# УДК 159.9

**К ВОПРОСУ О РАБОТЕ КОМАНДИРА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

**Устинов И.Ю., Фурсова А.С.**

*Военная академия, anastasya0109@mail.ru*

**Международная обстановка на современном этапе настолько нестабильна, что ставит перед личным составом Вооруженных сил все новые задачи. Различные военные конфликты оказывают на рядовой и офицерский состав сильное психологическое воздействие. При этом возникает вопрос поддержания и укрепления морально-политического и психологического сосания личного состава как одного из факторов успешного выполнения поставленных боевых задач. В данном контексте в статье рассматриваются три условно выделенных направления работы командира по поддержанию боеспособности подразделения и его боевого духа: психологическая подготовка, социальная сплоченность и непосредственное руководство. Также рассматривается ряд факторов, которые командиры должны укрепить и усилить у подчиненных им военнослужащих для того, чтобы они могли гарантированно оптимально реагировать, когда попадают в опасную ситуацию: тело, разум, дух и социальная сфера.**

**Ключевые слова:**военная психология, психологическая устойчивость военнослужащих, психологическая подготовка.

**TO THE ISSUE OF COMMANDER'S WORK ON STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF SERVICEMEN**

**Yustinov I.Yu., Fursova A.S.**

*Military Academy, anastasya0109@mail.ru*

**The international situation at the present stage is so unstable that it poses new challenges to the personnel of the Armed Forces. Various military conflicts have a strong psychological impact on the rank-and-file and officers. This raises the issue of maintaining and strengthening the moral-political and psychological succor of the personnel as one of the factors of successful fulfillment of the assigned combat tasks. In this context, the article considers three conventionally identified areas of the commander's work to maintain the combat effectiveness of the unit and its morale: psychological training, social cohesion and direct leadership. It also examines a number of factors that commanders must strengthen and reinforce in their subordinate soldiers in order to ensure that they are able to respond optimally when faced with a dangerous situation: body, mind, spirit, and social.**

**Key words:** military psychology, psychological stability of servicemen, psychological training.

В современных условиях нестабильной международной обстановки особого внимания требует проблема повышения и укрепления морально-политического и психологического состояния военнослужащих, стрессоустойчивости личного состава Вооруженных Сил РФ. При этом выполнение поставленных задач оказывает сильное психологическое воздействие на военнослужащих, подвергая их стрессовым реакциям и снижая работоспособность. Стресс – это, прежде всего, защитная реакция человека на внешние раздражители. Негативными последствиями стресса является снижение адаптационных возможностей организма и др. Симптомами стресса является потеря контроля над собой, раздражительность, суетливость, принятие ошибочных решений. Поэтому укрепление и поддержание морально-политического и психологического состояния военнослужащих, повышения их устойчивости является одной из функций военачальников.

Люди поступают на военную службу с набором уже сформировавшихся сильных и слабых (уязвимых) свойств и качеств (сторон личности), основанных на генетической структуре, предыдущем жизненном опыте, стиле личности (особенностях характера), поддержке семьи, системах убеждений и множестве других факторов. Многовековой опыт работы военных организаций и десятилетия научных исследований показали, что командиры воинских частей могут сделать многое для повышения устойчивости военнослужащих и членов их семей, независимо от уже существующих уязвимостей. Действия, доступные командирам для укрепления своих войск, можно условно разделить на три основные категории – психологическая подготовка, социальная сплоченность и руководство. Рассмотрим данные категории подробнее.

***Психологическая подготовка*** развивает физическую и умственную силу и выносливость, повышает уверенность бойцов, выступающих как в качестве отдельных лиц, так и в качестве членов подразделений, в своих способностях для того чтобы справиться с проблемами, с которыми они столкнутся, а также позволяет сделать им прививку от стрессовых факторов, с которыми они могут встретиться. Одна из задач, стоящих перед командирами подразделений в рамках укрепления морально-политического и психологического состояния военнослужащих, заключается в том, чтобы разработать и организовать такую подготовку, которая была бы достаточно реалистичной для того чтобы повысить устойчивость, но в то же время не создавала бы условий для причинения личному составу травм. В этой связи, командир должен действовать во взаимосвязи с военным психологом и руководствоваться соответствующими методическими указаниями.

В качестве ведущих принципов психологической подготовки, ориентированной на повышение устойчивости, необходимо рассматривать следующие:

- подготовка должна быть максимально реалистичной, чтобы во время развертывания максимальное количество вариантов складывающейся ситуации и ее развития не было неожиданным для членов подразделения. Внезапность и неожиданность могут быть злейшими врагами психологического здоровья;

- подготовка должна быть достаточно жесткой, чтобы мотивировать членов подразделения на формирование и развитие новых навыков. В то же время она не должна быть настолько сложной, чтобы они не смогли справиться с учебными задачами или получить стрессовые травмы на тренировочном полигоне;

- подготовка должна содействовать общению и укреплению доверия между военнослужащими, как по горизонтали (между военнослужащими, равными по возрасту, воинскому званию и должности), так и по вертикали (между командирами и подчиненными, старшими и младшими), за счет совместного преодоления общих трудностей и заблаговременного программирования личного состава на успешное достижение цели.

***Сплоченность подразделения***, в широком смысле, характеризуется устойчивостью и единством межличностных взаимоотношений и взаимодействий, что обеспечивает стабильность и преемственность деятельности группы. Социальная сплоченность – это фактор защиты от разъедающего воздействия боевого и операционного стресса, присутствующий как в воинских подразделениях, так и в семьях. Эффективные командиры знают, как строить сплоченные подразделения в условиях их стабильности и при наличии достаточного времени; однако общая проблема состоит в том, чтобы сохранить сплоченность подразделения.

Для поддержания здоровой социальной сплоченности командирам важно понимать и распознавать следующие потенциальные угрозы сплоченности подразделения и устойчивости его членов:

- прибытие в подразделение нового пополнения;

- потеря военнослужащих в результате ранений или по другим причинам;

- потеря или смена руководства подразделения;

- произошедшие во время выполнения задач события с неожиданными или неблагоприятными последствиями, особенно в тех случаях, когда существует возможность обвинить в результатах этих событий членов подразделения или командиров;

- любые нарушения этики, правил ведения боевых действий или основных ценностей в подразделении;

- неуставные взаимоотношения между военнослужащими или другое деструктивное поведение внутри подразделения;

- физический и моральный износ личного состава из-за продолжительных или повторяющихся развертываний, особенно если периода времени между ними недостаточно для полного восстановления сил.

Любая из перечисленных угроз сплоченности подразделения может привести к потере доверия и лояльности (преданности), общительности и уважения между его членами. Все это может снизить устойчивость личного состава подразделения.

Несмотря на сложность и многогранность, ***руководство*** является важным фактором укрепления морально-политического и психологического состояния военнослужащих. Личный состав подразделения укрепляется командирами, которые их обучают и вдохновляют, помогают сосредоточиться на основных задачах миссии, вселяют уверенность и обеспечивают модель этического и нравственного поведения. Еще один важный метод, с помощью которого командиры могут повысить устойчивость членов своего подразделения, – это предоставление себя в качестве ресурса мужества и силы духа, на который подчиненные могут рассчитывать в трудные времена. Влияние, которое командиры оказывают на своих подчиненных, может быть и пагубным, когда командиры сами испытывают нераспознанный ими собственный стресс.

Разумеется, без прямого и постоянного участия командиров ни о какой подготовке или сплоченности подразделения не может быть и речи, но руководство также способно напрямую укрепить морально-политическое и психологическое состояние личного состава посредством дисциплины, примерной силы духа, четкой коммуникации и поощрения этичного поведения. В общественном сознании слово «дисциплина» часто трактуется как «наказание». Однако в своем первоначальном и самом широком значении слово «дисциплина» означает наставление кого-либо в отношении определенного кодекса поведения на собственном примере, а также обучение необходимому самоконтролю, позволяющему жить в соответствии с этим кодексом. В данном смысле обучающиеся – это наставляемые, которые стремятся формировать себя по образу своего наставника, в котором четко и последовательно отражаются желаемые основные ценности и правила поведения. Дисциплина – это средство, с помощью которого командиры на всех уровнях неустанно передают подчиненным весь набор знаний, навыков и установок, которые им необходимо усвоить и освоить, чтобы ответить на любую угрозу, с которой они столкнутся, немедленным и громким: «Да, я справлюсь с этим!».

Рассмотрим далее ряд факторов, которые командиры должны укрепить и усилить у подчиненных им военнослужащих для того, чтобы они могли гарантированно оптимально реагировать, когда попадают в опасную ситуацию. Эти факторы действуют в четырех одинаково важных областях: тело, разум, дух и социальная сфера, которая включает в себя подразделение, семью, сообщество или какую-либо иную систему социальной поддержки. Для того чтобы быть оптимально эффективными, меры по укреплению и усилению соответствующих факторов должны охватывать все четыре области:

1. Тело:

- необходимые физические навыки;

- физическая сила и выносливость;

- физическая подготовленность (пригодность) и хорошее самочувствие;

- здоровые системы управления мозгом, позволяющие сохранять спокойствие.

2. Разум:

- осведомленность относительно конкретной угрожающей ситуации;

- необходимые умственные навыки;

- знание о себе (самопознание) и уверенность в себе;

- психологическое благополучие;

- сила воли и мужество.

3. Дух:

- ресурсы, поддерживающие силу духа, мужество извне;

- убежденность в правильности миссии и предпринимаемых действий;

- духовная подготовленность (пригодность).

4. Социальная сфера:

- доверие к сослуживцам, семье и организации в целом;

- доверие к командирам;

- мотивация действовать от имени и во имя других.

Факторы тела, необходимые для эффективного совладания с трудностями и устойчивости, включают в себя необходимые физические навыки, силу, выносливость и другие атрибуты, потребные для эффективного реагирования и противодействия конкретной угрозе. Физическая подготовленность (пригодность) и хорошее самочувствие имеют решающее значение для оптимального реагирования на стресс-факторы боевой обстановки. И наоборот, отсутствие физической подготовленности или хорошего физического самочувствия может значительно снизить способности и уверенность человека в себе.

Укрепление разума для принятия эффективных мер реагирования и поддержания морально-политического и психологического состояния военнослужащих начинается с ознакомления подчиненного с конкретной ситуацией, с которой он может столкнуться, а также формирования способности распознавать ее как знакомую. Осведомленность о ситуации может быть результатом предыдущей реалистичной практической подготовки или опыта работы в аналогичных условиях. Незнакомые ситуации также могут быть освоены. Умственная способность обобщать знания и навыки и адаптировать их к новым ситуациям требует интеллекта, креативности и уверенности в себе. Все эти качества должны быть оптимально развиты у личного состава, чтобы способствовать эффективному функционированию и устойчивости. Знание о себе (самопознание) и уверенность в себе являются ключами к умственной силе. Психологическое благополучие, в свою очередь, имеет решающее значение для эффективного и последовательного использования умственной силы.

Последние составляющие умственной силы – сила воли и мужество – это два аспекта смелости (храбрости, отважности). Мужество – это способность без колебаний смотреть в лицо опасности, переносить боль или невзгоды. Сила воли – это мотивация, необходимая для преобразования умственной силы в смелое (храброе, отважное) поведение. Эти два важнейших компонента уверенного управления ситуацией также являются двумя наименее постоянными или стабильными атрибутами. Однажды приобретенные знания и навыки не утрачиваются быстро, но сила воли, мужество и отвага подрываются из-за постоянного воздействия трудностей и опасностей, поэтому могут в буквальном смысле испариться во время переживания неожиданного события. Силу воли и мужество следует рассматривать как важнейшие функции руководителей военных организаций.

Сила воли и мужество действуют как в области духа, так и в сфере разума. Поддержание и восстановление этих важнейших компонентов общей силы требует, чтобы люди подкрепляли себя из внешних источников. Никто не обладает безграничными ресурсами мужества и стойкости, поэтому каждый должен пополнять свой внутренний запас силы духа, постоянно обращаясь к источникам вне себя, снискавшим уважение и доверие. Вера в то, что человек находится на правой стороне конфликта, также является важным фактором духовной устойчивости для личного состава. Духовная устойчивость также основывается на твердой вере в моральные ценности и этику. Углубление этой веры и недопущение того, чтобы нечто могло ей повредить, являются важнейшими мерами, предпринимаемыми командирами в интересах комплексного укрепления подчиненного личного состава.

С духовными аспектами устойчивости во многом связаны социальные факторы, наличествующие в подразделении или иных системах социальной поддержки, таких как семья или сообщество, которые способствуют эффективному и устойчивому совладанию с угрозами. Нахождение в окружении товарищей, которых человек знает и которым доверяет, особенно тогда, когда он совместно с ними уже неоднократно справлялся с проблемами или переживал невзгоды, является мощным фактором устойчивости. Аналогичным образом, для обеспечения эффективности и устойчивости чрезвычайно важно, чтобы руководство подразделением осуществляли офицеры, военнослужащие сержантского состава, которые уже завоевали доверие благодаря своей компетентности и преданности членам подразделения.

**Список литературы**

1. Апчел, В.Я., Цыган, В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека / Василии Яковлевич Апчел, Василий Николаевич Цыган. - СПб.: АООТ «Типография «Правда»», 1999. - 86 с.

2. Караяни, А.Г. Психическая устойчивость: прочность или гибкость? (рецензия на книгу «Формирование психологической устойчивости у военнослужащих») / Алек-сандр Григорьевич Караяни // Национальный психологический журнал. - 2016. - № 3 (23). - С. 72-75.

3. Осин, Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Евгений Николаевич Осин // Психологическая диагностика. - 2007. - № 3. - С. 22-40.

4. Собольников, В.В. «Behavioral Operation»: понятие, психологический дискурс и фрагменты социальной практики / Валерий Васильевич Собольников // Вестник Московского государственного областного университета. - 2019. - № 4. - С. 119-134.

5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Юрий Викторович Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.