

ПУТИ И СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ АКТИВНОСТИ

© 2015 Шхагапсоева Мариана Хасановна

кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)

Краснодарского университета Министерства внутренних дел России

360016, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Мальбахова, д. 123

E-mail: marianash@yandex.ru

Статья посвящена психологической поддержке и профилактике здоровья, боевой активности и обеспечению надежности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: боевая активность, психологическое здоровье, деятельность профессиональная.

Для начала рассмотрим понятие психологического здоровья и способы его поддержания.

Психологическое состояние является ключевым фактором в достижении гармонии и здоровья личности. Психологическое здоровье, в целом, представляет собой совокупность функций, благодаря которым человек как личность успешно адаптируется к новым условиям или стрессовым ситуациям, в том числе и в рамках военной службы. Психологическое здоровье как понятие противопоставляется психическим расстройствам, отклонениям или заболеваниям.

Что же подрывает психологическое здоровье?

Во-первых, стрессовые ситуации. Если личность попадает в ситуации, которые расходятся тем или иным образом с нормальным образом существования, то это и называется стрессом. Частая периодичность возникновения стрессовых ситуаций является одним из факторов подрыва морального состояния и психологического здоровья.

Во-вторых, переутомление. Выполнение какой-либо деятельности затрачивает определенное количество ресурсов, как внешних, так и внутренних. Перерасход внутренних ресурсов называют переутомлением. Военнослужащие ежедневно решают множество разноплановых задач и зачастую выполняют их сверх физических и моральных возможностей. Поэтому переутомление является одним из самых распространенных явлений в армейской службе¹.

Следует также рассмотреть проблему неотрагированной ситуации. Иногда личности подвергаются воздействию извне, и человек должен

тем или иным образом отреагировать на ситуацию. Приведем пример.

Один из рядовых военнослужащих подразделения погиб (при выполнении какой-либо задачи, вследствие несчастного случая или по другой причине). Для других членов подразделения это является ситуацией, на которую необходимо отреагировать, особенно в рамках взвода или отделения (так как они ежедневно общались, совершали прием пищи или несли дежурство в нарядах). Неотрагированная ситуация может породить психологическую травму - повышенную тревожность, снижение нервно-психологической устойчивости, что само собой нарушает порядок несения службы.

Реагирование происходит в несколько этапов:

- принять факт;
- провести мероприятие по принятию факта (в нашем примере - траур, оплакивание);
- отпустить (ритуал прощания с бойцом);
- переключиться.

Реагирование необходимо не только рядовым или сержантскому составу, но и офицерам, так как они несли ответственность за жизнь бойца.

Подобный ряд мероприятий позволяет исключить явление избегания или, наоборот, поглощенности чувством вины.

Следующим вопросом нашей статьи становится рассмотрение методов выявления нарушений психологического здоровья личности.

Для того чтобы эффективно поддерживать психологическое здоровье личного состава, необходимо вовремя выявлять отклонения от нормы. Для этого периодически проводится диагно-

стика по ряду специально разработанных методик. В разных военных частях частота проведения разная. Гарнизон диагностируют каждые полгода, также каждая смена караула проходит обследование психолога каждый раз при заступлении в наряд.

Диагностируют следующие параметры:

- нервно-психологическую устойчивость;
- суицидальный риск;
- общий эмоциональный фон;
- наличие неуставных отношений.

Наличие отклонений по какому-либо из параметров свидетельствует о возможном риске для психологического здоровья. В случае выявления отклонения проводится повторная, углубленная диагностика отдельно взятой боевой единицы.

Диагностика осуществляется методами анкетирования, опроса и проективными методиками. Не стоит также забывать о методе наблюдения, который использует не только психолог, но и командиры. Наличие какого-либо внешнего фактора (не высыпается, плохо питается, унылое состояние) выявляется, и принимаются меры по установлению его причины.

Рассмотрим примеры методик для диагностики состояния личного состава:

- прогноз (Ю.А. Баранов), Прогноз-2 (В.Ю. Рыбников);
- ИТО+;
- EPQ или EPI (Г.Ю. Айзенк);
- CP или OCP;
- тест цветовых выборов Люшера;
- социометрия (Джунгли и т.п.);
- “дом, дерево, человек” (З.Ф. Семенова)².

Указанные и другие методики направлены на выявление отклонений в психологическом здоровье военнослужащих. Они позволяют установить также причину психологического неблагополучия и выбрать эффективный метод коррекции.

Следующим акцентом нашего исследования становится изучение путей и способов поддержания боевой активности.

Для поддержания боеспособности каждого подразделения необходимо проводить мероприятия по подготовке каждого бойца по следующим параметрам:

- физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Для поддержания нормального физического состояния военнослужащих ежедневно проводят-

ся занятия по физической культуре, тактическая и строевая подготовка. Эти мероприятия вырабатывают навыки и умения, которые не только влияют на их физическое состояние, но и откладываются в мышечной памяти, что позволяет в критической ситуации использовать тот или иной навык почти автоматически.

Нагрузка должна осуществляться в меру способностей военнослужащего. Не стоит возлагать на новобранца сразу множество задач и упражнений, чтобы, как было отмечено ранее, не вызывать переутомления.

Помимо вышеуказанных занятий, необходимо обеспечивать тело каждого военнослужащего достаточным количеством энергии. В связи с этим питание и сон проходят по расписанию. Порции и состав пищи разработаны военными диетологами.

Следует заметить, что распорядок дня способствует не только хорошей физической форме, но и является одной из профилактических мер по сохранению психологического здоровья военнослужащих.

Ежедневные осмотры проходят не только оборудование солдата (наличие подворотничка, чистота и целостность формы), но и его тело. Батальонный фельдшер или дежурный медик осматривает бойцов на наличие повреждений, паразитов или внешних признаков какой-либо болезни. В целом, можно сказать, что все эти мероприятия необходимы для поддержания боевой активности, так как больной или уставший солдат может быть не только бесполезен в критической ситуации, но и опасен для своих товарищей. Не зря в народе ходит поговорка “Вдруг война, а я уставший”³.

Более подробно стоит остановиться на понятии психологической подготовки, как на одном из ключевых факторов, влияющих на боевую готовность.

Психологическая подготовка - сложный, постоянно осуществляемый целенаправленный психолого-педагогический процесс подготовки личного состава к преодолению трудностей повседневной воинской жизни, служебно-боевой и учебной деятельности⁴. Ее цель - формирование у бойцов функционально надежных психологических качеств, обеспечивающих в сочетании с военно-профессиональными, морально-правовыми и физическими качествами успешное выполнение должностных обязанностей и служебно-боевых

задач в любых условиях обстановки. Систему таких качеств составляют:

- знание трудностей различных служебно-боевых ситуаций, их влияния на психику воина, приемов и способов управления своими психологическими состояниями и действиями, а также своими возможностями по преодолению трудностей;

- умения и навыки преодолевать трудности, управлять своими психологическими состояниями и действиями, определять возможности и готовность выполнить обязанности и поставленную задачу;

- взгляды и убеждения, мотивы и установки на необходимость и возможность преодолевать трудности и успешно выполнять поставленную задачу;

- качества личности, отражающие устойчивую способность воинов преодолевать трудности, управлять своими психическими состояниями и действиями.

Вполне понятно, что сформировать такую многоплановую систему качеств, т.е. достичь психологической подготовленности через какой-то один, хотя бы и целевой предмет обучения, невозможно. В том и состоит особенность психологической подготовки как вида (направления) общей подготовки войск и отличие, что ее цели достигаются в основном через формы других видов подготовки, но с использованием своих специфических методов обучения и воспитания. Изучение теоретических основ организации ме-

тодики обучения и привитие первичных навыков их применения могут осуществляться на специальных занятиях по целевому предмету.

Помимо физического и психологического факторов, влияющих на служебно-боевую активность, необходимо помнить о социальном факторе.

Взаимоотношения между военнослужащими как по горизонтали (рядовых с рядовыми), так и по вертикали (командир-подчиненный), непосредственно являются одним из важнейших условий боевой готовности. Должна соблюдаться субординация, должны отсутствовать неуставные отношения, должны отсутствовать факты злоупотребления положением.

Лишь в здоровом коллективе может существовать психологически и физически здоровая личность.

Другими словами, невозможно достичь высокой боевой активности, если не выполнен хотя бы один из видов подготовки или присутствуют отклонения в межличностном взаимодействии. Также не стоит забывать, что психологическое и физиологическое состояние каждого военнослужащего и подразделения в целом взаимосвязаны и зависимы от социального фактора.

¹ Сахаров М.А. Справочник военного психолога и записки медицинского взвода. Цхинвал, 2012.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Шхагапсоева М.Х. Контекстное взаимодействие в процессе гражданско-правовой деятельности сотрудников МВД России. Нальчик, 2012. С. 134.

Поступила в редакцию 04.08.2015 г.