А.Д. Демкин

# ИЗБРАННЫЕ ВОПРОСЫ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ И ГАРДЕМАРИНОВ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ АКАДЕМИЙ США

Санкт-Петербург
2015 г.

www.OnKto.ru

РЕФЕРАТ

Обзор 27 с., 8 рис., 17 источников.

ИЗБРАННЫЕ ВОПРОСЫ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ И ГАРДЕМАРИНОВ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ АКАДЕМИЙ США.

Предмет обзора: Исследование избранных литературных источников и нормативных документов, описывающих и регламентирующих систему психологической подготовки курсантов федеральных академий военной службы США, на примере United States Military Academy (West Point, New York).

Цель обзора: Выявление элементов системы психологической подготовки курсантов федеральных военных академий вооруженных сил США, которые могут быть изучены, валидизированы и использованы для дальнейшего совершенствования системы психологической и специальной подготовки курсантов высших военных учебных заведений Вооруженных сил Российской Федерации.

Полученные результаты и их новизна: В обзоре литературы приводятся современные зарубежные литературные источники и действующие документы армии США, ранее не цитируемые в научном обороте на русском языке.

*Психология и смежные дисциплины обеспечат*
*успех военных и миротворческих операций XXI-го века.*

генерал-майор Роберт Ч. Скейлс
военный психолог

**Введение**

Программа подготовки федеральных военных академий США предусматривает несколько специальных курсов психологической подготовки кадетов и гардемаринов к будущей профессиональной деятельности профессионального военного, офицера, командира, лидера, наставника, специалиста и гражданина.

В современной Армии США цельное и многостороннее развитие личности военнослужащего является столь же необходимым, как и военно-профессиональная подготовка. Основная задача программ психологической подготовки кадетов и гардемаринов к профессиональной деятельности – это трансформация личности гражданского человека в сформированную личность офицера, обладающего высокими профессиональными, морально-этическими, лидерскими и человеческими качествами. Армии США требуются знающие и уверенные лидеры с высокой адаптивностью к изменяющейся обстановке постоянных военных конфликтов новейшего времени, способные поддерживать высокую боеготовность и боевую выучку вверенных им воинских подразделений.

Программы психологической подготовки кадетов и гардемаринов федеральных военных академий соотносятся с общеармейскими программами специальной подготовки военнослужащих таких как Комплексная подготовка солдата и членов семьи (Comprehensive Soldier & Family Fitness - CSF2), Модель обучения Армии (Army Learning Model – ALM), Программа развития армейских лидеров (Army Leader Development Program – ALDP), Структурированная программа личного развития (Structured Self Development – SSD), Система управления талантами (Doctrine, organization, training, materiel, leadership, personnel, facilities, and policy – DOTMLPF-P) и другими.

Особенностью американской системы психологической подготовки и сопровождения профессиональной деятельности военнослужащих является концепция Вооруженных сил США как единой армейской семьи (Army Family), заботящейся как о самих военнослужащих, так и членах их семей, работа с которыми также включена во многие специальные программы подготовки и сопровождения по таким аспектам как, например, боевой и служебный стресс или профилактика суицидов. Комплексная психологическая подготовка проводится на всех уровнях военной службы и является постоянной на всем протяжении срока службы.

1. **Человеческий капитал и стратегия развития Армии США.**

В настоящее время человеческий фактор является одним из важнейших приоритетов в развитии Армии США. Среди пяти основных стратегических приоритетов построения Армии США будущего (ASPG – Army Strategic Planning Guidance), входящих в Стратегический план развития Армии (TAP – The Army Plan) две позиции относятся к подготовке личного состава: армейские лидеры с высокой адаптивностью и профессионально подготовленные солдаты [1].

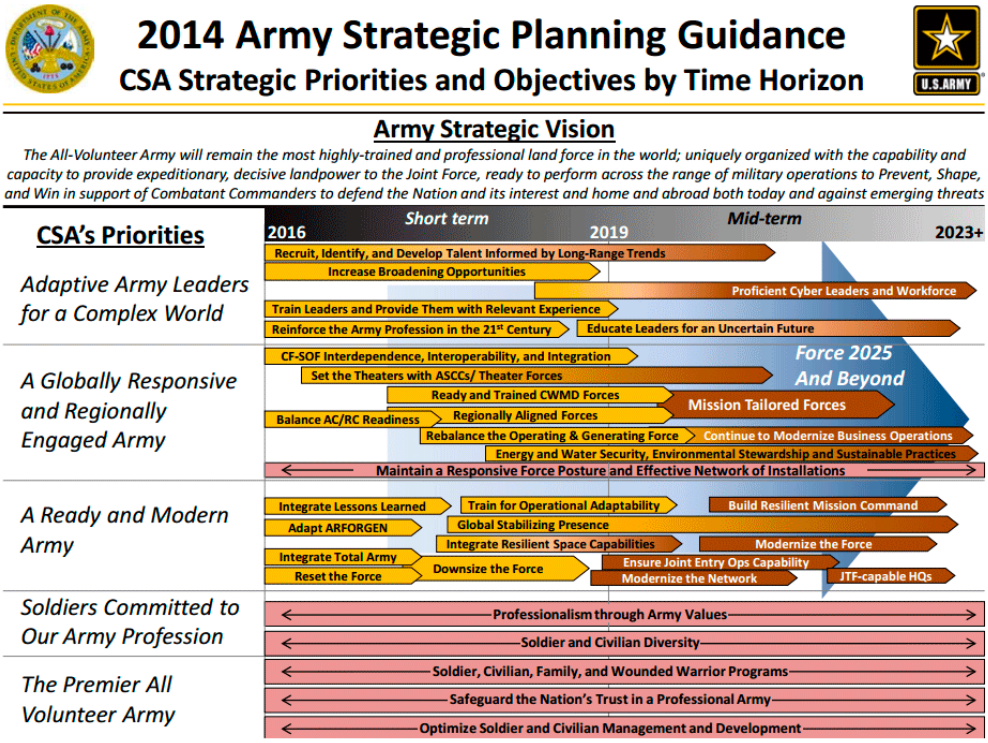


Иллюстрация 1. *Стратегические приоритеты развития Армии США «Сила 2025». Приложение А ASPG - 2014 [1].*

Развитие Американской армии в целом будет подразумевать построение единых вооруженных сил из взаимоинтегрированных элементов, способных быстро модифицироваться для решения определенных боевых задач. Среди первостепенных задач на период 2016 - 2019 гг. стоит внедрение системы постоянного совершенствования боеготовности подразделений ARFORGEN (Army Force Generation) на основе постепенно прогрессирующего постоянно воспроизводимого числа обученных и сплоченных подразделений высокой степени боеготовности, входящих в состав модульных экспедиционных сил, конфигурируемых исходя из боевых задач. Эти подразделения будут способны самостоятельно вести длительные боевые действия полного спектра в любой точке мира. Для наращивания боевой мощи Армии США будут проводиться

постоянные циклы поиска и отбора, рекрутинга личного состава, комплектования и оснащения подразделений, обучение и подготовка, боевое слаживание и сплочение воинских коллективов. Подразделения будут находиться в постоянном цикле из трех стадий боевой готовности:

1. Стадия комплектации, переформирования и подготовки. Действующий состав вооруженных сил – 3-12 месяцы подготовки. Резервисты - 1- 4 год.
   На этой стадии происходит комплектация новых подразделений и доукомплектация личным составом подразделений, вернувшихся с боевого цикла. Подразделение оснащается или дооснащается необходимым оборудованием и вооружениями, а личный состав проходит индивидуальную и коллективную подготовку. Подразделения на стадии обучения не готовы для полномасштабных боевых действий и служат резервом и силами поддержки гражданских властей, для оборонных операций.
2. Стадия готовности. Действующий состав вооруженных сил – 2-й год службы. Резервисты – 5-й год. Подразделение проходит специальную совместную подготовку исходя из планируемых боевых задач (METL – Mission Essential Task List). Подразделения могут быть использованы для операций стабилизации на театре боевых действий.
3. Стадия годности. Действующий состав вооруженных сил – 3-й год службы. Резервисты – 6-й год. Полностью подготовленные для выполнения полного спектра боевых операций подразделения.
   .

Исходя из новой широко вариативной модели боеготовности, к личному составу Армии США предъявляются более высокие требования. В концепции развития армии будущего «Сила 2025» (F2025B – “Force 2015 and beyond”) определяются основные вызовы, с которыми придется столкнуться рядовому и командному составу:

- Усиление роли человеческого фактора.
- Боевые действия с армиями противника, превосходящими Армию США по численному составу.
- Широкое применение оружия массового поражения.
- Боевые действия в киберпространстве и в космосе.
- Операции в населенных районах со сложным рельефом.
- Участие государственных и негосударственных сил.
- Проведение боевых операций в условиях открытости для СМИ и социальных медиа-технологий [2].

Подготовка армейских лидеров (командиров) всех уровней в Армии США должна отвечать всем новым вызовам перехода к современной модели вооруженных сил F2025B. Высокая адаптивность является ключевой характеристикой армейских лидеров будущего. Командиры должны быть хорошо подготовлены к принятию решений и действиям в

быстро меняющихся условиях и неопределенности обстановки с возможностью расширения спектра выполняемых задач.

Руководство по стратегическому планированию Армии (ASPG-2014) предъявляет следующие требования к командирам в сложном мире современности и будущего: армейские лидеры должны обладать высокими моральными и этическими нормами, иметь силу характера и высокую нервно-психическую устойчивость, боевой дух, развитый интеллектуальный потенциал, тактическую компетентность, техническое мастерство и возможность понимать в перспективе сложную современную систему мировой безопасности, действовать согласованно для наилучшего руководства и взаимодействия в составе армейских, объединенных, межгосударственных и многонациональных вооруженных сил и подразделений, чтобы достигать высоты положения, как в мирное, так и в военное время. [1].

- Для комплектации командирского корпуса требуется отбирать, призывать на службу и готовить таланты, развитые как интеллектуально, так и физически, в количестве, определяемом перспективными демографическими показателями США.
- Командиров армии будущего необходимо готовить к деятельности в условиях неопределенной быстро меняющейся обстановки, применяя не только тактические навыки, но, что гораздо более важно, используя оперативное искусство, основанное на понимании стратегии достижения целей военных операций.
- Необходимо готовить армейских лидеров, которые могут эффективно подчинить тактические шаги общей стратегии с учетом взаимодействия и интеграции с другими силовыми и правительственными структурами и межнациональными коалициями (среда JIIM - joint, interagency, intergovernmental, multinational). Эффективный армейский лидер должен иметь критическое мышление и способность вырабатывать инновационные решения в сложных или незнакомых ситуациях.
- Современный армейский лидер должен быть подготовлен с учетом боевого опыта последних десятилетий, чтобы избегать деструктивных стилей руководства и предохранять личный состав от психологических последствий длительных боевых действий, снижающих боеспособность.
- Лидер должен обладать хорошим самоконтролем и нервно-психологической устойчивостью, как в среде обучения, так и в боевой обстановке, демонстрировать профессиональные навыки и приверженность морально-этическим ценностям, строить доверительные отношения в подразделениях и воинских коллективах.
- Армейские лидеры должны хорошо разбираться и быстро адаптироваться к изменениям в боевой электронной киберсреде. Наряду с набором, обучением и подготовкой специалистов по киберпространству, военные и гражданские специалисты всех армейских подразделениях должны обладать знаниями и

навыками в кибер-электормагнитных действиях (CEMA - Cyber Electromagnetic Activities) и смежных областях[1] [3].

Для решения ключевой задачи и обеспечения потребности армии будущего в подготовленных кадрах создается Стратегия управления человеческим капиталом Армии США (AHDS – Army Human Dimension Strategy). В рамках Стратегии должны быть разработаны целостные принципы управления карьерой армейских специалистов, начиная от поиска и отбора кандидатов, и заканчивая переходом к гражданской жизни после окончания действительной военной службы.

2. **Подготовка офицерских кадров в федеральных военных академиях США**.

В США, поступившими на действительную военную службу[2] со дня зачисления, считаются только кадеты и гардемарины федеральных военных академий: United States Military Academy (West Point, New York), United States Naval Academy (Annapolis, Maryland), United States Coast Guard Academy (New London, Connecticut), United States Merchant Marine Academy (Kings Point, New York), United States Air Force Academy (Colorado Springs, Colorado).

Для подачи заявления на зачисление во все академии, кроме Академии береговой охраны, для кандидата требуется личное направление от конгрессмена, сенатора, Вице-президента или Президента США [4]. Каждый сенатор или конгрессмен может выдать не более 5 направлений. Президент США без ограничения подписывает направления для детей действующих военнослужащих или находящихся в резерве, прослуживших не менее 8 лет. Также направления выдаются детям военнослужащих, которые были убиты или умерли от ранений или болезней во время действительной военной службы. На учебу принимаются граждане США обоих полов в возрасте 17-22 лет, не состоящие в браке и не имеющие беременности.

Военные академии США имеют наивысший конкурс среди всех высших учебных заведений США. Средний уровень зачисления составляет 8-17% от всех соискателей. Приказ о зачислении в ряды кадетов федеральных военных академий подписывает лично Президент США.

Высокий конкурс в федеральные военные академии обусловлен высокой престижностью военной службы, интересными служебными перспективами выпускников

[1] CEMA – достижение превосходства над противником как в киберспространстве, так и в электромагнитном спектре в целом, подавление кибер- и электромагнитных сил и средств противника и защита своих ресурсов от вражеского воздействия. Мероприятия состоят из операций в киберпространстве, электронных средств ведения войны и мероприятий по контролю электромагнитного спектра.

[2] Годы обучения в федеральных военных академиях не идут в зачет при расчете выслуги и размера военной пенсии.

и отличным материальным вознаграждением. Например, бывшие кадеты Военной академии в Вест Пойнте (United States Military Academy – USMA) после 47 месячного курса обучения, выпускаясь в звании лейтенанта, получают базовый оклад (без учета возмещений за найм жилья, военной ипотеки, медицинской и стоматологической помощи, надбавок и бонусов) $46 000 в год. В дальнейшем старший лейтенант второго года службы получает $64 000, капитан (4 года выслуги) – $72 000, майор (12 лет выслуги) – $95 000, подполковник (16 лет выслуги) – $111 000, а полковник (22 года выслуги) – $134 000.

Отбор в федеральные военные академии очень строг на всех этапах, начиная с получения направления. Криминальные записи, наличие фактов о недостойном поведении, лжи, нарушения норм морали ведут к безусловной дисквалификации кандидатов. Вся биография, академическая успеваемость кандидатов (по результатам академических тестов SAT-I, PSAT или ACT) тщательно проверяется. Лидерский потенциал соискателей оценивается по активности в школьных спортивных командах, школьном самоуправлении, внеклассных, скаутских, муниципальных или церковных программах. Физическая готовность к военной службе оценивается по физическим тестам силы, выносливости, ловкости и координации движений. В USMA физическая форма оценивается по точности баскетбольных бросков, количеству подтягиваний (мужчины и женщины) или времени висения на согнутых руках (для женщин, которые не могут подтягиваться), челночному бегу, приседаниям, отжиманиям и бегу на одну милю. Медицинское обследование кандидатов проводит Экспертное бюро Министерство обороны США (DODMERB) или специально назначенная гражданская клиника – контрактор.

## 3. Особенности психологической подготовки кадетов и гардемаринов в федеральных военных академиях США.

Система психологической подготовки кадетов и гардемаринов военных академий включает в себя как общеармейские программы, направленные на повышение академических, спортивных и боевых показателей, улучшение состояния здоровья, выработку устойчивости к явлениям боевого и служебного стресса, так и специальные программы для подготовки будущих армейских лидеров – интеллектуально развитых креативных личностей, ведущих достойную жизнь, придерживающихся высоких корпоративных морально-этических стандартов офицерского корпуса [5].

### 3.1 Общеармейская программа Комплексная подготовка солдата (Comprehensive Soldier Fitness - CSF).

Военная академия в Вест Пойнте (USMA) стала первым высшим учебным заведением Армии США, где применялись комплексные методики психологической подготовки для

улучшения показателей учебы кадетов. В 1993 году в USMA на основе существовавшего с 1989 года Центра улучшения спортивных показателей и программы Чтения и учебных навыков был открыт Центр для повышения эффективности (Center for Enhanced Performance – CEP). Работа центра была направлена на достижение кадетами USMA высоких показателей в академической учебе, на спортивной площадке и в военной подготовке, сочетая спортивные принципы достижения высоких результатов с эффективными психологическими и учебными методиками. После того как выпускники USMA стали занимать командные должности в действующих частях, они стали часто обращаться в CEP для проведения полевых тренингов для их подразделений. В период с 1999 года по 2004 год CEP USMA отправлял в действующую армию мобильные команды преподавателей (Mobile Training Teams – MTT). Практика мобильных групп показала свою высокую эффективность, и возможности центра перестали отвечать растущим запросам на работу с воинскими коллективами. С 2004 по 2006 год велась разработка всеармейской программы, способной заполнить пробел в специальной психологической подготовке военнослужащих Армии США. В 2006 году в Форте Брегг начал работу первый армейский Центр повышения эффективности (Army Center for Enhanced Performance - ACEP). После получения положительных результатов работы с личным составом по стране было открыто восемь дополнительных центров ACEP. В 2010 году центры ACEP стали частью всеармейской программы Комплексной подготовки солдата (Comprehensive Soldier Fitness - CSF), направленной на укрепление состояния здоровья военнослужащих и показателей эффективности их служебной деятельности. В 2011 году был открыто уже 12 центров подготовки, а программа получила название Комплексная подготовка солдата и развитие его эффективности и повышении устойчивости (CSF Performance and Resilience Enhancement Program CSF-PREP)[6]. В 2010 году, когда стало очевидно, что невозможно повышать эффективность служебной деятельности военнослужащих и их устойчивость к явлениям боевого и служебного стресса без решения их домашних и семейных проблем, в программу подготовки были включены члены семей военнослужащих. Программа получила название Comprehensive Soldier & Family Fitness (CSF2). Штаб квартира программы находится в Пентагоне. В настоящее время в систему подготовки CSF2 включены 1.1 миллиона человек (военнослужащие, резервисты, национальная гвардия, вспомогательные службы, гражданский персонал).

Руководящим документом по программе CSF2 является наставление Army Regulation 350-53 [7]. Программа подготовки CSF2 осуществляется в пяти измерениях (аспектах):

1. Физическое измерение.
2. Эмоциональное измерение.
3. Социальное измерение.
4. Духовное измерение.
5. Семейное измерение.

Иллюстрация 2. *Эмблема программы Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) Армии США.*

Целью реализации программы CSF2 являются вооруженные силы, состоящие из физически здоровых и психологически сильных солдат и гражданского персонала, которых поддерживают члены их семей, чья профессиональная пригодность, высокая адаптивность и устойчивость к явлениям боевого и служебного стресса позволяет им процветать в военной и гражданской сфере и удовлетворить широкий спектр оперативных требований Армии США.

Программа CSF2 не предназначена для замены лечебно-диагностических мероприятий. Задача программы обеспечить военнослужащих навыками и умениями для формирования эффективных механизмов защиты от воздействия неблагоприятных и травмирующих психологических факторов, чтобы участие в боевых действиях и неблагоприятные факторы несения повседневной службы приводили к меньшему снижению боеспособности и меньшему количеству стресс-зависимых психических расстройств. Программа CSF2 основана на принципах доказательной медицины, результаты ее применения постоянно анализируются и оцениваются для корректировки ее развития, чтобы наиболее эффективно достигать поставленных целей.

Программа CSF2 включает в себя перманентное сопровождение военнослужащих, членов их семей и гражданского персонала путем регулярного тестирования и обучения прикладным психологическим и физическим практикам и тренингам для выработки механизмов устойчивости и повышения качества и насыщенности физических, эмоциональных, социальных, духовных и семейных аспектов жизни посредством непрерывного саморазвития. Модель программы травмы CSF2 предусматривает выход за пределы исключительно профессиональной жизни, предлагая целостную (холическую) программу личностного роста и развития, где профилактика стресса является лишь одним из элементов системы подготовки [10].

Курс комплексной психологической подготовки CSF2 проводится на всех основных уровнях системы военной подготовки: базовой боевой подготовки, командирских и командных курсах, сержантских курсах, курсах подготовки офицеров резерва, при

подготовке кандидатов в офицеры. Курс CSF2 проводится и в системе профессионального военного образования Армии США. Новички в армии или кадеты - «плебсы»[3] в военных академиях получают детальные инструкции и тренинги по развитию прикладных психических и физических навыков для повышения эффективности службы, обучения или действий в современном бою. Младшие командиры проходят специальные тренинги в учебных центрах программы CSF2, чтобы научиться, как развивать требуемые качества у подчиненных. Из числа военнослужащих и их супругов готовятся наставники для проведения регулярных тренингов на ротном уровне. Для высшего армейского командования разработаны краткие 4-х, 8-и и 16-ти часовые тренинги для улучшения показателей их служебной деятельности.

### 3.1.2. Элементы программы Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2)

Программа CSF2 состоит из четырех основных элементов:

#### 3.1.2.1 Тестирование и оценка.

Дважды в год проводится оценка психологического и физического состояния военнослужащего с использованием инструмент Глобальной оценки (Global Assesment Tool GAT2.0) интегрирующий психометрические методики в сочетании с результатами физиологических функциональных проб и результатов Армейского теста физической подготовки (Army Physical Fitness Test - APFT). Элементы программы CSF2 проводятся как непосредственно в подразделениях, так и в армейских учебных центрах. Заниматься по программе CSF2 можно и самостоятельно, в соответствии с индивидуальными потребностями используя онлайн доступ к ресурсам программы CSF2 http://csf2.army.mil/ и https://armyfit.army.mil [4]

[3] Наименование кадетов - первокурсников в USMA.

[4] Доступ к ресурсам с территории России закрыт, как и к большинству государственных и военных сайтов США, содержащих большое количество научной и методической информации.

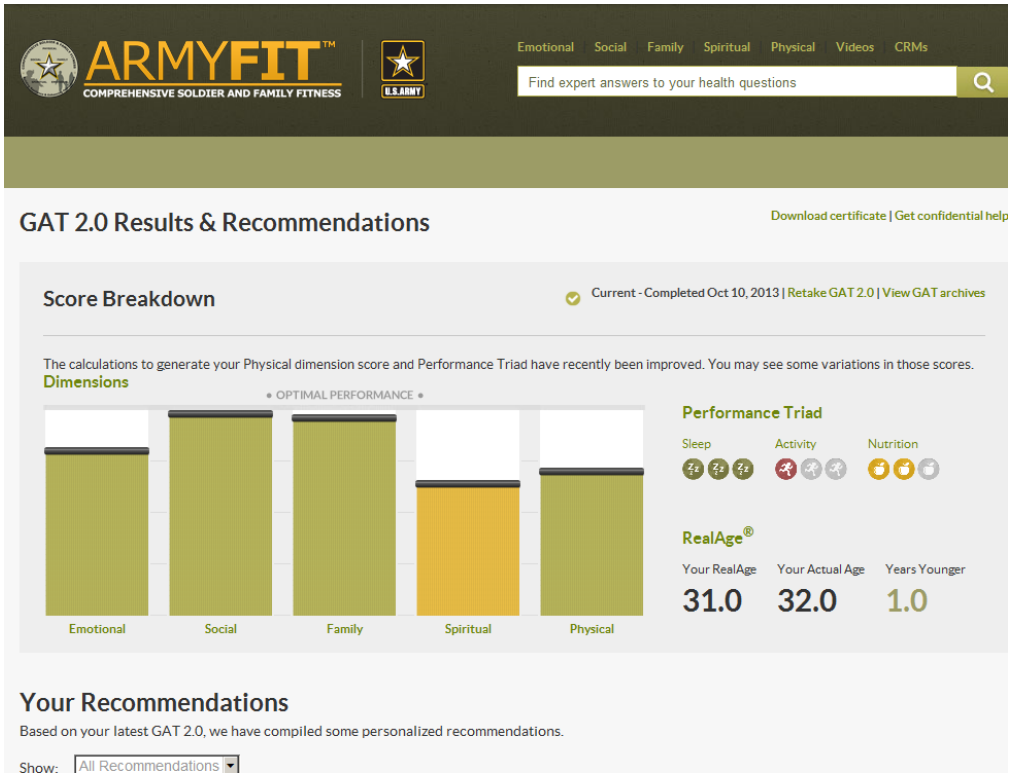


Иллюстрация 3. *Скриншот интерфейса Инструмента глобальной оценки GAT 2.0 информационной системы ArmyFit ™ с оценкой состояния в пяти основных измерениях, факторов умственной и физической работоспособности (сон, физическая активность, питание) и оценкой биологического возраста.*

Мониторинг состояния ведется с помощью онлайн автоматизированной системы в защищенной среде .mil и сопровождает военнослужащего с этапа отбора на военную службу и до выхода на пенсию. Таким образом, благодаря программе CSF2 отслеживается степень физической и психологической боеспособности всей Армии в целом, каждого подразделения в отдельности и профессиональная пригодность каждого военнослужащего или гражданского специалиста.

Благодаря интеграции результатов оценки GAT 2.0 с электронными базами данных персонала, армейское командование и научно-исследовательские подразделения могут быстро проводить оценку психологических и физиологических результатов проводимых тренировок, учебных занятий, оценивать состояние отдельных военнослужащих или целых подразделений перед выходом на боевую задачу или после возвращения из зоны боевых действий. Применение глобальной оценки позволяет высшему командованию оценивать потенциальную боеспособность каждого отдельного подразделения, что может помочь при принятии оперативных решений боевого управления и планирования.

Онлайн система GAT2.0 используется для программы индивидуального саморазвития военнослужащих, гражданского персонала и членов их семей. Каждый аспект

(измерение) онлайн оценки состояния основан на валидизированных психометрических методиках в четырех основных сферах: эмоциональной, социальной, семейной и духовной.

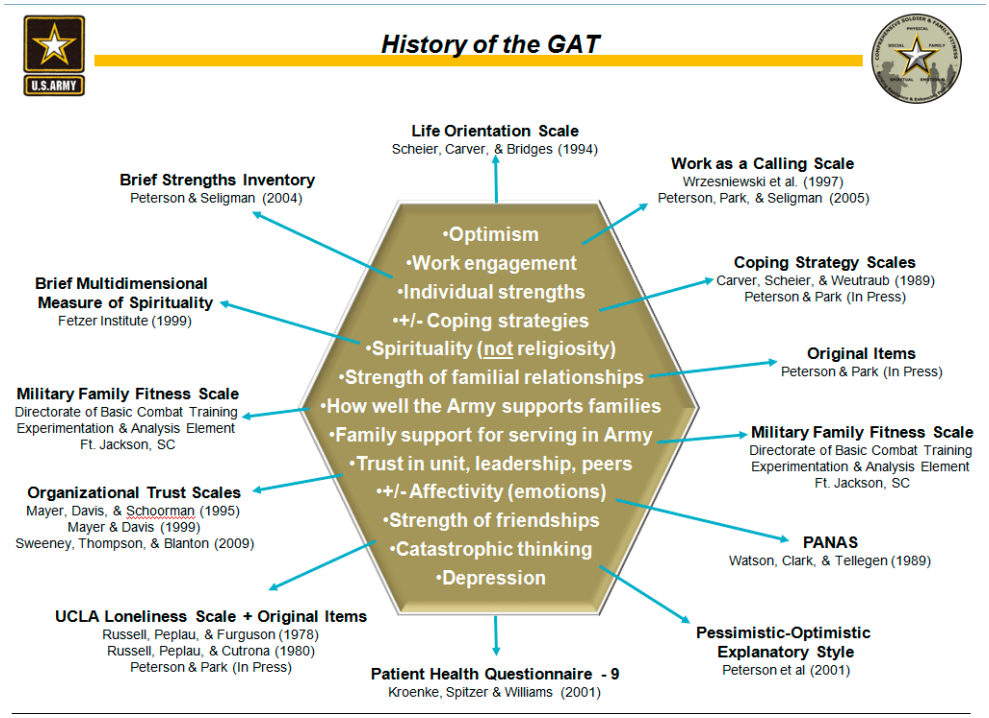


Иллюстрация 4. *Пример методик, лежащих в основе онлайн оценки социального, эмоционального, духового и семейного измерений (аспектов) состоянии военнослужащего в системе GAT 2.0.*

**What's new to GAT 2.0?**

| Subscale | Sources |
|---|---|
| **Nutrition** | 2005 Department of Defense (DoD) Survey of Health Related Behaviors (SHRB) Among Active Duty Military Personnel |
| | Tyson Grier 4th Infantry Division 4th Brigade Physical Training and Injury Pre-Deployment Survey (Dec 2011) |
| | Various articles from the scientific literature |
| | Original questions from CHAMP |
| **Activity / Physical Conditioning** | Army Public Health Command (APHC) |
| | DoD / VA Pain Supplemental Questions |
| | Various articles from the scientific literature |
| | Original questions from CHAMP |
| **Lifestyle Behaviors - Sleep** | Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) / National Health Interview Survey (NHIS) |
| | Pittsburgh Insomnia Rating Scale (PIRS-2) |
| | Article from the scientific literature |
| **Lifestyle Behaviors - Alcohol** | The Alcohol Use Disorders Identification Test - Consumption (AUDIT-C) |
| **Lifestyle Behaviors - Tobacco** | Various articles from the scientific literature |
| **Risk Factors** | Various articles from the scientific literature |

Иллюстрация 5. *Пример методик, лежащих в основе онлайн оценки физического состояния, вопросы о рискованном поведении, качестве сна, физической активности и питания военнослужащего в системе GAT 2.0.*

Физический компонент подготовки дважды в год оценивается по результатам армейского теста физической подготовки (Army Physical Fitness Test - APFT), который состоит из трех элементов: бег на две мили, приседания и отжимания. Стандарты минимальных показателей годности распределены по половозрастной шкале. Минимальный проходной балл составляет 180 пунктов (60 пунктов по каждому тесту). Дополнительно к тесту физической подготовки оценивается процент содержания жировой такни в организме, уровень артериального давления, концентрация в крови липидов и глюкозы, максимального потребления кислород. Совокупность результатов используется для оценки уровня физической подготовки и выдаче рекомендаций по тренировкам и питанию.

### 3.1.2.2. Психологическая устойчивость - резилианс.

В англоязычном научном обороте используется применительно к целям специальной психологической подготовки военнослужащих используется термин «resilience»[5]

[5] Resiliance – [рЭ' зИлиэнс] – буквальное значение: упругость, эластичность: возможность объекта сохранять форму после воздействия.

(резилиэнс, резилианс, резильянс), который означает универсальное повышение психологической устойчивости по всем аспектам жизни и профессиональной деятельности военнослужащих, в том числе устойчивость при явлениях боевого и служебного стресса. Термин «психологический резилианс» встречается в западных научных публикациях с 1973 года. Комплексную концепцию психологического резилианса описал в 1987 году врач Майкл Руттер [12]. Концепция резилианса подразумевает действие основанных на преимущественно внутренних ресурсах психологических механизмов, которые защищают людей от психологических рисков, связанных с воздействием неблагоприятных факторов: 1) сокращения воздействия риска, 2) уменьшение цепных негативных реакций, 3) создание и поддержание самоуважения и эффективного самосознания и 4) открытие новых возможностей и личностный рост.

В отличие от традиционных подходов к оказанию помощи при явлениях боевого и служебного стресса после воздействия потенциально травмирующих факторов и событий, программа CSF2 предлагает активную всеармейскую профилактику негативных последствий боевого и служебного стресса. Тренинги и занятия по программе CSF2 приводят к уменьшению выраженности у военнослужащих острых дезадаптивных реакций боевого стресса и отдаленных последствий в виде посттравматического стрессового расстройства. С другой стороны программа CSF2 помогает стимулировать у комбатантов посттравматический рост[6] (Post Traumatic Growth – PTG), являющийся оборотной «позитивной» стороной отдаленных последствий боевой психической травмы [11].

Программа CSF2 обеспечивает не только повышение стрессустойчивости военнослужащих и улучшение показателей их профессиональной деятельности, но и комплексное профилактическое воздействие среды – как служебной, так и домашней. В программе предусмотрена работа с членами семей военнослужащих и их специальная психологическая подготовка как для успешной психологической подготовке к служебной деятельности, адаптации военнослужащего по возвращении из боевых служб, так и на переходе к гражданской жизни.

Программы психологического резилианса выстраиваются на каждом уровне Армии США и сопровождают военнослужащих, членов их семей и гражданский персонал на всем протяжении службы и выполнения профессиональных обязанностей.

Реализация специальной психологической подготовки является непрерывным прогрессирующим процессом в течение всего периода службы с постановкой новых тренировочных и учебных задач по мере достижения определенных результатов.

[6] Позитивные посттравматические психологические изменения, приводящие к личностному росту, постановке и достижению новых целей, улучшению адаптивности.

### 3.1.2.3 Индивидуальное обучение.

При индивидуальной работе по программе CSF2, после первичной оценки своего состояния пользователь может перейти в закрытую социальную сеть интерактивного саморазвития программы CSF2 ArmyFit ™, где возможно получить информацию, помощь и поддержку онлайн от экспертов в каждом из пяти аспектов (физический, эмоциональный, социальный, семейный, или духовный) профессиональной или личной жизни военнослужащего. Военнослужащим на основании результатов тестирования предлагаются индивидуальные программы саморазвития с проведением промежуточных тестирваний и оценок результатов на пути к поставленным целям. На основании оценки динамики изменений в курсе подготовки делаются необходимые корректировки. Все этапы подготовки документируются в армейской Цифровой системе подготовки кадров (DTM), что помогает высшему командованию анализировать эффективность различных программ подготовки.

В среде ArmyFit ™ пользователи могут общаться друг с другом, устанавливать личные цели достижения в каждом из измерений, делиться опытом, получать советы и зарабатывать мотивирующие бейджи, свидетельствующие о достижении поставленных целей саморазвития. Настройки позволяют установить индивидуальный уровень конфиденциальности для каждого пользователя. Система содержит интерактивные обучающие видео по самым различным аспектам во всех измерениях, например: «Смешанные семьи военнослужащих», «Повышение стрессоустойчивости у подростков», «Эффективная коммуникация» и т.п. Длительность каждого учебного видео не превышает 15 минут.

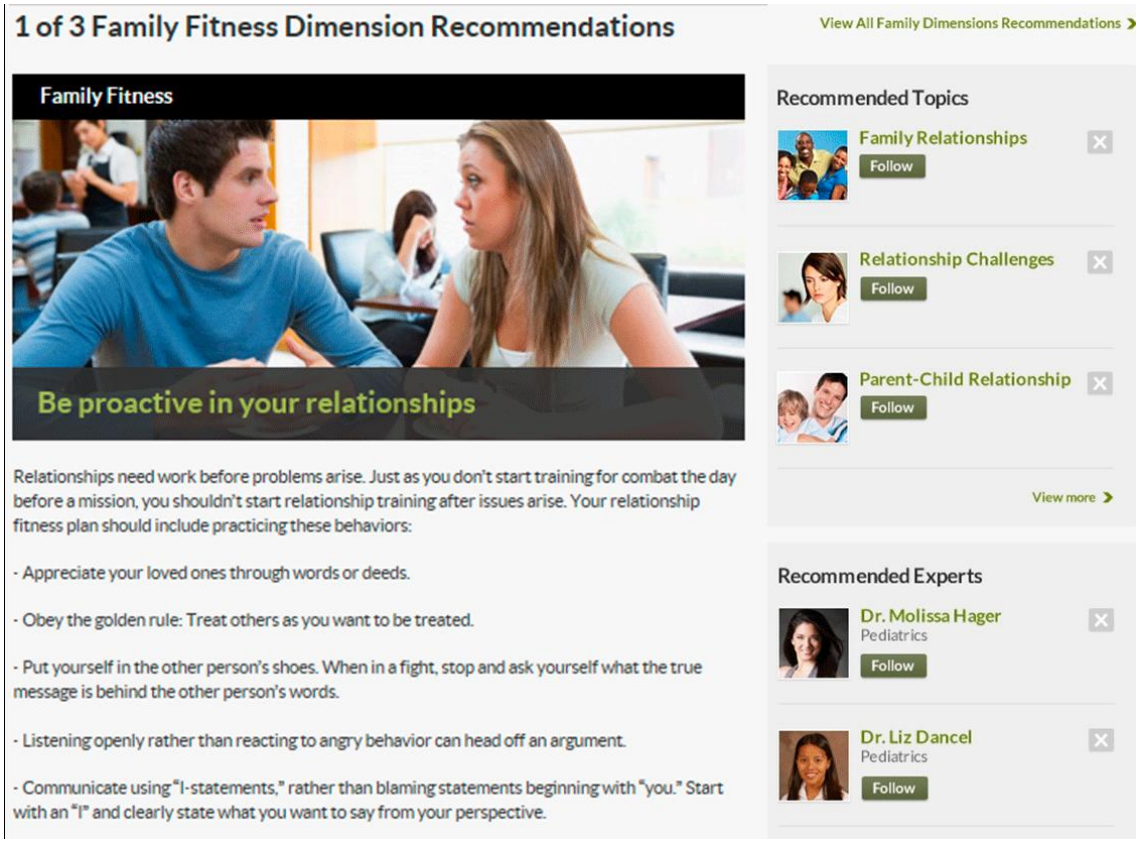


Иллюстрация 6. *Скриншот интерфейса системы ArmyFit ™ с обучающим видео, рекомендациями и доступом к онлайн консультациям экспертов.*

### 3.1.2.4 Система наставников-инструкторов

Для расширенной очной подготовки и помощи в рамках программы CSF2 была разработана система подготовки наставников (Master Resilience Trainers – MRTs). Для подготовки наставников по программе CSF2 командование отбирает солдат, унтер-офицеров, жен военнослужащих (волонтеры из групп Семейной готовности - Family Readiness Group) и гражданский персонал. Интенсивный курс подготовки наставников в одном из 16 учебных центров, университете Пенсильвании и других учебных заведениях длится 10 дней. По окончании обучения наставники возвращаются в свои подразделения, где проводят психологические тренинги для военнослужащих, членов их семей и гражданского персонала. Кроме того, наставники имею возможность ежедневно консультировать военнослужащих по неотложным вопросам.

В настоящее время в войсках подготовлено 19000 MRT. Планируется довести подготовку наставников до 7000 человек в год, чтобы обеспечить каждую роту в Армии США индивидуальным MRT. С 2013 года по директиве Секретаря Армии США ведется интенсивная подготовка наставников из числа жен военнослужащих, чтобы каждая ротная группа Семейной готовности имела своего подготовленного MRT. Ротные наставники по

психологической подготовке проходят регулярные аттестации на соответствие уровня преподавания стандартам CSF2.

Наставники обучают военнослужащих, членов их семей и гражданский персонал приемам повышения умственной работоспособности и управления эмоциональным состоянием. Полный курс проводится только в учебных центрах и включает следующие элементы:

- развитие умственных (ментальных)[7] способностей,
- построение доверия,
- управление вниманием,
- контроль психической энергии (саморегуляция),
- постановка целей,
- креативное направленное воображение.

Вне учебных центров наставники обучают только двум базовым элементам системы. Каждое подразделение на ротном уровне проходит психологические тренинги как минимум один раз в год.

### 3.1.3 Специальные психологические тренинги военнослужащих в программе подготовки Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2).

#### 3.1.3.1 Ментальные способности.

Развитие ментальных способностей является базовым курсом, на котором строятся остальные компоненты программы развития. Этот компонент включает в себя знакомство с качественными и количественными показателями показателей эффективности деятельности на уровне отдельного военнослужащего и целого подразделения, понимание физиологической природы высокой производительности и эффективности деятельности, взаимосвязи между уровнем подготовки и доверительным отношением (открытым для восприятия нового разумом). Военнослужащим демонстрируется взаимосвязь между мыслями, эмоциями, психологическими состояниями и достижением высоких результатов в профессиональных показателях. На основе работ психологов М. Чиксентмихайи (1990), А. Эллиса и У. Драйден (1987) и К. Равиццы, (1977, 1984) военнослужащие обучаются практике вхождения в состояния «потокового сознания» в котором возможно достижение

[7] В русском языке более адекватным термином является «ментальный», то есть имеющий отношение к человеческому разуму в его функциональном аспекте, так как программа подготовки направлена не на развитие интеллектуальных способностей, которые на русском языке принято описывать как «умственные способности».

пиковых показателей умственной и физической производительности и эффективности, которая может быть использована в экстремальных боевых ситуациях.

**3.1.3.2. Уверенность.**

Уверенность является еще одним важным психологическим компонентом, обуславливающим высокие показатели профессиональной деятельности военнослужащего. В армейском полевом руководстве Army Field Manual AF-66 термин «уверенность» приводится более 60 раз в качестве непременного атрибута действий в критических ситуациях. В психологических тренингах CSF Performance and Resilience Enhancement Program (CSF-PREP) на основании работ А. Бандуры (1977) и М. Селигмана (1991) военнослужащие обучаются методике укрепления характера и уверенности на основе контроля мыслей, фокусировке внимания на позитивных и оптимистичных моментах и обучению конструктивным реакциям в экстремальных ситуациях. Военнослужащим показывают связь между высокой адаптивностью, гибкостью психики и принятием оптимальных решений и успеха в экстремальных ситуациях [9] .

**3.1.3.3. Постановка и достижение целей.**

Умение правильно ставить цели является критичным как для профессионального, так и для жизненного успеха человека. Обучение процессу постановки целей в психологическом тренинге CSF-PREP начинается с определения основных ценностей, закладывающих направление жизни в целом. Эти основные ценности закладывают фундамент, который военнослужащие могут использовать, чтобы установить профессионально значимые цели и определить реальные шаги для их достижения. Психологический тренинг достижения целей идет далеко за рамки традиционного составления списка пожеланий и определения промежуточных целей и шагов к их достижению. Во время тренингов добиваются высокой личностной вовлеченности в процесс планирования, обучают человека мыслить дальше «минимальных» стандартов и привычных «норм», чтобы добиться большего. После того как устанавливаются амбициозные цели достижения, способные стимулировать развитие личности и общей культуры человека, у военнослужащего формируются приоритеты, направления действий, вырабатываются образы достижения и вера в промежуточные и финальные результаты.

**3.1.3.4 Управление вниманием.**

Модель управления вниманием в курсе CSF-PREP предоставляет обучающимся более широкое понимание того, как работает внимание и какова его роль в достижении целей и

высоких показателей в профессиональной деятельности и в боевых условиях. Военнослужащие обучаются методикам управления внимания, его концентрации, способности «пребывания в моменте», основанной на модели индивидуальных стилей внимания Р. Нидеффера (1976). Цель тренингов по управлению вниманием военнослужащих состоит в развитии способностей моментально оценивать весь поток входящей информации, вычленять критические для успеха или выживания компоненты, фокусировать на них внимание и выполнять в каждую единицу времени наиболее важные действия.

Практика управления вниманием играет ключевую роль создании «психологической ловкости», противодействию принудительной фиксации внимания и быстрого восстановления фокуса внимания при его рассеивании.

**3.1.3.5 Саморегуляция.**

Используя технологии биологической обратной связи, военнослужащие обучаются техникам саморегуляции психофизиологических реакций в повседневной жизни и условиях боевого стресса, учатся контролировать и направлять переживания, мысли и эмоции для развития самообладания и психической устойчивости. Специальные методики релаксации позволяют военнослужащим научиться быстро восстанавливать силы, регулировать сон, сохранять, восстанавливать и использовать психическую энергию с наивысшей эффективностью.

**3.1.3.6 Креативное направленное воображение.**

Использование техники креативного направленного воображения (техника визуализации достижения целей) на основе работ Р.Вилей и К. Гринлиф (2010) позволяет улучшить практически все аспекты профессиональной деятельности и жизни военнослужащих, включая обучение, подготовку, выполнение боевых задач, восстановление и лечение.

Функциональная гипотеза креативного направленного воображения предполагает, что образное психическое отображение навыка, действия или события вызывает те же нейрофизиологические процессы, как и реальные процессы. Это означает, что визуализируемые воображением действия и события функционально эквивалентны реальным физическим действием умения. Залогом нейрофизиологической эквивалентности образных и реальных событий является глубокая пошаговая проработка отрабатываемых навыков, умений или действий: выстраиваемые образы должны включать в себя все физические ощущения, которые испытывает человек в реальной жизни. Построение образов достижения должно отражать внешнюю среду с учетом ее реакции,

детальное прочувствование выполняемых действий или достижений на физическом уровне и эмоциональном уровнях.

**3.1.3.7 Духовные занятия.**

Одним из элементов развития устойчивости и адаптивности в рамках программы CSF2 являются занятия по развитию духовности. В высших военных учебных заведениях США существуют клубы духовной взаимоподдержки, которые организуются исходя по конфессионному признаку. Например, в USMA при поддержке командования существует 9 кадетских христианских духовных клубов, 2 католических клуба, 2 иудейских и 1 мормонский клуба. Кроме того даже мелкие группы духовной поддержки из малочисленных в USMA конфессий, таких как индуисты, буддисты, мусульмане и виккане имеют полную официальную поддержку со стороны должностных лиц академии, капелланов и получают помощь и поддержку со стороны профессиональных психологов. Кроме того равными правами пользуется и Светский студенческий альянс, оказывающий поддержку кадетам-атеистам. Занятия по повышению устойчивости и адаптивности включают в себя молитвенные и другие духовные практики, оказание помощи и поддержки кадетам в трудные моменты жизни.

**3.1.4. Контроль и оценка результатов программы CSF2.**

В рамках программы CSF2 производится постоянная оценка эффективности проводимых мероприятий с помощью научных исследований, проводимых армейской исследовательской группой и внутренних инспекций. По результатам исследований публикуются технические отчеты об эффективности внедрения программы. Основные результаты этих исследований показывают, что солдаты, которые проходили тренинги по психологической подготовке у наставника, обладали более высоким уровнем нервно-психической устойчивости и имели лучшие показатели психического здоровья с течением времени по сравнению с солдатами, которые не проходили специальную психологическую подготовку. Кроме того, в подразделениях проходивших тренинги на уровне ротных наставников было выявлено на 60% меньше случаев выявления алкогольной и наркотической зависимости, и на 13% меньше случаев тревожных расстройств, депрессии и посттравматического стрессового расстройства по сравнению с подразделениями, не проходившими подготовку у ротных MRT [8]. Применение программы CSF-PREP у военнослужащих ударных бригад, участвующих в боевых действиях показало, что на уровень психологической устойчивости и адаптивности, выраженности явлений боевого стресса и посттравматического стрессового расстройства коррелирвал с результатами тренингов по саморегуляции, развитию уверенности и построению целей [6].

Программа CSF2 постоянно развивается на основе получаемой обратной связи из войск и результатов исследований эффективности ее применения. В программу добавляются новые элементы подготовки и компоненты. Значительные позитивные изменения в Армии США после внедрения всеармейской программы психологической подготовки открыли возможности для ее использования в других крупных организациях и службах, как государственных, так и частных.

## 3.2 Специальные программы психологической подготовки будущих офицеров в федеральных военных академиях.

### 3.2.1 Стратегия развития сильного характера и добродетелей кадетов USMA.

*В сердце каждого солдата должен быть непоколебимой характер. Характер то, что определяет нас.*

Генерал Рэймонд Т. Одиерно

Начальник штаба Армии США

Доктрина Армии США (2006 г.) признает важность развития положительных черт характера среди военнослужащих. Понятие профессионала и офицера Армии США связано с постоянной работой над уровнем собственной компетенции, чертами характера и приверженности Родине и военному делу. Семь основных ценностей в Армии США определяются как Верность, Долг, Уважение, Бескорыстное служение, Честь, Честность, Мужество и Личность.

Все эти ценности соответствуют чертам сильного характера и непреходящим добродетелям, постулированных в работе Кр. Петерсона и М. Селигмана (2004), которые определяют уровень удовлетворенности жизнью, ощущение счастья, жизненные и профессиональные достижения [13]. На основе концепции сильного характера в Военной академии в Вест Пойнте (USMA) была разработана стратегия совершенствования черт характера кадетов, принятие идеалов Этики Армии США и положительной трансформации их поведения в течение 47- месячного курса обучения под названием «Живи почетно и строй доверие» [14]. Целью стратегии является формирование у выпускников Академии сильного характера, высокого уровня профессиональной компетенции и приверженности своему делу, чтобы возглавлять и формировать воинские коллективы с высоким уровнем психологического резилианса, успешно действующие в современной быстро меняющейся обстановке в целях создания комплексной системы безопасности.

Стратегия развития сильного характера кадета USMA имеет три основных цели:

1. Переход от поведения внешне мотивированного страхом перед наказанием, стыдом перед сослуживцами, проблемами в карьере, к поведению, определяемому Кодексом Чести кадета USMA на основе базовых ценностей: Долг, Честь, Страна и Армейская этика.
2. Создать продуманную модель развития характера с описанием детальных шагов по достижению цели и периодической оценкой эффективности предпринимаемых действий.
3. Создать условия для интегральной оценки индивидуальных и коллективных достижений на уровне подразделений и директората.

На индивидуальном уровне цель Стратегии заключается в проработке пяти аспектов характера каждого кадета:

**1**. **Мораль:** Интернализация[8] основных армейских ценностей, что приводит к развитию честности, постоянной оценке событий и поступков с морально-этических аспектов, и личного мужества принимать решения в соответствии с Кодексом Чести и принципами Армейской этики вне зависимости от последствий.

**2**. **Эффективность:** Развить чувство долга, стойкость и упорство в достижении поставленной цели с наилучшими результатами.

**3**. **Гуманизм:** Развивать сопереживание, лояльность, уважение и смирение, что позволяет человеку относиться к другим с достоинством и проявлять самоотверженность.

**4**. **Лидерство:** Развивать способности вдохновлять и развивать других людей, создавая в коллективе атмосферу доброжелательности и безопасности, где каждый процветает, выполняя поставленные задачи с требуемыми результатами.

**5**. **Воспитание:** Способность действовать, соблюдая надлежащий этикет во всех профессиональных, социальных, и виртуальных средах.

[8] Интернализация – процесс освоения внешних структур и ценностей, в результате чего они становятся внутренними регуляторами.

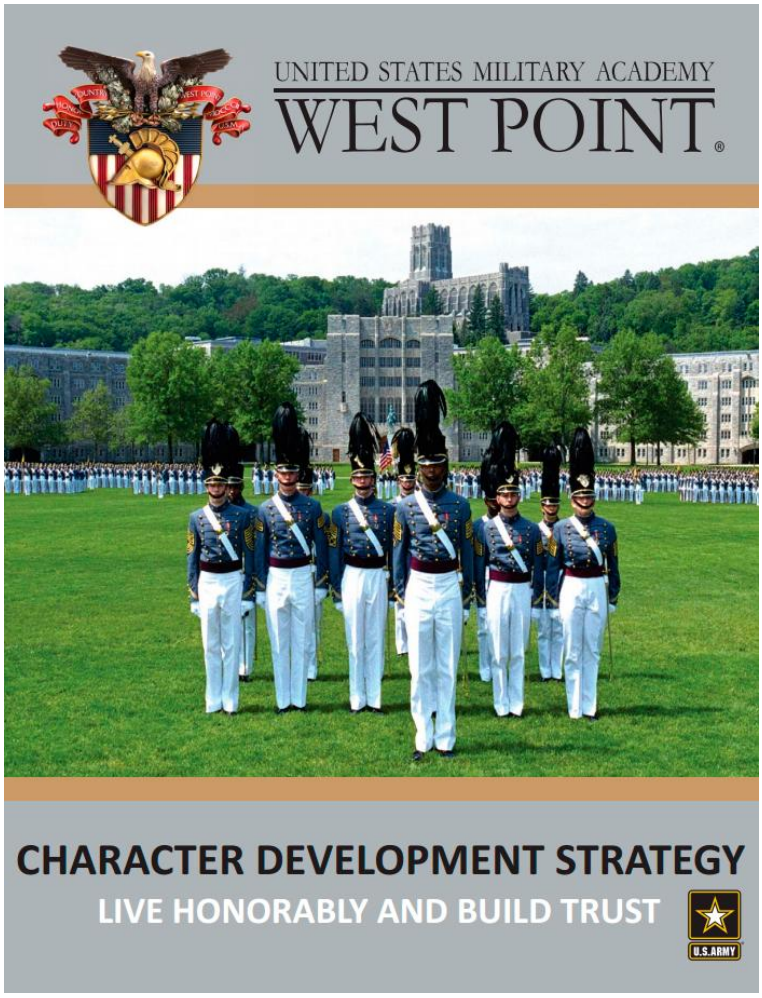


Иллюстрация 7. «Живи честно и строй Доверие» - *обложка Стратегии развития сильного характера и добродетелей для кадетов Военной академии в Вест Пойнте (USMA).*

**Руководящие принципы развития характера кадетов USMA:**

**1.** Цель развития характера кадета не просто в соблюдении предъявляемых требований, а именно восприятие и интернализация принципов чести, этики, морали, гуманизама, долга и достоинства, таким образом, чтобы высокие принципы, а не страх наказания определяли поведение.

**2.** Развитие характера кадета является непрерывным процессом вне зависимости от того где находится и чем занимается кадет. Сотрудники, преподаватели и тренеры и наставники постоянно воспитывают, обучают и вдохновляют кадетов как в официальной, так и неофициальной обстановке в течение каждого дня на протяжении всего курса обучения.

**3.** Воспитание – это взаимная ответственность, как преподавателей перед кадетами, так и кадетов перед преподавателями и наставниками

**4.** Развитие характера должно быть осознанным. Кадет должен решить, кем он хочет себя видеть (военным, ученым и т.п.), и развивать соответствующие образу достижения черты характера.
**5.** Лидеры воспитывают лидеров. Лучший способ обеспечить цели, мотивацию, и направление для развития характера кадета – это пример наставника

Стратегия развития характера создана для того, чтобы обеспечить нацию лидерами с лучшими сильными чертами характера, обладающими основными добродетелями, чтобы обеспечит процветание как вверенных им воинских подразделений, так и общества в целом.

### 3.2.2 Система воспитания лидера Военной академии Вест Пойнт.

*Быть профессиональным военным означает воплощать в себе Характер Воина и соблюдать Армейскую Этику. Наши солдаты нуждаются в бескомпромиссных и непоколебимых лидерах. Мы не можем ожидать, что солдаты будут действовать этично, если их лидеры и наставники сами не придерживаются высоких моральных и этических норм. Сохранение непоколебимых ценностей образуют само содержание нашей профессии.*

Рэймонд Ф. Чэндлер,
сержант майор Армии США

Армейская стратегия воспитания лидеров (Army Leader Development Strategy – ALDS), система определяет процесс становления лидера как направляемый, непрерывный, и развивающийся на протяжении всего срока военной карьеры. Формирование компетентного лидера с сильными положительными чертами характера происходит в результате синтеза обучения, получения образования и приобретение опыта, как в результате подготовки в учебных заведениях, так и во время практической деятельности и направленного саморазвития [16].

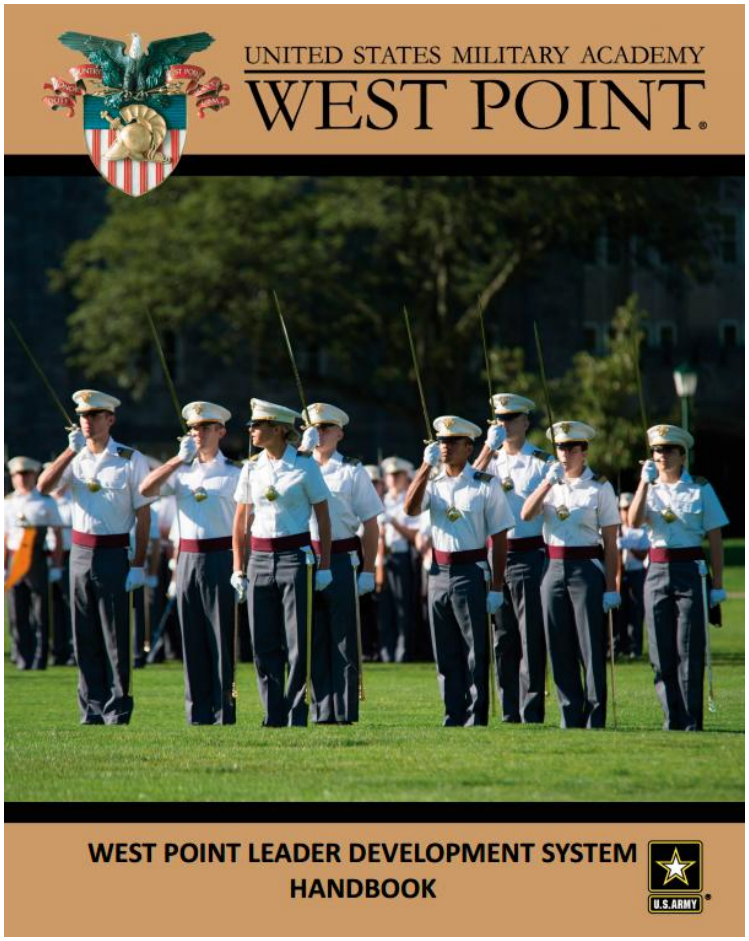


Иллюстрация 8. О*бложка руководства Системы воспитания лидеров в Военной академии в Вест Пойнте.*

Миссия Военной академии в Вест Пойнте состоит в воспитании, обучении и вдохновлении кадетов, чтобы каждый выпускник стал профессиональным воинским лидером, ценящим Долг, Честь и Страну, прекрасно подготовленным к военной карьере и служению нации в качестве офицера в армии Соединенных Штатов.

В USMA используется Система воспитания лидера (West Point Leader Development System - WPLDS) основной задачей WPLDS является формирование у кадетов черт характера настоящего лидера. Это означает, что каждый выпускник должен быть лидером, знать, что такое лидерство и поступать как лидер [15]. Каждый хорошо подготовленный по системе WPLDS выпускник академии, приходя на службу в действующую армию, будет:

• Жить честно и строить доверие.
• Демонстрировать интеллектуальную, военную и физическую компетенцию.
• Развивать, вести за собой и вдохновлять.
• Думать критически и творчески.
• Принимать компетентные и своевременные решения.

• Эффективно взаимодействовать и общаться.
• Быть сбалансированным, устойчивым к неблагоприятным воздействиям, демонстрировать силу воли и дух победы.
• Осваивать передовой опыт и продолжать образование и личностный рост.

### 3.2.3 Курс специальной психологической подготовки будущих офицеров MX400 USMA.

Курс подготовки офицеров MX400 является вершиной подготовки, готовя будущих выпускников ко всем вызовам и неопределенностям офицерской службы в XXI веке. Курс MX400 охватывает основные элементы системы воспитания лидеров WPLDS и предназначен для закрепления полученных знаний и практического опыта.

Основная задача курса MX400 состоит в осознании и принятии кадетом как следует исполнять свои профессиональные обязанности в качестве профессионального воинского лидера с честью и достоинством во благо своей страны. Курс MX400, проводимый мультдисциплинарной командой преподавателей и наставников, является интеграцией всего полученного опыта и знаний в единую систему для развития у кадетов своей идентичности в качестве армейского специалиста и офицера [17].

Успешное прохождение офицерского курса подготовки MX400 позволяет:

1. Разработать профессиональный офицерский образ мышления, отличающийся от кадетского, основанный на выработанном характере лидера, синтезе управления миссией и военного профессионализма.
2. Совершить переход от психологической идентификации себя с кадетом (учеником) к офицеру (профессионалу), готовому к выполнению профессиональных задач и службы на благо страны.
3. Осознать, что современная война является сложным и нестандартным механизмом взаимодействия людей и, поэтому современный лидер должен обладать профессиональными навыками, связанными с вызовами и возможностями проистекающими из человеческого фактора.
4. Отточить навыки принятия решений с учетом полученных комплексных знаний (военно-технических, политических, культурных, психологических, морально-этических).
5. Выработать привычку профессионального любопытства и личную систему ценностей, которые обеспечат наилучшую подготовку, стремление к обучению и профессиональному саморазвитию в течение всей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ


1. Army Strategic Planning Guidance (ASPG) – 2014.
2. Force 2025 and Beyond. Win in a Complex World. / U.S. Army Training and Doctrine Command (TRADOC) – 2014. – October.
3. Cyber Electromagnetic Activities FM 3-38 / Headquarters, Department of the Army. – 2014. – February.
4. Admission to the United States Service Academies. Congressional Guide. – 2014.
5. The Army Ethic White Paper / Center for the Army Profession and Ethic Mission Command Center of Excellence, U.S. Army Combined Arms Center, U.S. Army Training and Doctrine Command (TRADOC) . – 2014 – July 11th.
6. Hammermeister J. et al. Military applications of performance psychology methods and techniques: an overview of practice and research from the U.S.Army / Hammermeister J. J.of Performace Psychology. – 2011. - Iss. 3
7. Comprehensive Soldier and Family Fitness. / Army Regulation 350-53. Headquarters, Department of the Army. Washington, DC – 2014.
8. Harms, P.D. et al. "Report #4: Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Outcomes" / Harms, P.D. The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation – 2013 – (4): 19. – April.
9. Williams, J. M., Zinsser, N, & Bunker, L. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. / Williams J. M. (Ed.), Applied Sport Psychology (6th ed.). Boston: McGraw-Hill. – 2010. – pp. 305-335.
10. Cornum Rh. et al. Comprehensive Soldier Fitness / Cornum Rh. et al. American Psychologist. – 2011. – Vol. 66. – No. 1. – P. 4–9.
11. Tedeschi R. Can We Facilitate Posttraumatic Growth in Combat Veterans? / American Psychologist – 2011. – 66(1). – pp.19-24.
12. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / Rutter M. Am J Orthopsychiatry. –1987. – Jul;57(3). – pp.:316-331.
13. Peterson Ch., Seligman M. Character strengths and virtues: A handbook and classification / Oxford: Oxford University Press – 2004.
14. Character development strategy. Live honorably and build trust. USMA, U.S.Army. West Pount, N.Y. – 2014.
15. West Point leader development system. Handbook. USMA, U.S.Army. West Pount, N.Y. – 2014.
16. Army Leader Development Strategy U.S. Army Training and Doctrine Command (TRADOC). – 2013.
17. MX400 Officership course guide. / United States Military Academy, West Point, N.Y., 2013-2014. – Spring semester.