

Решетченко Дар'я,
курсант 2 курсу ННЕКІ,
Національна академія внутрішніх справ
Вербовий Василь,
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
Національна академія внутрішніх справ

ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасних умовах успішність виконання бойових завдань залежить не лише від фізичних чи технічних навичок військовослужбовців, а й від їхньої психологічної готовності до виконання завдань в зоні ведення бойових дій. Постійний вплив стресу, небезпеки та невизначеності вимагають від особового складу надзвичайної емоційної стійкості, самоконтролю та здатності приймати важливі рішення в умовах обмеженого часу в екстремальних умовах. З часом ці умови можуть знизити боєздатність особового складу та погіршити адаптацію до критичних умов, тому розвиток психологічної готовності є важливим аспектом військової підготовки. Тренінгові для розвитку психологічної готовності до бойових дій поєднують надзвичайно різні підходи. Моделювання реальних бойових ситуацій та їх відпрацювання військовослужбовцями допомагає опанувати навички саморегуляції, підвищити стресостійкість, а також сприяє ефективній комунікації між членами команди та формує чіткі алгоритми дій в тих чи інших бойових ситуаціях. Це підвищує впевненість військових у своїх силах та зменшує ризик виникнення психологічних травм у майбутньому.

Головна мета тренінгових технологій – це формування високого рівня психологічної готовності та стійкості, яка проявляється під час виконання бойових завдань. Щоб результати психологічних тренінгів могли бути успішно

застосовані на практиці тренінгові програми повинні відповідати суворим вимогам, а саме:

1. відповідність чинним статутам та вимогам професійної діяльності;
2. створенню мінімальної різниці між бойовою та тренінговою ситуацією;
3. використанню прикладів із практики;
4. наявності чіткої структури тренінгу з можливістю розгляду тем й ситуацій, що пропонуються самими військовослужбовцями;
5. обов'язкове проведення досліджень після проведення тренінгу для оцінювання засвоєних навичок.

Зовнішні ознаки психологічної готовності до бою включають:

1. поведінкові реакції: відсутність метушні або ж навпаки надмірної замкнутості;
2. професійна чіткість: точність дій, чітко та неухильне виконання наказів і команд командира (керівника);
3. фізіологічні показники: контрольована частота пульсу та дихання, стабільний тон голосу, чітка мова без ознак паніки, нормальний колір обличчя;
4. психологічна стійкість: збереження «бойового духу», високий рівень витривалості, збереження когнітивних функцій.

Отже, успіх ведення бойових дій залежить не лише від технічних умінь, а й від психологічної готовності особового складу. Технології тренінгу допомагають розвивати потрібні психологічні навички і виконувати поставлені завдання в умовах бойового стресу. Дана технологія є надзвичайно розповсюдженою, адже на зараз надзвичайно багато організацій проводять їх задля відпрацювання різних ситуацій, аби бути готовими до них, також існують тренінги для вдосконалення певних навичок (домедичної допомоги) або ж для підвищення взаєморозуміння в колективі.