

Тема 3. Организация психологической подготовки личного состава подразделения в повседневной деятельности

ЛЕКЦИЯ №6

Тема: «Теоретические основы психологической подготовки личного состава подразделения в повседневной деятельности»

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

- 1. Сущность, содержание и основные задачи психологической подготовки личного состава подразделения в повседневной деятельности.**
- 2. Характеристика основных методов психологической подготовки военнослужащих.**
- 3. Формы психологической подготовки.**

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация работы с личным составом в Вооруженных Силах Российской Федерации. Часть 1. Военная педагогика и психология: учебное пособие / И.В. Дурнов, А.Е. Теренин, Е.Л. Кутузов и др.; под общ. ред. А.В. Тарасова. – СПб.: ВКА имени А.Ф. Можайского, 2016.
2. Психология и педагогика. С-Пб., ВКА, 2011г.
3. Психология и педагогика. Альбом схем. С-Пб., ВКА, 2010г.
4. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. под общ. ред. Б. Бархаева, Москва, Воениздат, 2011 г.

Вопрос №1

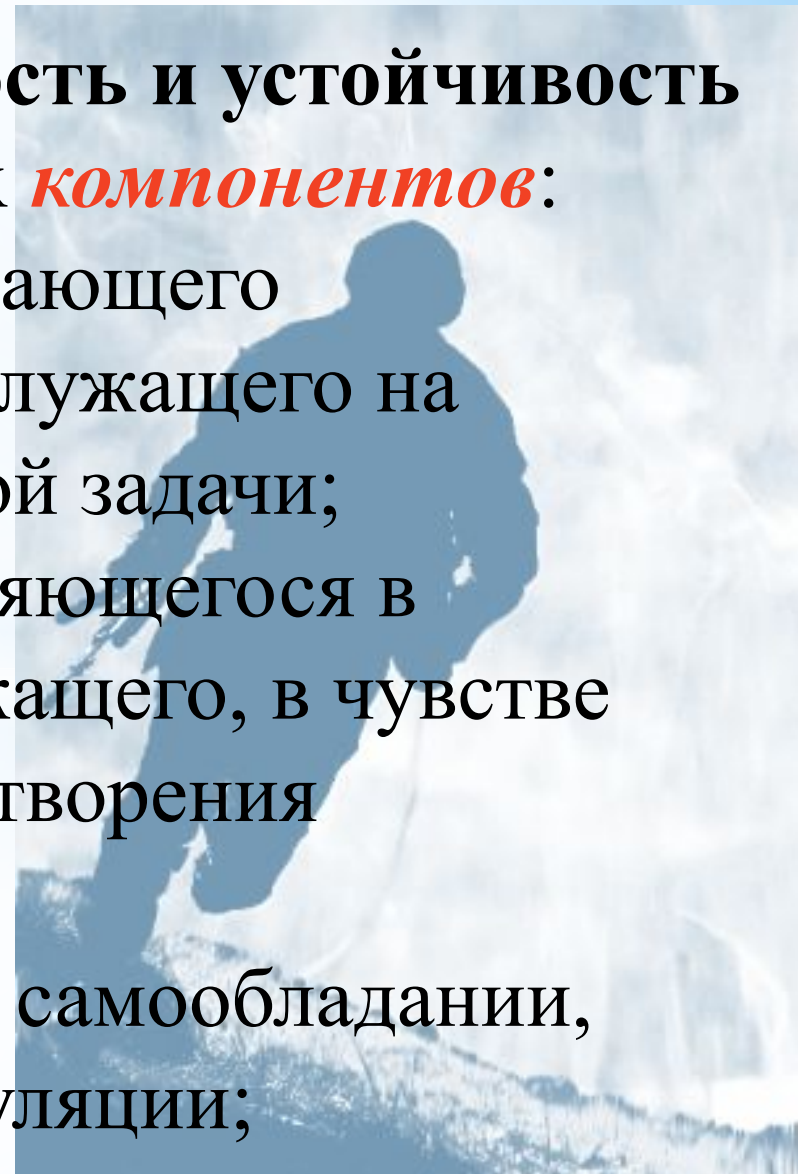
Сущность, содержание и основные задачи психологической подготовки личного состава подразделения в повседневной деятельности.

Психологическая подготовка процесс формирования, развития и укрепления психологической готовности и психологической устойчивости военнослужащего к активной деятельности в трудных и экстремальных боевых ситуациях современной войны.



Психологическая готовность и устойчивость состоят из следующих *компонентов*:

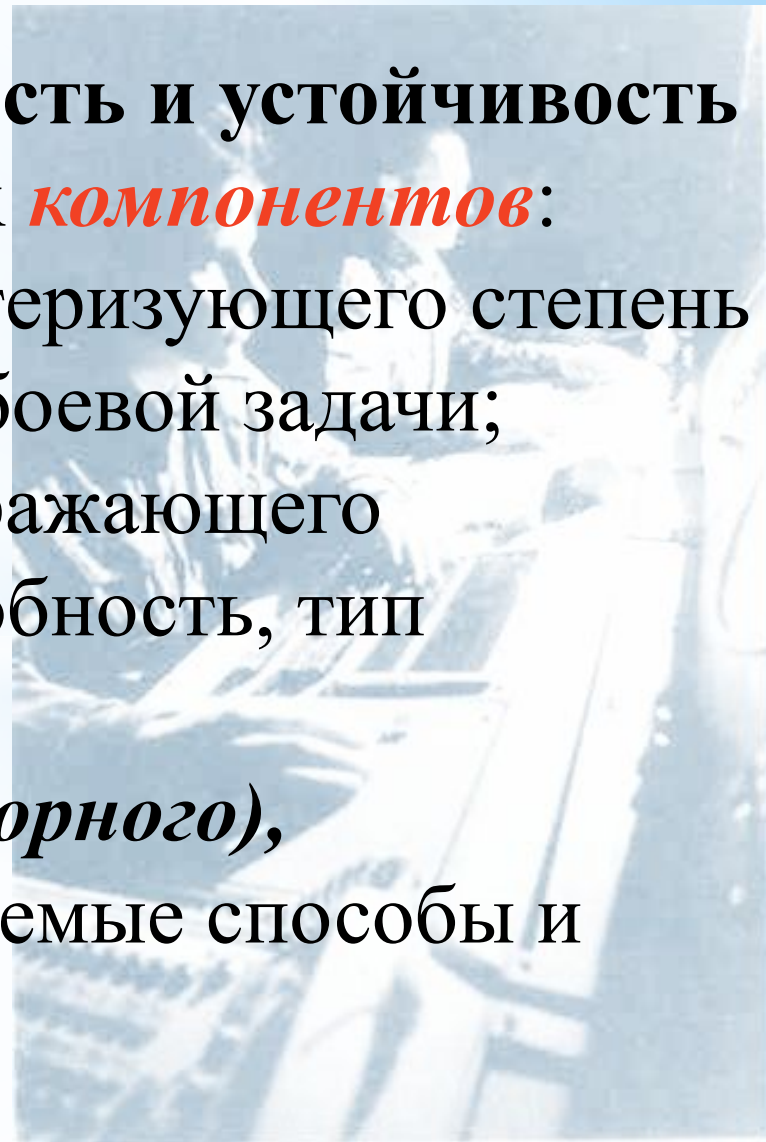
- *мотивационного*, отражающего устремленность военнослужащего на выполнение поставленной задачи;
- *эмоционального*, проявляющегося в уверенности военнослужащего, в чувстве воодушевления и удовлетворения поставленной задачей;
- *волевого*, выраженного в самообладании, самоконтроле и саморегуляции;



Психологическая готовность и устойчивость

состоят из следующих **компонентов**:

- **познавательного**, характеризующего степень осознания и понимания боевой задачи;
- **интеллектуального**, отражающего умственную работоспособность, тип мышления;
- **операционального (моторного)**, объединяющего применяемые способы и приемы деятельности.



Основные задачи психологической подготовки:

- формирование у личного состава адаптированности и психологической устойчивости к угнетающим факторам современной войны, навыков психической саморегуляции;
- создание у воинов внутренних источников высокой активности и самоотверженности в боевой обстановке;
- совершенствование показателей профессиональной дееспособности всех психических функций военнослужащих;

- формирование боевой слаженности и социально-психологической устойчивости воинских коллективов на основе традиций войскового товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки личного состава;
- создание предпосылок для эффективной реализации личным составом военных знаний, умений, навыков боевого поведения.



Сущность психологической подготовки

заблаговременное создание у отдельных военнослужащих и воинских подразделений такого психологического ресурса, который позволил бы им действовать в бою, как в знакомой, привычной среде, быстро обнаруживать и понимать происходящие на поле боя события, выявлять угрожающие тенденции, своевременно и правильно реагировать на них, сохранять необходимый уровень боеспособности и активности в обстановке действия психотравмирующих факторов.

Психологический ресурс

Количественная мера возможности выполнения какой либо деятельности

Психологическое средство, к которому обращаются в нужном случае

Запас психологической энергии

Ресурсное состояние человека, позволяющее ему эффективно разрешать трудные ситуации

Индивидуальные особенности, обуславливающие характер мобилизации, адаптации к стрессовой ситуации, ее преодоление и предотвращение неблагоприятных последствий

Специфические,
узконаправленные
ресурсы

Универсальные
метаресурсы

Психологический ресурс

Материальные и нематериальные
объекты

Внешние и внутренние
интраперсональные переменные

Психические и физические
состояния

Волевые, эмоциональные и
энергетические характеристики

**Доступ к
управлению
ресурсами**

**Возможность
адаптации к
изменяющимся
условиям**

Целевой психологический ресурс (ЦПР)

совокупность наличных и потенциально доступных для расширения психологических возможностей военнослужащих внутренних и внешних психологических условий, способствующий эффективному решению боевых задач

ЦПР

Персональный

Межперсональный

Надперсональный

Замещающий

Эколого-эргономический

Целевой психологический ресурс (ЦПР)

Персональный (индивидуальный) ресурс – совокупность индивидуально-личностных качеств воина, выражающихся в его *психологической устойчивости к боевым стресс-факторам и готовности к выполнению боевых задач*



знания

МОТИВАЦИЯ

вера

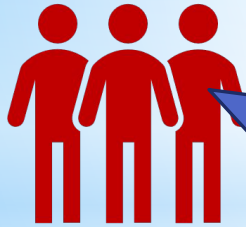
**владение приемами
психической
саморегуляции**

**боевой опыт и
мастерство**

**стенические
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
состояния**

Целевой психологический ресурс (ЦПР)

Межперсональный ресурс - совокупность синергетических эффектов, достигаемых за счет правильной расстановки и распределения военнослужащих с учетом факторов психологической совместимости, боевого опыта, взаимозаменяемости, взаимной компенсации психологических возможностей, взаимного позитивного психологического заражения, коллективизма.



Синергия - эффект совместного действия (совместное действие существенно превосходит простую сумму действий каждого в отдельности)



Целевой психологический ресурс (ЦПР)

Надперсональный ресурс - совокупность мобилирующих и организующих феноменов коллективной психологии (мобилизующее общественное мнение, настроение, традиции, санкции, помогающие суеверия, этнические боевые традиции), лояльное отношение населения в районе боевых действий, сниженная психологическая готовность противника к сопротивлению.



Целевой психологический ресурс (ЦПР)

Эколого-эргономический ресурс - адаптированность воина к природно-географическим, погодно-климатическим, эргономическим (психологическая комфортность рабочего места и военно-полевого быта), режимно-деятельностным (режим активных боевых действий и отдыха) условиям выполнения боевой задачи, уверенность в боевой технике, оружии и средствах защиты.



Целевой психологический ресурс (ЦПР)

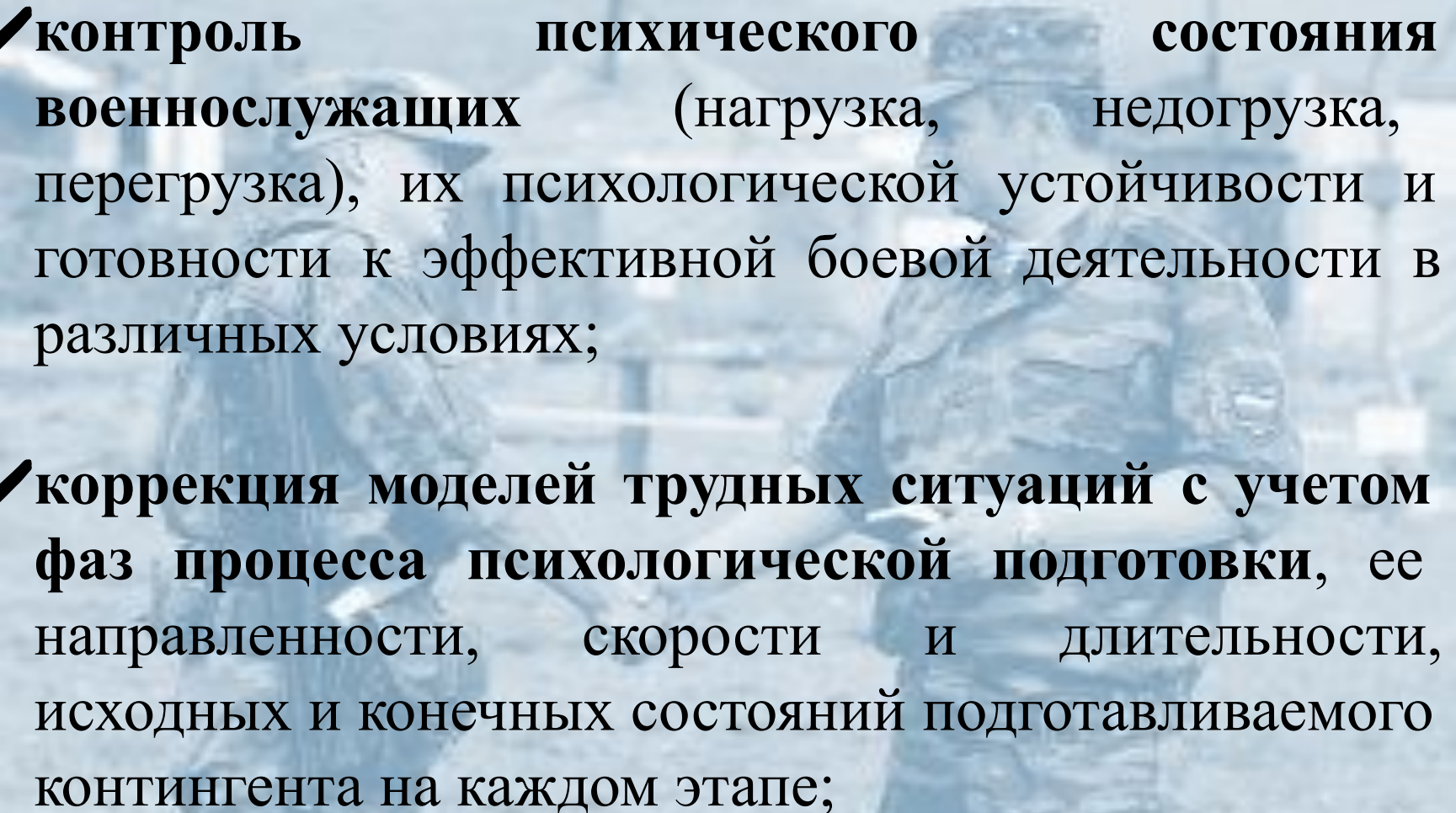
Замещающий ресурс - средства, позволяющие, «разгрузить» психическую деятельность воина в боевой обстановке за счет использования устройств, препаратов, деятельности и др. объектов, расширяющих естественные возможности человека (индивидуальные и групповые приборы наблюдения, ориентировки, охраны, обнаружения противника, целеуказания, маскировки, оснащение «Солдат XXI века»), животных, обладающих выдающимися психологическими возможностями и выполняющих сложные виды деятельности, психотерапии, медикаментозных препаратов, витаминов и других средств, оптимизирующих психическую деятельность.



Логическая последовательность психологической подготовки военнослужащих:

- ✓ **психологический анализ предстоящей боевой деятельности** конкретных воинских специалистов в интересах выявления объективно существующих трудностей, характерных для этой деятельности, преодоление которых обязательно связано с отработкой военнослужащими определенных инвариантных действий и операций;
- ✓ **моделирование трудных ситуаций** в процессе боевой деятельности и службы личного состава;

- ✓ **включение военнослужащих в процесс преодоления трудностей и препятствий, характерных для боя (риск, опасность, новизна, неопределенность и неожиданность) и порождающих у них психическое напряжение;**
- ✓ **мобилизация военнослужащих на преодоление моделируемых трудностей, накопление опыта, знаний, навыков и умений действовать в сложных условиях, формирование устойчивости личного состава к психологическим факторам боя, привитие навыков саморегуляции;**

- 
- ✓ **контроль психического состояния военнослужащих** (нагрузка, недогрузка, перегрузка), их психологической устойчивости и готовности к эффективной боевой деятельности в различных условиях;
 - ✓ **коррекция моделей трудных ситуаций с учетом фаз процесса психологической подготовки, ее направленности, скорости и длительности, исходных и конечных состояний подготавливаемого контингента на каждом этапе;**

✓ **дозировка нагрузок на военнослужащих** в зависимости от индивидуальных особенностей и успешности прохождения ими различных этапов процесса психологической подготовки.

Таким образом, психологическая подготовка представляет собой деятельность командиров, офицеров органов по работе с личным составом по формированию у военнослужащих психологической устойчивости, эмоционально-волевых качеств, навыков выживания в экстремальных условиях, позволяющих действовать в бою активно, инициативно, умело, используя оружие и боевую технику.

Вопрос №2

Характеристика основных методов психологической подготовки военнослужащих

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ВОЕННОСЛУЖАЩИХ:

- общая,
- специальная,
- целевая.



Общая психологическая подготовка

организуется и проводится командирами (начальниками) в процессе подготовки войск (сил) и обеспечивает формирование психологической готовности личного состава действовать в условиях современного боя, а также психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов с учетом рекомендаций специалистов психологической работы и медицинской службы.

Специальная психологическая подготовка

лично́го состава в соединениях, воинских частях, подразделениях организуется командирами (начальниками) во взаимодействии со специалистами психологической работы в системе боевой подготовки на этапе подготовки специалистов к решению задач по предназначению.

Целевая психологическая подготовка

личного состава проводится перед началом учебно-боевых (боевых) действий и обеспечивает формирование психологической готовности выполнить конкретную боевую задачу

Военнослужащие в процессе целевой психологической подготовки должны быть адаптированы

к конкретным природно-географическим (горы, пустыня, северные районы, тайга и т.д.),
погодно-климатическим (высокие и низкие температуры воздуха, водно-солевой режим и т.д.),
техничко-технологическим, режимным и иным условиям деятельности.

**По степени включенности военнослужащих
в деятельность методы психологической
подготовки можно подразделить:**

- Демонстрационные методы*
- Условно-ситуативные методы*
- Методы «реальных ситуаций»*



Вопрос №3
Формы психологической подготовки.

Основные направления:

*психодиагностика,
психопрофилактика и психогигиена,
психологическое консультирование и
просвещение,
психотерапия,
психокоррекция и психореабилитация.*

Психодиагностика - комплекс мероприятий, проводимых в воинской части по выявлению, измерению и оценке индивидуально-психологических особенностей личности военнослужащего (служащего, членов семей), социально-психологических характеристик деятельности воинских коллективов в соответствии с имеющимися нормами и критериями, а также факторов, влияющих на эффективность учебно-боевой и служебной деятельности.

Психопрофилактика и психогигиена – это система психолого-педагогических и организационных мероприятий, способствующих предупреждению разнообразных психологических проблем и направленных на сохранение психического здоровья военнослужащих, на создание нормальных условий для их жизнедеятельности.

Психологическое консультирование – это вид психологической помощи, заключающейся в разъяснении человеку его психологических трудностей, снятии психологического напряжения, повышении его социально-психологической компетентности и оказании содействия в решении сложных личностных проблем, профилактике и преодолении кризисных ситуаций, а также коррекции неадаптивных способов поведения.

Психологическое обучение и просвещение – это комплекс мероприятий по формированию представлений о закономерностях функционирования человеческой психологии, механизмах возникновения негативных психических состояний, формированию и совершенствованию навыков психолого-педагогической и управленческой деятельности, а также навыков психической саморегуляции, построения оптимальных форм взаимоотношений и взаимодействия с другими людьми.

Психотерапия и психокоррекция – деятельность, направленная на ослабление действия психотравмирующих факторов, воссоздание гармоничных отношений человека с окружающей средой, его личностный рост, формирование у него качеств, необходимых для профессиональной деятельности, а также на оптимизацию социально-психологического климата в коллективе.

Это и следующие направления осуществляются только профессионально подготовленными специалистами.

Психореабилитация, использующая в основном методы и процедуры психотерапии, характеризуется как деятельность, направленная на восстановление психических функций и личностного статуса человека, нарушенных вследствие действия психотравмирующих факторов.

Участие командира подразделения в психологической работе предполагает неукоснительное соблюдение *этических норм*.

Офицер в рамках психологической работы обязан:

- ❖ обеспечить *сохранение конфиденциальности психологической информации*, не допускать случаев обнародования информации, имеющей интимный характер, публичного сравнения людей (коллективов) по психологическим качествам, не указывать на источник получения информации;

- ❖ *воздерживаться от* применения административных решений *без тщательного и всестороннего анализа и учета* полученных сведений и возможных последствий применяемых мер;
- ❖ уметь *сохранять доверие людей*, правильно ориентироваться в ситуациях конфликта между нормами субординации и нравственности, потребностями и интересами отдельных военнослужащих и различных групп;
- ❖ *уважать личную неприкосновенность военнослужащих*, их право на неучастие в различного рода исследованиях, на психологическую консультацию без присутствия третьих лиц.

Психическая саморегуляция – это способность человека воздействовать на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Основные методы психической саморегуляции:

- самоубеждение,
- самовнушение,
- самовоспитание,
- самоконтроль,
- самоприказ,
- десенсибилизация,
- отвлечение.

Самоубеждение осуществляется через умение подчинять свои личные мотивы требованиям и интересам долга. При этом используются специальные словесные формулы («я должен», «я могу», «я умею», «я выдержу», «мне под силу это» и т.п.).

Самовнушение – это способность внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. При этом используются специальные словесные формулы («я спокоен», «мне удобно и хорошо», «я чувствую себя бодро», «я сосредоточен и собран», «я бодр и уверен» и т.п.).

Самовоспитание – это создание, фиксация и самовнушение желаемого образа. Необходимо создать мысленный образ смелого, сильного, уравновешенного, уверенного в себе человека и систематически «наслаивать» этот образ на свою личность и поведение, а также на фоне релаксации (расслабления) осуществлять воображаемый проигрыш поведения созданного образа в различных ситуациях и обстоятельствах.

Самоконтроль предполагает критическое отношение к себе, осознание своих поступков и мотивов, анализ своей деятельности и поступков, т.е. – «наблюдение за собой», контроль своих эмоций, жестов, голоса, оценка своих достоинств и недостатков, чувств, настроений и т.п.

Самоприказ – это подчинение своего состояния, своей деятельности и направление их в русло целесообразности. Достигается умением конкретизировать свои мысли, следованием своему слову, подчинением внутреннему голосу.

Десенсибилизация – это многократное образное представление конкретной ситуации, вызывающей высокое нервно-эмоциональное напряжение в сочетании с релаксацией. Особо эффективна при устойчивых реакциях страха.

Отвлечение основывается на переключении внимания на приятные воспоминания, на другие действия, отвлекающие от переживаний. Новая доминанта (господствующая мотивация) в коре больших полушарий головного мозга вызывает торможение очагов невротических симптомов.

Заключение

- ❑ Психологическая подготовка является значимым направлением работы по формированию и развитию у военнослужащих психологических качеств и состояний, необходимых для успешного ведения боевых действий, выполнения служебных и учебно-боевых задач.
- ❑ Основными ее видами являются: общая, специальная и целевая подготовка.
- ❑ В рамках данных видов подготовки реализуются когнитивные, перцептивные, аффективные, операциональные и комплексные методы психологической подготовки личного состава.
- ❑ В процессе психологической подготовки военнослужащих целесообразно обучать военнослужащих использованию методов психической саморегуляции.

Задание на самостоятельную работу

1. Отработать лекционный материал.
 2. Самостоятельно изучить **стр. 74-92** учебного пособия «Организация работы с личным составом в Вооруженных Силах Российской Федерации. Часть 1. Военная педагогика и психология - СПб.: ВКА имени А.Ф. Можайского, 2016.
 3. Изученный материал тезисно занести в конспект лекций.
- Электронную версию пособия необходимо получить у преподавателя.**

