

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО В УСЛОВИЯХ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Оспенников Сергей Валентинович

*кандидат психологических наук
начальник адъюнктуры (очного и заочного обучения)
Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева
войск национальной гвардии
г. Новосибирск
ospennikov@inbox.ru*

Аниканов Максим Валерьевич

*кандидат педагогических наук
старший преподаватель кафедры управления повседневной деятельностью
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург
anika-maxim@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы сохранения психологического здоровья военнослужащего, выполняющего повседневные служебно-боевые задачи особого вида, сопряжённые со многими внешними и внутренними факторами, требующими психологической устойчивости, жизнестойкости в условиях возникновения критических ситуаций, вызывающих психологическое напряжение (неблагоприятные условия деятельности, внутриличностные конфликты, переживания и др.).

Ключевые слова: личность, психологическое здоровье, психологическая устойчивость, переживание, стресс, любовь, система отношений.

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A SERVICEMEN WHEN OVERCOMING CRITICAL SITUATIONS

Ospennikov Sergey Valentinovich

*candidate of psychological sciences
chief of adjuncture (full-time and correspondence courses)
Novosibirsk military Institute named after general of the Army I.K. Yakovlev
of National Guard Troops
Novosibirsk
ospennikov@inbox.ru*

Anikanov Maxim Valeryevich

*candidate of pedagogical sciences
senior lecturer of the department of daily activity management
Saint-Petersburg military Institute of National Guard Troops
Saint-Petersburg
anika-maxim@yandex.ru*

Annotation. The author explores the issues of sustaining the psychological health of a serviceman performing daily service duties of a special kind, associated with many external and internal factors that require psychological stability, stress resilience in critical situations which cause psychological stress (adverse conditions of activity, intrapersonal conflicts, difficult experiences, etc.).

Keywords: personality, psychological health, psychological stability, experience, stress, love, system of relations.

«Человеку даже необходимо, как кораблю балласт, чтобы он устойчиво и прямо шел, во всякое время известное количество заботы, горя или нужды».

А. Шопенгауэр

В разговоре о психологическом здоровье военнослужащего, как правило, подразумевается определенный уровень адекватности реакций и поведения, что в основном принято различать при помощи внешнего наблюдения. Однако для более глубоко анализа психологического здоровья необходимо знать, какие компоненты выполняют в нем ключевую роль, и определять причины отклонений, которые сказываются на выполнении задач профессиональной деятельности.

Мы не говорим о психическом здоровье на уровне поведенческих реакций, а подразумеваем общенаучный контекст вопросов психологического здоровья на стыке с другими гуманитарными науками. Это отвечает современному развитию отечественной психологии в рамках гуманитарной парадигмы исследования феномена человека и проблем личности. В свою очередь, основания личности, и, следовательно, психологическое здоровье определяются ее ценностно-смысловыми, философскими, экзистенциальными, духовными и иными установками. Это говорит о взаимной интериоризации духовного и психического в человеке. Учитывать необходимо и то, что физическое нездоровье (физические недостатки, болезнь) ведет за собой проблемы психологического характера. Поэтому психология исходит из принципа живого единства души и тела, и понятийно мы будем называть это «психологическое здоровье».

Говоря аккуратно, мы не распространяем данное утверждение на современное состояние всей военной психологии, но в недавнем прошлом было принято все духовное сводить к идейной или патриотической составляющей мотивов психологической готовности военнослужащего к профессиональной деятельности. А реальная психологическая работа с человеком должна быть построена на том,

что содержательная характеристика какой-либо психологической проблемы неотделимо связана с нарушениями психологического здоровья личности.

На современном этапе развития практики морально-психологического обеспечения и психопрофилактической работы в силовых структурах ее основная идея содержательно заключается в психодиагностике, проводимой для определения характера расстройства психики, его возможной причины и оказания конкретной психологической помощи военнослужащему. Все негативное человек пропускает через психику, которая выступает как некое «решето процеживающее мир» [4]. А вот что скрывается за психикой (что такое психика?) вопрос далеко не простой, но и в тоже время главный, так как именно в нем заключены все исходные данные для работы практического психолога. Надо понимать, что данная работа имеет смысл, если учитывает личность полностью, какова она есть, а не воздействует только на психическое состояние или процесс [2]. Психика пластична и обладает динамическими свойствами, что свидетельствует о невозможности сжать и объяснить ее «здесь и сейчас», психологические проблемы человек носит за собой как чемодан из прошлого. Диагностические средства способствуют выявлению признаков психологического расстройства, но не устраняют их причины и закономерно, что в дальнейшем необходима работа практического психолога, имеющего квалификацию и что немаловажно – жизненный опыт, необходимый для решения подобного рода задач.

В нашей статье мы попытаемся выделить компонентную структуру психологического здоровья и рассмотреть ее в соотношении с конкретными причинами. Авторский анализ причин направлен на углубление знаний практического психо-

лога и проистекает из аксиомы – познаешь причины, откроются возможности.

Наиболее распространенной формой проявления психологического нездоровья является психологический стресс или нервный срыв, а также аффективные состояния.

Среди причин психологического нездоровья наиболее распространены такие, как:

1. Неблагоприятные условия деятельности (переутомление, эмоциональное выгорание, боевой стресс, напряженные отношения в коллективе).

2. Внутрличностный конфликт (между интересами, потребностями, тенденциями и возможностями личности, между мотивами и противоречивыми выборами).

3. Переживание (душевное состояние, возникшее вследствие потери близкого человека, неразделенной любви, одиночества и др.).

Закономерно возникает вопрос о том, что же человек имеет в самом себе для преодоления критических ситуаций? Причем вопрос поставлен именно так, как если бы рядом с нами не было ответов в книжке у психотерапевта. С точки зрения гуманистической психологии человек решает жизненные задачи намного успешнее, опираясь на самого себя.

Сам человек должен обладать следующими компонентами психологического здоровья:

1. Ценностно-смысловая основа личности.

«... Человеческий распад – неминуем, если ты целиком находишься внутри идеологии... – нет точки опоры вне этого», – говорил М.К. Мамардашвили [5]. Глубинный смысл этого выражения по нашему мнению заключается в необходимости себя, как личности, способной на самостоятельные поступки, независимо от влияния других людей. Это говорит о необходимости внутренней целостности личности, ее интеграции на основе личных ценностей и смыслов. И в той мере, в которой среда не соответствует ценностно-смысловым установкам личности, следует не допустить патологического слияния собствен-

ных мотивов и побуждений с мотивами и побуждениями среды. «Большинство людей колеблется между разными системами ценностей и потому никогда не развиваются полностью в том или ином направлении; у них нет ни особых добродетелей, ни особых пороков; они похожи на стертую монету, так как в них нет самости, нет тождественности себе», – говорил Э. Фромм [9]. Состояние не целостности, разрозненности личности можно определить как признак психологического нездоровья, следствием которого становится неопределенность жизненной стратегии личности, откуда проистекает и отсутствие способности проявлять жизнестойкость в экстремальных условиях, способность преодолевать трудные жизненные ситуации [1; 3].

Таким образом, можно сказать, что ценностно-смысловая интеграция личности человека – это один из центральных компонентов ее психологического здоровья.

2. Духовная жизнь.

По нашему мнению, одна и наиболее важная в жизни основа психологического здоровья – это обретение значимых отношений. Отношений любви, в которых главным является «выход за себя и любовь бытия другого» [18]. О том, что это несет для духовной жизни человека, каждый может сделать свой личный вывод.

Любовь относится к ценностям гуманитарного характера, предопределенным сущностью человеческого бытия (красота, добро, любовь, истина, правда, свобода, гармоничные отношения), характеризующие духовные и нравственные условия существования человека.

Любовь – это пиковое (позитивное) переживание, придающее ценность жизни – имеет смысл жить. Состояние гармонии, любви, доверительные отношения это самое ценное, что человек желает приобрести.

Любовь всегда требует взаимности. Но не всегда ее получает. «... Можно прийти на свидание полным любовных чувств и оказаться неуместным. Люди, друг для друга созданные, проходят в такой момент мимо друг друга. И ничего

нельзя исполнить...», – говорил М.К. Мамардашвили.

Подобный исход тоже имеет свою положительную сторону. Нереализованное чувство не уходит бесследно и не умирает, а затихает в душе человека до того часа как появится новая возможность его реализации. И с точки зрения философствующего психолога опыт утраты, связанные с этим переживания делают человека духовно богаче, сильнее и психологически устойчивее к ударам судьбы. «Только годы страданий сделали из меня то, кем я стал. А годы счастья – пустая трата времени, потому что никак не повлияли на меня» (Марсель Пруст).

И наоборот – взаимность в любви приносит человеку счастье, позволяет реализоваться чувствам души. Наступает даже некоторая завершенность в том, что когда-то занимало все его мысли и чувства. С позиции И. Гете «... человека обогащает желание, а не обладание». А практический психолог скажет, что ведущий мотив получивший свое удовлетворение перестает являться таковым.

Таким образом, вопросы влияния духовной жизни на психологическое здоровье человека занимают центральное место в работе практического психолога по причине психических состояний, душевного неравновесия, которые испытывает человек. Задача психолога состоит в эмпатической поддержке человека в момент сильных душевных переживаний в обстановке когда возможность человека разобраться в своей душевной проблеме не является заданной наперед.

3. Система отношений личности.

Человек «неизлечимо социален, он имеет глубокую потребность во взаимоотношениях» [8]. Все, в том числе военнослужащие должны чувствовать себя людьми нужными для решения каких-либо задач. Поэтому для психологического комфорта важно выстраивание такой системы отношений между людьми, которая предполагает наличие индивидуальных, избирательных взаимоотношений личности с явлениями природы, людьми и с самим собой (самоотношение).

Проблемой современного человека является дефицитарность отношений. Они

строятся по формуле – «ты мне нужен, потому что...», то есть пока удовлетворяешь какие-то мои интересы. Вряд ли большинство людей такие отношения будут устраивать. А вот когда отношения строятся по формуле «ты мне нужен без всяких условий, такой, какой ты есть» – то в этом случае действительно можно говорить о чистоте отношений между людьми.

Когда искренних, не дефицитарных отношений у человека нет, обратная сторона этой медали – одиночество. И содержательно это одиночество даже не в том «... что у тебя нет друзей, а в том, что не с ними твоя беседа» [6]. Здесь понимается внутреннее одиночество, возникшее в результате отсутствия у человека понимания у окружающих. Такие люди становятся изгоями и выстраивают собственный образ мира.

Известно, что каждый человек замечает только то, что ему важно. Поэтому одно и то же событие люди видят по-разному, но в каждой ситуации есть что-то личное, в коем часть адекватна и правдива, а в какой-то мере иллюзорна (ошибочна) и навеяна предрассудками. Люди с неразвитой системой отношений выстраивают такой образ мира, в который сами начинают верить и живут в нем, переставая различать иллюзорное и правдивое, при этом старательно обходят все то, что не соответствует собственному образу мира. То есть в трудной ситуации человек не может вести себя против образов, которые он выстроил. И это закрытое мышление ведет к неспособности справиться с ситуацией. Практический совет психологам в этом случае заключается в том, что надо помочь человеку увидеть мир и себя в нем по-другому, т.е. увидеть те события и те другие варианты действий, которые выведут его из ситуации, которая самому человеку кажется безвыходной. За счет изменения видения – мы меняем возможность действовать. То есть мы не меняем реальность, а только видение ситуации.

Таким образом, личность – «это система ее отношений, в которых она проявляется во всей полноте и целостности» (рис. 1) [7, с. 17]. При отсутствии такой системы отношений психологическое здоровье человека окажется под угрозой

одиночества. И помочь человеку обрести
социально значимые отношения – значит

сделать его жизнь в гармонии с миром и
с самим собой.

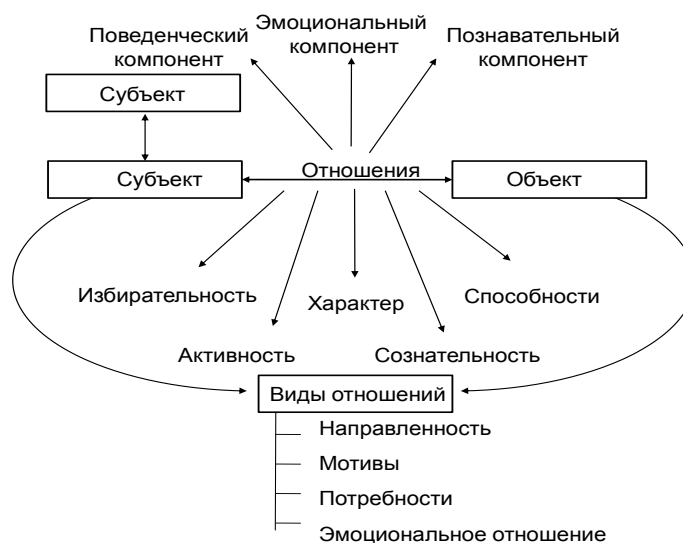


Рис. 1. Система отношений

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2001. С. 547.
3. Блинова В.Л., Лопухова О.Г., Шишова Е.О. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций как детерминанты саморазвития и личностного роста // Образование и саморазвитие. 2015. № 1. С. 58–63.
4. Клочко В.Е., Галажинский Э.В., Краснорядцева О.М., Лукьянов О.В. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 9–20.
5. Мамардашвили М.К. Необходимость себя. Введение в философию: доклады, статьи, философские заметки / сост. и общ. ред. Ю.П. Сенокосова. М.: Лабиринт, 1996. С. 13.
6. Мамардашвили М.К. Одиночество – моя профессия. Интервью Улдиса Тиронса. Тбилиси, 1990. С. 59.
7. Мясичев В.Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии, 1995. 356 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. С. 14.
9. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 289.
10. Frankl, V. Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. Boston, 1963. P. 77.