

Гребнева Виктория Андреевна, студентка 5 курса факультета дошкольного, начального и специального образования НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия, grebneva@bsu.edu.ru

Корнеева Светлана Анатольевна, к. психол. н., доцент кафедры психологии факультета дошкольного, начального и специального образования НИУ «БелГУ», г. Белгород, Россия, korneeva@bsu.edu.ru

ОТ УМЕНИЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ К УПРАВЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ПОДЧИНЕННЫХ

Григорьев Н.О., Марков А.С.

Аннотация

В статье показано, как этапы профессиональной подготовки офицера соотносятся с уровнями задач по управлению психическим состоянием военнослужащего. Приведен пример приобретения курсантом первичного опыта управления психическим состоянием своих подчиненных. Утверждается, что умение управлять психическим состоянием необходимый элемент создания сильной армии.

Ключевые слова: управление психическим состоянием, курсант, военно-профессиональная подготовка, будущий командир, методы самовнушения и саморегуляции

Умение будущего командира управлять своим собственным психическим состоянием и психическим состоянием своих подчиненных, понимать физиологическую, психическую и социальную природу изменения психических состояний военнослужащих на различных этапах профессиональной деятельности является одним из главных профессиональных качеств офицера-десантника.

«Особенность психического состояния начинающего парашютиста заключается в том, что при ознакомительном прыжке у него происходит своеобразная ломка «наземного стереотипа». Она сопровождается большим волевым напряжением, направленным на подавление не только врожденной защитной реакции на высоту, но и сознательных опасений» – пишет Л.П. Гримак. [1].

Психическое состояние человека в экстремальных условиях может иметь не только отрицательную, но и положительную эмоциональную окраску. Так А.С. Пушкин в драме «Пир во время чумы» (1830) показывает, что

«Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъяренном океане,
Средь грозных волн и бурной тьмы ...».

На примере только что закончившихся Олимпийских игр 2016 в Рио-де-Жанейро мы видели, что излишнее возбуждение, волнение или страстное желание победить мешали спортсменам добиться заветной цели.

Следовательно, любому одиночному бойцу: спортсмену-олимпийцу или воину-десантнику – необходимо уметь управлять своим психическим состоянием, а тренерам-наставникам и «отцам-командирам» надо уметь помогать своим подопечным поддерживать оптимальное психическое состояние обеспечивающее достижение поставленной цели.

В ходе военно-профессиональной подготовки будущих офицеров в Рязанском высшем воздушно-десантном командном училище (РВВЛКУ) курсант проходит три этапа развития собственной субъектности в соответствии с тремя различными Я-концепциями:

- 1-й этап (Я-концепция одиночного бойца) начинается с момента зачисления вчерашнего школьника в военный вуз и завершается, когда курсант полностью освоит военную специальность в качестве одиночного бойца;

- 2-й этап (Я-концепция младшего командира) связан с освоением сержантских обязанностей, умениями младшего командира руководить малой социальной группой (отделением, расчетом, экипажем), заканчивается освоением обязанностей заместителя командира взвода;

- 3-й этап (Я-концепция старшего командира) предполагает освоение обязанностей офицера, командира и воспитателя, отвечающего за выполнение боевых задач и судьбу вверенных ему людей, большой социальной группы (рота,

дивизион, полк). Этот этап завершается получением выпускниками военного вуза первичного офицерского звания [3].

В соответствии с этими тремя этапами профессионального становления будущего офицера возникают три уровня задач по управлению психическим состоянием военнослужащего:

- 1-й уровень – обучение курсанта управлять своим собственным психическим состоянием;

- 2-й уровень – обучение курсанта оказывать психологическую помощь товарищам и влиять на их психическое состояние;

- 3-й уровень – умение готовить психологический актив, тех своих подчиненных, которые смогут оказывать психологическую помощь сослуживцам самостоятельно или по указанию командира.

Для осознанного выполнения задачи по управлению психическим состоянием у военнослужащего должен быть сформирован «образ психического состояния». А.О. Прохоров пишет: «Образ состояния в отличие от предметного образа может рассматриваться как структура, в которой слиты воедино знание, переживание и отношение, где знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуации его возникновения, с одной стороны, и влияния образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта – с другой» [4].

Знания о различных психических состояниях, возникающих в ходе профессиональной деятельности офицера, отношения к ним и переживаниях связанных с выполнением боевых заданий курсанты получают в первую очередь от преподавателей непосредственных участников боевых действий в локальных конфликтах. Ветераны рассказывают будущим офицерам о пережитом, о том, что волнение и даже страх перед сложным прыжком – это нормально. Его испытывают все, только одних страх превращает в предателей, а из других делает героев. Надо уметь мобилизоваться и победить свой страх. Тоска по дому и близким, горечь потери боевых товарищей, усталость и голод – обычные пси-

хические состояния в профессиональной деятельности каждого военнослужащего ВДВ. Об этом надо знать, к этому надо относиться как к комарам в лесу, как к осеннему нудному дождю – очень неприятно, но неизбежно. Надо уметь переживать и понять, что «чем длиннее дорога из дома, тем короче дорога домой», за расставаниями наступают встречи. Если друг погиб, выполняя боевое задание и прикрывая тебя, то ты обязан сохранить память о герое, помочь его семье, его детям. После того как образ психического состояния сформирован как теоретический, получены знания и задано отношение к определенным ситуациям, теперь необходимо все это лично пережить, перевести из внешнего во внутренний план, т.е. получить свой собственный жизненный опыт.

В ходе обучения на первых двух курсах будущих офицеров знакомят с такими методами саморегуляции как дыхательные упражнения для расслабления и мобилизации организма, управление тонусом скелетной мускулатуры (расслабляющие и активизирующие), воздействие на биологически активные точки, методы самовнушения. [5, с. 108-112]. В ходе дополнительных занятий можно не только изучить, но и овладеть методами аутогенной тренировки.

Второй уровень задач по управлению психическим состоянием военнослужащего – это обучение курсанта оказывать психологическую помощь товарищам и влиять на их психическое состояние. Этот уровень реализуется на втором этапе профессионального становления будущего офицера-десантника, который, как мы отмечали, связан с освоением сержантских обязанностей, умениями младшего командира руководить малой социальной группой (отделением, расчетом, экипажем), заканчивается освоением обязанностей заместителя командира взвода. Здесь формируется Я-концепция младшего командира, умение организовать взаимодействие и взаимопомощь при выполнении боевой задачи, способность повести за собой. Курсант третьего курса должен в ходе практических занятий с первокурсниками развивать у них психические состояния симпатии и дружбы в воинском коллективе, спокойствия и уверенности в поддержке командиров и товарищей, готовности к преодолению трудностей службы и мобилизации на выполнение боевой задачи.

В качестве примера приведем работу курсанта Н. обучающегося на третьем курсе РВВДКУ. На трехсуточных учениях он выполнял обязанности командира группы первокурсников. По замыслу учений эта группа работала автономно, в отрыве от основных сил, так что в случае нештатной ситуации, помощи ждать было неоткуда. Это так же означало, что если кто-то один будет отставать от коллектива, то он будет тормозить всех и общая задача не будет выполнена. Причиной отставания может послужить слабая физическая подготовка, плохо подогнанное обмундирование, низкие морально-волевые качества. Главная особенность этих учений в том, что на первом курсе коллектив еще не сформирован, курсанты ведут себя разобщенно, у них нет навыков взаимопомощи.

Курсант Н. понимал, что командир – это, прежде всего, лидер, авторитет в глазах подчиненных. В стрессовой ситуации все будут смотреть на командира, ждать его указаний, личного примера в конкретных действиях. Командиру нельзя теряться не на секунду, к любой нештатной ситуации необходимо быть готовому мгновенно принимать решения.

Груз ответственности, возложенный на плечи курсанта Н., вызвал некоторые сомнения, волнение и тревогу в его душе. Он осознавал, что теперь ему предстоит на протяжении всех учений отвечать за сохранность не только выданного первокурсникам имущества, но и за их жизни. Чтобы справиться с волнением, преодолеть неуверенность курсант Н. воспользовался навыками аутотренинга и через некоторое время был готов к выполнению поставленных задач составом своей группы.

На учениях может возникнуть большое количество нештатных ситуаций. Задача командира состоит в способности мобилизовать свое подразделение, заставить преодолеть усталость, поддержать работоспособность, не дать развиться конфликтным ситуациям. После сорокакилометрового ночного марша с преодолением водной преграды и минного поля, группа курсанта Н. вышла к месту запланированного отдыха. Надо было развести три костра. Первокурсники, выбившиеся из сил, завалились отдыхать прямо на свои рюкзаки и начали спорить

между собой кто должен разводить костер. Ситуация была на грани конфликта, все устали и никто не хотел ничего делать.

Курсант Н. построил группу, поставил задачи всем без исключения, кто будет разжигать, а кто пойдет за дровами, сам тоже принял участие в сборе хвороста, никто без дела не остался. Спустя десять минут группа разделилась на три подгруппы, каждая расположилась у своего костра и приступила к заслуженному отдыху. Командир пресек конфликт на стадии его зарождения, тем самым сохранил боеготовность группы, не дал ситуации выйти из-под контроля. Уже у костра курсант Н., как командир и старший товарищ рассказал первокурсникам про методы самовнушения и саморегуляции, методы сохранения боевой способности в любых ситуациях.

На заключительном этапе профессионального становления будущего офицера необходимо умение готовить психологический актив, тех своих подчиненных, которые смогут оказывать психологическую помощь сослуживцам самостоятельно или по указанию командира. Н.Д. Левитов писал: «Психологическое состояние педагога (*командира*) – один из факторов, от которых зависит успех педагогического воздействия (*на солдата*). Особенно важно изучение психологических состояний, когда идет речь о формировании новых черт характера» [2].

Так шаг за шагом в Рязанском высшем воздушно-десантном командном училище формируется умение будущих командиров управлять своим психическим состоянием и приобретать первичный опыт управления психическим состоянием своих подчиненных. Это один из элементов подготовки наших офицеров – защитников Родины, который позволяет нашей армии быть сильнейшей «от тайги до британских морей».

Список литературы

1. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1966.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Изд-во «Просвещение», 1964.

3. Марков А.С. Психолого-педагогическая модель профессионального становления курсанта военного вуза // Российский научный журнал. – Рязань, 2013. – № 1 (32). – С. 160-165.

4. Прохоров А.О. Образ психического состояния // Психология психических состояний: сб. статей / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2011. – Вып. 8. – С. 6-14.

5. Психология и педагогика. Психология управления / Под ред. А.С. Маркова. – Рязань: РВВДКУ, 2012.

THE ABILITY TO MANAGE THEIR MENTAL STATE TO CONTROL THE MENTAL CONDITION OF SUBORDINATES

Grigoriev N.O., Markov A.S.

The paper is shown how the training of the officer to relate to levels of management tasks for the mental health of the soldier. An example of acquiring a student's primary experience in the management of the mental state of their subordinates. It is argued that the ability to control the mental state necessary element of creating a strong army.

Key words: management of mental state, cadet, military training, the future commander, methods of self-hypnosis and self-regulation.

Григорьев Никита Олегович Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала В.Ф. Маргелова курсант 4 курса nikgrigoriev@mail.ru

Марков Алексей Сергеевич, к. психол. н., доц., член-корреспондент АПСН, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала В.Ф. Маргелова, Markoff.ac-50@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА НА РЕФЛЕКСИВНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Давлетшина Э.Н.

Аннотация

В статье рассматривается влияние личностных особенностей на рефлексивную регуляцию психических состояний в процессе учебной деятельности. Выявлено, что разные уровни рефлексии имеют связь с разными чертами ха-