Лейман Денис Викторович

канд. ист. наук, заведующий кафедрой

Астраханкина Кристина Владимировна

старший преподаватель

Колесникова Вера Васильевна

преподаватель

ФГКВОУ ВО «Военный учебно-научный центр Сухопутных войск

«Общевойсковая академия Вооружённых Сил Российской Федерации»

г. Москва

DOI 10.31483/r-53692

ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ В УСЛОВИЯХ ПРОХОЖДЕНИЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

***Аннотация:** военная служба связана с большими физическими и психическими нагрузками, поэтому военнослужащие находятся в группе риска, так как они осуществляют свою профессиональную деятельность в условиях, неблагоприятных для психики. В статье обосновывается, что, если военнослужащий как субъект профессиональной деятельности будет соблюдать психологическую гигиену, качество его службы и повседневной жизни значительно улучшится.*

***Ключевые слова:** военная служба, военная психология, психологическая гигиена.*

Военная служба является видом профессиональной деятельности, обладающей психологической спецификой. Эта специфика связана с высокой социальной и государственной значимостью профессиональной деятельности, с особыми условиями труда и повседневной жизни, носящими характер ограничения личной свободы (из-за строгой регламентации поведения как в служебной деятельности, так и вне ее), зачастую скудными бытовыми условиями. Военная профессиональная деятельность, в масштабах государства, носит созидательный характер, так как направлена на сохранение мира и целостности государства и

общества, но в масштабах отдельной личности военнослужащего носит разрушающий характер, так как связана с потенциальной (реальной) угрозой для жизни и здоровья военнослужащего, а также с потенциальной (реальной) необходимостью лишения жизни другого человека – противника. Кроме того, военная служба связана с большими физическими и психическими нагрузками.

Одной из основных задач военной психологии, является освоение коммуникативной компетенции, выражающееся в способности применения на практике информационно-алгоритмических методов, использование которых даёт возможность военнослужащему волевым порядком приводить психику в алертное состояние на длительных интервалах времени, что позволяет оптимально реагировать на вызовы внешней среды.

Алертное состояние психики мы рассматриваем как состояние внутренней мобилизации потенциальных психических возможностей человека, проявляющееся в готовности и способности адекватно (с наименьшими потерями для личности) реагировать на изменения внешних условий жизнедеятельности.

Для полноты понимания рассматриваемого вопроса как результат неалертного состояния психики могут формироваться и развиваться депрессивные состояния.

В связи с вышеописанной спецификой военной профессиональной деятельности, можно предположить, что военнослужащие находятся в «группе риска», так как они осуществляют свою профессиональную деятельность в условиях неблагоприятных для психики.

Депрессия является распространенным психическим состоянием, которое проявляется в подавленном настроении или потере интереса, или удовольствия от приятных ранее видов деятельности. Так же, могут наблюдаться соматические (например, изменение веса, нарушение сна, нарушение режима питания) и когнитивные (например, трудности с концентрацией внимания) проявления. На личностном уровне депрессия – это катастрофа, она связана с высокой вероятностью деструктивного, разрушающего поведения, в том числе, суицида. Кроме

того, люди «выпадают» из жизни, и это негативно отражается на их семьях. Также она несёт огромный вред для здоровья тела.

Как уже отмечалось выше, военная служба, в связи с ее спецификой, – потенциальный стрессовый фактор для человека. В свою очередь, постоянное пребывание в подобных условиях может привести к состоянию затяжной депрессии. В качестве одного из вариантов борьбы с депрессивными состояниями можно рассматривать применение медикаментозных антидепрессантов. Если они эффективны, то они помогут преодолеть сложившееся психическое состояние. Индивида можно рассматривать как биологический организм, если есть что-то, что может дать ему силы для восстановления психического состояния – отлично. В силу жизненных обстоятельств, у человека может возникать состояние сильного неудовлетворения, неразрешимого напряжения. Не бывает безпроблемной жизни, но есть люди, которые при помощи волевых усилий способны преодолевать жизненные трудности. Но бывают ситуации, когда у людей есть друзья, у них есть отношения или семья, работа, которая им нравится, они квалифицированные и востребованные профессионалы и так далее, но они все равно находятся в состоянии депрессии. То есть причина депрессии не только во внешних факторах (обстоятельствах), но и во внутренних (личностных) особенностях. К таким особенностям можно отнести такое свойство психики как алертность.

При наличии положительной динамики от фармакологического воздействия, психолог получает возможность проводить многомерный анализ: если ли у субъекта друзья, если у него близкие отношения или они их строят, если у него адекватная карьерная устремлённость, совпадает ли уровень образования с его интеллектом, занимается ли он чем-то полезным в своё свободное время, имеют ли место проблемы с алкоголем или наркотиками, другие поведенческие расстройства такие как расстройство сна, недостаток питания, который может привести к патологиям – необходимо разграничить всё это, и везде, где можно, применить поведенческие корректировки. То есть, зная, какие обстоятельства привели к депрессии, можно изменить жизненные условия и тем самым

минимизировать факторы риска для развития депрессии. А уже потом можно научить человека действовать в условиях разных жизненных обстоятельств.

Но можно взглянуть на ситуацию с другой стороны. Можно подвергнуть сомнению пользу от медикаментозного воздействия при лечении депрессии. При постоянном воздействии на человека стрессовых факторов и без их устранения или умения этим факторам противостоять, медикаментозное лечение лишь на время избавит от травмирующих переживаний, но не «излечит» от депрессии. Не искоренив первопричину проблемы, от нее не избавиться. Кроме того, некритичное применение исключительно медикаментов может проблему усугубить, например, вызвать медикаментозную зависимость.

Таким образом, необходимо понимание того, что медицинское вмешательство какой угодно направленности необходимо для открытия возможности изменить поведение индивида. Но это никак не уменьшает пользу поведенческой коррекции: нужно решать проблему всеми доступными методами, комплексно.

Существует необходимость ограничивать чрезвычайные происшествия до минимально необходимых размеров, это очень важно, поскольку в состоянии депрессии у людей алгоритмика мышления при каждом мелком происшествии аналогична эффекту домино. В результате подобного алгоритма поведения человек может воспринимать стрессовые факторы, как побудители к деструктивному поведению, например, чрезмерному употреблению алкоголя (запой), употреблению психоактивных веществ и, в конечном итоге, суициду. И людям текущие проблемы жизни действительно видятся так, и, по сути, это тяжелое психическое состояние, так как трудные жизненные обстоятельства начинают действовать по принципу снежного кома и в какой-то момент становятся неподъемными, непреодолимыми для человека.

В аспекте выживания необходим алгоритм мышления, при котором, совершив ошибку, посредством мышления индивид самостоятельно был бы способен интерпретировать события максимально узко, конкретно, так, чтобы ему это было понятно, и повлекло к минимальным деструктивным поведенческим

изменениям, снизив вероятность повторения этой ошибки. Возможно, это и есть основа психической гигиены.

Ощущение значимости и правильности того, чем человек занимается – детерминанта психического благополучия. Это психофизиологический маркер, обозначающий, что он на правильном пути. Он затрагивает все сферы жизнедеятельности одновременно, так как индивид делает попытки понять, где он находится построить внутреннюю систему координат. Смысл происходящего для индивида служит своего рода индикатором, затрагивающим множество социальных процессов, протекающих во времени и имеющих динамику. Чувство смысла должно выступать в качестве ориентирующего для индивида стимула [1, с. 136].

Психоаналитики на деле уделяют слишком много внимания субъекту. Они считают, что слишком много тебя внутри тебя и слишком мало тебя снаружи тебя. Они глубоко копают в борьбе с реальными проблемами. Когда у людей реальные проблемы, на самом деле глубокие моральные проблемы добра и зла, морали в целом.

В некоторых возникших в обществе социальных группах происходят вещи настолько ужасные. Иногда они приводят к фатальным результатам: ложь сверх лжи, сверх лжи десятилетиями, десятилетиями, обман, самообман. И на самом деле это не внутренняя проблема индивида. Локация этой проблемы во внешнем мире [2, с. 17]. Это ярко проявлялось в войнах в вооружённых силах многих стран: отношение к учениям, к полигонной подготовке у очень многих командиров и нижних чинов – безразличное. В результате военному делу настоящим образом учились в ходе боёв, расплачиваясь за науку большой кровью (в этом одна из причин разгрома приграничной группировки Советских войск летом 1941 г.; в этом же одна из причин тяжёлых потерь в ходе операции в Чечне во второй половине 1990-х годов). Этому противостояло суворовское «тяжело в учении – легко в бою».

Очень известный критик психологии Томас Стивен Сас критиковал психологические практики в начале 1960-х годов. «Миф о душевной болезни», классика для тех, кто занимается и интересуется психологией. В сущности, он

сформулировал идею, что у большинства людей жизненные проблемы, а не психологические.

Как правило, психотерапевтический эффект заключается по смыслу в том, чтобы помочь человеку организовать жизнь, в которой ему будет понятен смысл его работы, труда, предназначения.

Например, важным аспектом является питание. Людям, практикующим различные диеты, несложно заметить за собой изменения самочувствия, выражающиеся, например, в тревожности.

Есть точка зрения, что максимум работоспособности достигается при режиме питания, когда основной приём пищи – вечером. Количество пищи должно быть умеренным: таким, чтобы человека клонило в сон. Утром может быть легкий завтрак, но можно обойтись и без него. Питьё большей частью в первой половине дня: сопутствует завтраку и далее в зависимости от потребностей.

С точки зрения большинства описанное питание явно недостаточно. Но, возможно, достаточно для удовлетворения реальных потребностей организма в пище (за исключением женщин в период беременности и кормления грудью), для поддержания работоспособности и здоровья. В итоге распорядок дня, упорядоченное питание – это хорошая опора психического здоровья, мозг определённо будет благодарен за систематизацию сна, питания, режима труда и отдыха в целом. Это стабилизирует нервы, эмоциональный фон, а в целом является важной частью гигиены психики.

Также нужна карьера, нужно что-то полезное в свободное время хобби, нужно регулировать потребление алкоголя и других психотропно-наркотических средств в направлении полного отказа и исключения зависимости. Чаще всего именно алкоголя, потому что его употребляет большинство людей.

Тип строя психики не предполагает в ряде случаев эмоций. Машина безэмоциональна. Она в программе. Эмоции предписаны программой, если предписаны. Человечный тип строя психики всё-таки предполагает соответствие эмоций смыслу. Для того, чтобы пребывать в alertном состоянии, эмоционально-смысловой строй задаётся по некому камертону: вседержительность

безошибочна, всё, что свершается, свершается наилучшим возможным образом при той нравственности и этике, которые свойственны людям. Если вы поймали такое эмоционально-смысловое соответствие, то ваши чувства, ваш интеллект начинают работать в наилучшем режиме. Если происходит что-то, в результате чего смысловой строй меняется, появляются какие-то негативные эмоции. Это означает, что где-то что-то либо уже свершилось не так, как вам хотелось бы, либо открылись возможности к тому, что что-то будет не так в перспективе. В этом случае надо понять, почему эмоции изменились. Должен появиться смысл, который объясняет, почему эмоции ушли из «позитивного» состояния в «негативное». После того, как этот смысл будет выявлен, можно будет, в подавляющем большинстве случаев, заблаговременно отреагировать на этот смысл. Тогда эмоции будут позитивные и менее травмоопасные. Например, если человек создал правильный эмоционально-смысловой строй и на его фоне пришёл какой-то эмоциональный посыл, то он может интерпретировать этот смысл, понять его, выработать к нему осмысленные, осознанные отношения и вести себя по жизни, соответствуя течению обстоятельств жизни. Если человек просто пребывает в тех эмоциях, которые сформировались у него, то его уровень адекватного, позитивного восприятия жизни будет минимальный.

Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей, событий, обстоятельств и так далее. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Интерналы и экстерналы различаются по способам интерпретации разных социальных ситуаций.

Исследования, связывающие интернальность – экстернальность с межличностными отношениями, показали, что интерналы более популярны, более благожелательны, более уверены в себе, проявляют большую терпимость. Интерналы предпочитают недирективные методы психокоррекции.

Экстернальность коррелирует с тревожностью, депрессией, психическими заболеваниями. Экстерналы субъективно более удовлетворены поведенческими методами психокоррекции [3, с. 303].

Проявляться это может в фундаментальных отношениях к жизни и к её бедам: одни люди винят мир (если в вашей жизни всё плохо, я скажу вам почему: потому что огромные многомиллиардные корпорации захватили наше правительство и в течение десятилетий они заставляли правительство работать для всё меньшего и меньшего количества людей наверху. Пока со временем они становились богаче, и богаче, и богаче, все остальные оставались ни с чем.), другие спрашивают, что они могут сделать по-другому.

В качестве примера можно привести семью военнослужащих, где жена постоянно недовольна регулярным отсутствием мужа, неудовлетворительными бытовыми условиями и другими жизненными обстоятельствами, связанными с военной службой. Муж, в свою очередь, недоволен постоянной раздражительностью жены, в то время как и сам хотел бы больше времени проводить с семьей, но для него тяготы военной службы – привычные, неотъемлемые условия профессиональной деятельности. У каждого есть длинный список необходимых изменений для другого человека. В связи с этим перспективы конструктивного разрешения ситуации довольно мрачны.

Также в качестве иллюстрирующего примера можно привести отрывок из пьесы «Коктейльная вечеринка» американско-английского поэта Томаса Стернза Элиота, где у одного из персонажей тяжёлые времена. Она говорит о своём глубоко несчастие со своим психиатром. Она сказала, что надеется, что все её страдания – это её вина. Шокированный психиатр спросил почему. Она сказала, что если это её вина, то она может с этим что-то сделать, но если такова природа мира, то она обречена, она не может объяснить всё остальное, но может изменить себя.

Если человек как субъект профессиональной деятельности будет соблюдать психологическую гигиену, качество его жизни значительно улучшится. Человек станет более спокойным, продуктивным и востребованным. Через несколько

дней, или недель, или месяцев усилий осознание происходящего вокруг станет понятным и отчётливым, жизнь станет менее трагичной. Человек начнёт различать, что правильно, а что нет, более ясно. Он будет способен увидеть перспективы и прекратит становиться у себя на пути. Вместо создания проблем для себя, своей семьи и общества он будет положительной и надёжной силой. Жизнь всё ещё будет сложной, но, возможно, человек будете достаточно сильным, чтобы принять это бремя, чтобы вести себя благородно, имея цель. Правильный способ исправить мир не в попытках исправить мир. Нет причин предполагать, что вы готовы к такому заданию. Вы можете исправить себя. Вы не причините никому вреда, делая это, но, во всяком случае, вы сделаете мир лучше, преобразив его качественно иным собой.

Список литературы

1. Асеева М.А. Государственные программы как фактор инновационного развития и импортозамещения в России / М.А. Асеева, О.В. Глеба, В.А. Хамикоев // Экономика и предпринимательство. – 2017. – №10–2 (87). – С. 133–138.
2. Глеба О.В. Проблемные аспекты государственной поддержки малого и среднего предпринимательства / О.В. Глеба, С.В. Шпека // Современные социально-экономические процессы: проблемы, закономерности, перспективы: монография / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. – С. 13–24.
3. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. – Минск: Современная школа, 2007. – С. 303.