академии образования,
член-корреспондент Российской академии естествознания,
член Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»,
д-р психол. наук, доцент, заведующий кафедрой, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СВО НАВЫКАМ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация: *в статье раскрыта проблема высоких психоэмоциональных нагрузок на военнослужащих в современных боевых условиях (интенсивность действий, применение БПЛА, информационное давление) и обоснована необходимость обучения навыкам саморегуляции («дыхание по квадрату», тактильное заземление и др.) при ограниченном доступе к психологам. Представлена комплексная психолого-педагогическая программа, основанная на практической имитации стрессоров, непрерывном сопровождении, учёте специфики разных категорий бойцов и формировании благоприятного климата. Ключевым элементом выделено особое внимание к 45-му дню участия в боях как критическому периоду риска хронического истощения. Подчёркнута важность интеграции психологической подготовки в боевую, развития культуры ментального здоровья и реадаптации ветеранов.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ключевые слова: *военнослужащие, психологическая подготовка, саморегуляция, боевой стресс, стрессоустойчивость, психоэмоциональная нагрузка, социально-психологическая реадаптация.*

Современный театр военных действий, в рамках которого проводится специальная военная операция (СВО), предъявляет высочайшие требования к психике военнослужащего. СВО отличается от классических военных конфликтов высокой интенсивностью информационных потоков, повсеместным использованием беспилотных летательных аппаратов (БПЛА), масштабными разрушениями гражданской инфраструктуры и непосредственным вовлечением мирного населения в зону боевых действий. В этих условиях психологическая устойчивость становится очень важным ресурсом, на ровне с тактической подготовкой или техническим оснащением.

Эмоциональная саморегуляция представляет собой сложный многокомпонентный процесс, посредством которого военнослужащий управляет своими переживаниями, распознает их и направляет в соответствии с требованиями ситуации. В контексте боевой деятельности это способность сохранять когнитивный контроль над инстинктом выживания, не позволяя стрессу перерасти в ступор (панический страх) или неконтролируемую агрессию.

Согласно концепции В. И. Моросановой, саморегуляция обеспечивает целостность индивидуальности и самоорганизацию психической активности человека, опираясь на внутренние средства психологического самовоздействия [1, с. 17; 2, с. 45].

Специфика психологического воздействия СВО: традиционные методики психологической подготовки, разработанные для войн прошлого века, требуют существенной ревизии и перестройки формата обучения. Факторами, детерминирующими актуализацию навыков саморегуляции, выступают следующие.

1. Внешние условия: протяженность линии боевого соприкосновения, постоянная угроза с воздуха, информационное давление, разрушение жилых домов и гибель мирных граждан.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Внутренние факторы: базовые личностные качества, индивидуально-типологические характеристики, особенности защитно-совладающего поведения и уровень социальной интеграции [1, с. 112–129].

Критическим периодом адаптации является 45-й день участия в боях. К этому сроку происходит кардинальная перестройка нервной системы, когда боец переходит от фазы первичного шока к фазе хронического боевого истощения. Современная война стирает грань между «бойцом» и «пациентом»: ошибка, совершенная в первом же бою из-за эмоционального срыва, может стать фатальной. При этом отсутствие в непосредственной близости военных психологов и психологически сильных, устойчивых и грамотных командиров делает ставку на ауторегуляцию и помощь со стороны боевого актива безальтернативной [1, с. 215–220].

Для формирования устойчивых навыков регуляции эмоциональных состояний необходима реализация комплексной программы, опирающейся на следующие условия.

1. Практическая направленность (дидактический аспект). Обучение не может сводиться к лекциям в учебных классах. Формирование навыка требует методов активного обучения: тренингов, ролевых игр и имитации боевых условий (психологическая полоса препятствий). Военнослужащий должен отработать приемы преодоления заторможенности или гиперактивности до автоматизма, чтобы суметь вернуться в нормальное функциональное состояние за считанные минуты. Базовые техники, применимые в бою:

2. Тактильное заземление: фиксация внимания на физических ощущениях (плотно сжать ремень автомата, почувствовать спиной стенку окопа) для возвращения из состояния диссоциации.

3. Контроль дыхания: использование «дыхание по квадрату» (4 секунды вдох – 4 задержка – 4 выдох – 4 задержка) для купирования панической атаки или гипервентиляции.

4. Сенсорное переключение: использование тактических команд или коротких физических действий для сброса парализующего страха.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Системное сопровождение (психологический аспект). Психологическая подготовка должна быть непрерывной и цикличной. Она включает три этапа.

Предбоевой: формирование смысловой основы участия в СВО и первичных навыков саморегуляции.

Боевой: сопровождение в зоне ответственности, мониторинг состояния, экстренная коррекция.

Востанавливающей: работа с накопленной усталостью в периоды ротации (отпуска), профилактика эмоционального выгорания.

6. Создание доверительной среды. В зону СВО направляются мобилизованные, добровольцы, контрактники и штурмовые подразделения (Z), обладающие разным уровнем подготовки, разным интеллектуальным развитием и разными смыслами (целями) участия в операции. Педагогическое условие эффективности – отказ от унифицированного подхода. Необходимо развитие навыков саморегуляции с учетом индивидуальных запросов: для мобилизованного актуальна работа со страхом неизвестности, для штурмовика (Z) – с накопленной агрессией, не стабильностью психического здоровья, и девиантным поведением. Важнейшим фактором является мотивация на сохранение психического здоровья как части боевой задачи, что напрямую снижает стигматизацию психологической помощи.

7. Развитие социально-психологического климата. В условиях, когда рядом нет профильного специалиста, главным инструментом регуляции становится микроклимат подразделения. Обучение должно включать командные форматы, где психологически подготовленные бойцы (боевой актив) и младшие командиры учатся распознавать маркеры ПТСР у товарищей. Стоит учитывать, что посттравматические реакции могут возникнуть не только после трех месяцев боев, но и после одного тяжелого эпизода или длительного тревожного ожидания.

Заключение: эффективность обучения военнослужащих СВО навыкам регуляции эмоциональных состояний напрямую зависит от интеграции психологической подготовки в общий цикл боевой учебы. Комплексная психолого-педагогическая программа, включающая моделирование боевых стрессоров,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

индивидуализацию подходов и формирование культуры заботы о ментальном здоровье, позволяет не только сохранить физическое и психическое здоровье бойцов, но и обеспечить их профессиональное долголетие. Руководством страны поставлена задача оказывать всестороннюю помощь в борьбе со стрессом не только действующим участникам спецоперации, но и ветеранам, возвращающимся к мирной жизни, убеждая их в необходимости своевременного обращения к специалистам. Наши ветераны должны чувствовать тепло, поддержку в своих семьях, на работе, в образовательных организациях, в общественных местах – чтобы наше общество не раскололось и было прочным. Это – важнейшая задача социально-психологической реадаптации ветеранов. И здесь вновь велика роль психолога. Это является необходимым условием для успешной адаптации и сохранения здоровья защитников Отечества [1, с. 225–230].

Список литературы

1. Караяни, А. Г. Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация) : учебник / А. Г. Караяни, Ю. М. Караяни, А. Ю. Кийко. – Москва : ИНФРА-М, 2026. – 233 с.

2. Моросанова, В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В. И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – № 3 (15). – С. 57–82.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)