

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ведерников В.Д., курсант гр.533701

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Лепесий И.А. – маг. воен. наук

Аннотация. В этой статье рассматривается доклад, посвящённый проблеме, которая в современных условиях выходит на первый план не только в военной психологии, но и в тактике ведения боевых действий. Речь идёт о психологической устойчивости военнослужащего.

Ключевые слова. Резистентность, резильентность, посттравматический рост.

Психологическая устойчивость можно охарактеризовать как способность индивида адаптироваться к трудным жизненным ситуациям, сохранять эмоциональное равновесие и сохранять работоспособность в условиях стресса. В контексте военной службы это становится особенно актуальным, поскольку бойцы сталкиваются с высокими нагрузками и рисками физической и психологической травмы.

Сегодня я предлагаю опираться на определение, которое объединяет три ключевых компонента: Резистентность – способность выдерживать удар, не разрушаясь. Резильентность – способность восстанавливаться после травмирующего события в максимально короткие сроки. Посттравматический рост – способность использовать опыт боевых действий как точку опоры для развития новых профессиональных и личностных качеств.

Именно третий компонент часто остаётся за рамками внимания. Мы привыкли говорить «не сломайся», но забываем о том, что боевой опыт при правильной психологической поддержке может стать не минусом, а мощнейшим плюсом военнослужащего.

Специальная военная операция оставляет глубокий след в психике её участников. Вездесущая опасность, неизвестность, неопределённость, внезапность наступления боевых событий, гибель и ранения боевых товарищей, участие в физическом уничтожении противника, высокая ответственность за результаты боевой работы, запредельная длительность сроков пребывания в зоне боевых действий, отрыв от родных и близких, резкое снижение уровня повседневного быта – эти и другие обстоятельства, действуя разрозненно и сочетано, накапливаясь до «критической массы», способны породить у военнослужащих и сотрудников боевой дистресс, вызывать боевую психическую травму, а позже проявляться в различных неблагоприятных психологических последствиях клинического уровня.

Существует множество факторов, способствующих развитию психологической устойчивости у военнослужащих:

Образование и тренировка: Использование специальных тренингов по управлению стрессом и психологической подготовке перед отправкой в зону боевых действий. Например, многие армии обращаются к методам когнитивно-поведенческой терапии, позволяющим военнослужащим справляться с навязчивыми мыслями и страхами.

Социальная поддержка: Группа поддержки среди коллег и командиров может значительно повысить психологическое состояние бойцов. Сильные межличностные связи позволяют военнослужащим делиться своими переживаниями и находить поддержку в сложные времена.

Личностные качества: Важным аспектом является наличие таких личностных качеств, как уверенность в себе, настойчивость и оптимизм. Например, военнослужащие, которые занимались спортом или имели определённые достижения до службы, могут проявлять более высокую степень устойчивости в сложных условиях.

Развитие психологической устойчивости требует комплексного подхода, охватывающего различные аспекты функционирования личности. Методы могут быть классифицированы в соответствии с уровнями воздействия:

1. На физиологическом уровне:

- Дыхательные техники: Диафрагмальное (брюшное) дыхание, квадратное дыхание для быстрого снижения уровня тревоги и активации парасимпатической нервной системы [1].

- Прогрессивная мышечная релаксация: Снятие мышечного напряжения, связанного со стрессом.

- Физическая подготовка и выносливость: Повышение общей стрессоустойчивости организма, улучшение сна и гормонального баланса.

- Обучение саморегуляции: Биологическая обратная связь (далее – БОС) для контроля физиологических параметров.

2. На когнитивном уровне:

- стресс-инокуляционный тренинг (далее – СИТ): Постепенное воздействие на стрессовые ситуации в контролируемой среде для выработки адаптивных реакций.

- когнитивная реструктуризация: Обучение выявлению и изменению иррациональных или негативных мыслей, заменяя их на более реалистичные и адаптивные [9].

- тренинг принятия решений в условиях неопределённости: Развитие способности быстро анализировать информацию и действовать в условиях дефицита данных.

- техники фокусировки внимания: Обучение переключению внимания с угрожающих стимулов на выполнение конкретных задач.

3. На ценностно-смысловом и социальном уровне:

- командообразование и развитие лидерских качеств: Укрепление внутrigрупповых связей, формирование чувства взаимной ответственности и доверия.

- обучение этике и морали боевых действий: Помощь в осмыслении и принятии сложных решений, предотвращение моральных травм.

- развитие коммуникативных навыков: Эффективное взаимодействие в стрессовых ситуациях, умение запрашивать и оказывать поддержку.

- формирование позитивного образа будущего: Обсуждение целей, ценностей, смысла службы и жизни после боевых действий [1].

Рассмотрим примеры конкретных ситуаций, когда военнослужащие сталкивались с высокими стрессовыми нагрузками и смогли преодолеть их, демонстрируя принципы системной устойчивости:

1. Физиологический уровень.

В ходе операции по спасению заложников в условиях ограниченного пространства и времени, бойцы спецподразделения, регулярно практикующие техники диафрагмального дыхания, смогли поддерживать стабильный сердечный ритм и ясность мышления, что позволило им действовать максимально эффективно и без паники.

2. Когнитивный уровень.

Пилоты боевой авиации, столкнувшиеся с внезапным отказом систем в условиях интенсивного противобойствия, благодаря предварительному тренингу по когнитивной гибкости и фокусировке на микрзадачах, смогли последовательно выполнить аварийные процедуры и успешно посадить повреждённый самолёт, избежав катастрофы.

3. Ценностно-смысловой уровень.

Подразделения, прошедшие интенсивные курсы командообразования и имеющие высокий уровень сплочённости, демонстрируют значительно более низкий уровень боевых потерь и психологических срывов. Чувство "боевого братства" и взаимной ответственности становится мощным буфером против стресса, трансформируя индивидуальный страх в коллективную решимость [2].

Исследования показывают, что солдаты, которые активно участвуют в комплексных психологических тренингах, интегрирующих все три уровня, имеют значительно более низкий уровень посттравматического стрессового расстройства и более высокую скорость реинтеграции в гражданскую жизнь по сравнению с теми, кто не участвовал в таких программах.

В рамках практической работы мною была разработана и апробирована модель формирования психологической устойчивости, построенная на трёх уровнях. Её отличие от традиционных подходов в том, что она не требует специального оборудования, может применяться в полевых условиях и ориентирована на проактивность, а не на реагирование.

Первый уровень – физиологический («Тело – опора психики»).

Устойчивость начинается с тела. В условиях боевых действий военнослужащий часто теряет связь с физиологическими процессами: сбивается дыхание, нарушается сон, блокируется восприятие сигналов голода и жажды. Простейшие, но регулярно применяемые техники диафрагмального дыхания (квадратное дыхание), контрастные водные процедуры в полевых условиях, а также принцип «ритмизации» – чередование нагрузки и восстановления – позволяют удерживать физиологический фундамент устойчивости. Без этого все когнитивные и смысловые техники работают в разы хуже.

Второй уровень – когнитивный («Управление вниманием»).

Главный враг устойчивости на уровне сознания – это «залипание» на негативном сценарии: страх смерти, страх ошибки, чувство вины. Техника «фокусировки на микрзадачах», доказавшая свою эффективность, заключается в переключении внимания с того, *над чем я не властен*, на то, *что я могу сделать в следующие 30 секунд*. Это позволяет разорвать петлю тревоги и вернуть чувство контроля. Второй важный элемент – «когнитивная гибкость»: способность быстро пересматривать оценку ситуации при появлении новых вводных, не цепляясь за неактуальные установки.

Третий уровень – ценностно-смысловой («Боевое братство как ресурс»).

Самый мощный ресурс психологической устойчивости находится не внутри человека, а между людьми. Исследования показывают: военнослужащие, которые имеют устойчивые горизонтальные связи в подразделении, переносят стресс в разы легче. Чувство взаимной ответственности трансформирует страх: из «я боюсь умереть» он превращается в «я не могу подвести своих». Задача психолога и командира – не подавлять страх, а переводить его из эгоцентрической формы в альтруистическую.

На основе изложенной модели я предлагаю три конкретных шага, которые могут быть реализованы в рамках психологического сопровождения подразделений:

1. Внедрение «психологической разминки» до выхода на задачу.

5–7 минут групповой работы: дыхательная синхронизация, проговаривание зон ответственности, краткое смысловое якорение (напоминание о значимости задачи). Это снижает уровень хаотичной тревоги и повышает слаженность.

2. Создание «ритуалов восстановления» после возвращения.

Психологическая устойчивость формируется не только в бою, но и в паузах между ним. Ритуалы (чаепитие с обсуждением прошедшего дня, краткий разбор без оценки «кто виноват», физическая разрядка) работают как маркеры переключения: «опасность позади, можно выдохнуть».

3. Обучение командиров базовым навыкам психологической самопомощи и помощи.

В условиях специальных боевых действий психолог не может быть рядом с каждым. Поэтому ключевая фигура – командир отделения, взвода, который умеет распознать начальные признаки дистресса и применить простые техники стабилизации (переключение внимания, возвращение к дыханию, восстановление социального контакта).

Позвольте подвести итог. Психологическая устойчивость военнослужащего в условиях специальных боевых действий – это не статичная характеристика, а динамическая система, включающая тело, внимание и смыслы. Она не дается раз и навсегда, она требует постоянной тренировки, так же как тренируется стрельба или физическая выносливость.

Но главное, на чём я хочу сделать акцент в завершение: устойчивость не означает бесчувственности. Ошибочно полагать, что психологически устойчивый военнослужащий – это тот, кто ничего не чувствует. Напротив, устойчивый военнослужащий – это тот, кто умеет быть в контакте со своими эмоциями, управлять ими и направлять их энергию на выполнение задачи и сохранение своих товарищей.

Мы не можем отменить страх. Мы не можем отменить боль потерь. Но мы можем сделать так, чтобы эти переживания не разрушали личность, а становились частью её опыта, закаляли её и делали профессиональнее. Именно в этом, на мой взгляд, заключается высшая цель психологической работы: не защитить военнослужащего от реальности, а дать ему инструменты, чтобы он мог оставаться Человеком в самых нечеловеческих условиях и выполнять поставленные задачи с максимальной эффективностью.

Список использованных источников:

1. Маркелова, Т. В. Теоретико-методологические основы заблаговременной устойчивости будущих офицеров запаса к условиям военно-профессиональной деятельности: диссертация доктора психологических наук: 19.00.07 / Маркелова Т. В. – Москва, 2011. – 402 с.

2. Красковская, В. В. Взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих в условиях служебной деятельности: диссертация доктора психологических наук / Красковская Вероника Владимировна. – Кишинёв, 2020. – 268 с.

UDC 159.9

A COMPARATIVE ANALYSIS OF WARS OF THE 20TH AND 19TH CENTURIES

Vedernikov V.D., cadet gr. 533701

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Lepesiy I.A. – Master of Military Sciences

Annotation. This article examines a report devoted to an issue that is becoming increasingly important in modern military psychology and combat tactics. This issue concerns the psychological resilience of military personnel.

Keywords. Resilience, resilience, post-traumatic growth.