

УДК 355.23

Потанчук Є.М., д. психол. н., професор, Національна академія ДПС України

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті проаналізовано проблему психопрофілактики та збереження психічного здоров'я осіб, які проходять військову службу. Велике значення приділяється ролі командирів, психологів, удосконаленню змісту керівних документів тощо. Розроблено загальні аспекти удосконалення процесу збереження психічного здоров'я особового складу військових частин.

Ключові слова: психічне здоров'я, відповідальність, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Аналіз результатів, проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження проблеми збереження психічного здоров'я військовослужбовців, дозволив визначити основні напрямки удосконалення процесу збереження психічного здоров'я особового складу у військовій частині. До таких напрямів слід відносити: активізацію діяльності командирів (начальників) щодо збереження психічного здоров'я підлеглого особового складу; інтенсифікацію діяльності психолога військової частини щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців; підвищення ролі військовослужбовця у збереженні власного психічного здоров'я; удосконалення змісту положень керівних документів з питань збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Для підтвердження нашої думки є необхідність розглянути кожен із цих напрямів більш детально. То ж **метою** цієї статті ми визначили - розкрити зміст основних напрямків удосконалення процесу збереження психічного здоров'я

Виклад основного матеріалу. Перш за все слід зазначити, що наділення командира (начальника) усією повнотою розпорядчої влади стосовно підлеглих і покладення на нього персональної відповідальності перед державою за всі сторони життя та діяльнос-

ті військової частини, підрозділу і кожного військовослужбовця зобов'язує його докладати максимум зусиль для збереження життя і здоров'я особового складу. В цьому контексті дуже важливо, щоб кожен військовий керівник знав, що від його дій, поведінки та діяльності значною мірою залежить рівень душевного благополуччя підлеглого особового складу, а отже і їх психічне здоров'я. Звідси виникає потреба вести мову про те, що кожен командир (начальник) зобов'язаний відповідати певним нормам, чи правилам, що висуваються до нього, як до посадової особи, яка несе персональну відповідальність за збереження психічного здоров'я підлеглих їй людей. Крім цього важливо, щоб військовий керівник вмів організовувати психогігієну службової діяльності і колективного життя військовослужбовців, а також їх побуту і відпочинку.

Виступаючи в ролі суб'єкта збереження психічного здоров'я підлеглих військовий керівник повинен знати як вирішувалися і вирішуються ці питання іншими керівниками. Отже вивчення досвіду роботи інших керівників є обов'язковою умовою роботи будь-якого офіцера. Систематизація чужого досвіду та готових ідей з метою своєчасного їх використання - це істотна умова наукової організації праці керівника. Крім цього суттєва роль тут належить вмінню і бажання керівника радитись з фахівцями. У нашому випадку такими фахівцями є психологи, психіатри, медичні працівники та більш досвідчені керівники.

Іншою умовою підвищення ефективності діяльності військового керівника щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців є наявність в нього почуття відповідальності за результати своєї діяльності. Знання і поведінка керівника в певній мірі впливають на психіку підлеглих. Кожне слово, кожна дія керівника критично оцінюється підлеглими і через неофіційні канали інформації стають відомими більшості членів колективу.

Враховуючи результати аналізу наукової літератури (О.Д.Сафіна [1], Л.М.Уварова, В.Г.Уткіна [2], О.А.Урбановіча [3], В.В.Шпалінського та К.А.Помазан (2003) [4] та ін.), а також результати емпіричного дослідження, ми прийшли до висновку,

що військовому керівнику як суб'єкту збереження потрібно відповідати таким вимогам: бути компетентним керівником; вміти, при необхідності, мудро критикувати дії та вчинки своїх підлеглих; бути готовим допомогти своєму підлеглому в критичних життєвих ситуаціях, відвернути його від крайніх рішень; бути готовим допомогти підлеглим, які переживають потрясіння у зв'язку зі смертю близької людини чи важкою втратою когонебудь (чого-небудь).

Щодо змісту діяльності військових психологів як суб'єктів збереження психічного здоров'я військовослужбовців, то аналіз відповідної літератури та практики їх діяльності показав, що сьогодні в умовах військової служби психологи надають психологічну допомогу в основному військовослужбовцям строкової служби, частково іншим категоріям військовослужбовців (військовослужбовцям за контрактом, прапорщикам та офіцерам). Робота військових психологів у цьому напрямку спрямована на розв'язання таких проблем як: психологічні проблеми професійного відбору; проблеми адаптації молодого поповнення; профілактика правопорушень; корекція міжособистісних стосунків; психологічні проблеми формування військового колективу тощо.

Що стосується надання психологічної допомоги безпосередньо іншим категоріям військовослужбовців, і, перш за все військовим керівникам різних ланок, то здійснений нами аналіз публікацій та практики діяльності військових психологів показав, що цей напрямок практичної психології відображений значно меншою кількістю робіт [5;6]. Серед основних питань, які тут розробляються, можна визначити такі як підвищення професійної компетентності командирів (начальників) через їх ознайомлення з основами педагогічної, соціальної та військової психології й оволодіння ними навичками саморегуляції. На момент початку розробки нами проблеми збереження психічного здоров'я військовослужбовців у відомій нам літературі були практично відсутні публікації, присвячені психологічній роботі з військовими керівниками. Більше того, в роботах [7;8 та ін.], в яких визначались актуальні завдання військової психології про цей на-

прямокутний, навіть як можливий перспективний, не згадувалось.

Перш за все зазначимо, що психолог, виступаючи в ролі суб'єкта збереження психічного здоров'я військовослужбовців, повинен:

- оцінювати чинники, що впливають на психіку військовослужбовців;

- виявляти психологічні труднощі військовослужбовців у вирішенні конкретних службових завдань;

- оцінювати рівень психологічної стійкості військовослужбовців до впливу психотравмуючих чинників;

- прогнозувати рівень психічної напруженості військовослужбовців у процесі виконання службових завдань, а також обсяг необхідної психологічної допомоги;

- розробляти пропозиції посадовим особам щодо збереження психічного здоров'я підлеглого особового складу;

- надавати психологічну допомогу військовослужбовцям.

Загалом психологу військової частини важливо своєчасно допомогти військовослужбовцям позбавлятися несприятливих психічних станів (депресій, криз), конфліктів та конфліктних переживань, труднощі у спілкуванні, невдоволення своїм Я-образом і соціально-психологічним статусом; проблем у міжособистісних стосунках подружжя, чи батьків і дітей.

Слід сказати, що деякі суттєві характеристики психологічного консультування (розв'язання проблеми, форми роботи, її тривалість та ін.) доцільно розглядати у ході виділення й опису його видів. Ці види потрібно розрізняти за: а) тривалістю роботи: разова консультація, короткострокове консультування, середньої тривалості консультування; орієнтованістю допомоги (на військовослужбовця строкової служби, військовослужбовця за контрактом, прапорщика, офіцера чи члена їх сім'ї); б) характеристикою допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна).

У реальній практиці перелічені видові ознаки тісно пов'язані між собою: тривалість роботи, її зорієнтованість дуже часто залежить від характеру допомоги, який у свою чергу визначається особливостями проблеми військовослужбовця. Вра-

ховуючи специфіку організації повсякденного життя і діяльності військової частини та кожного з її підрозділів, військовому психологу потрібно бути готовим проводити консультативну роботу в досить стислі строки, орієнтуючись на разове та короткострокове консультування.

Психолог повинен вміти діяти в умовах дефіциту інформації та часу. Узагальнивши з цього приводу думки дослідників [9;10;11;12], ми прийшли до висновку, що оптимальним алгоритмом дій в таких ситуація є така послідовність дій психолога:

1. Встановити контакт з військовослужбовцем шляхом створення відповідного психологічного клімату.

2. Уважно вислухати військовослужбовця.

3. Визначити справжню проблему військовослужбовця, зорієнтувати його в ній та спільно чітко її сформулювати.

4. Визначити мету військовослужбовця, його можливості в її досягненні та обговорити позитивні способи дій.

5. Розширити уявлення військовослужбовця про себе і свою життєву ситуацію.

6. Виробити альтернативні варіанти поведінки.

7. Допомогти військовослужбовцю усвідомити власну відповідальність за те, що з ним відбувається.

8. Узагальнити результати взаємодії з військовослужбовцем та мотивувати його на втілення в життя прийнятого рішення.

Загалом проведення разової консультації вимагає від психолога надзвичайної спостережливості, проникливості, обережності та високого професіоналізму.

Короткострокове консультування потрібно здійснювати протягом трьох-чотирьох зустрічей, кожна з яких триває приблизно годину. Типовим варіантом такої роботи у військовій частині є випадки, коли військовослужбовець потребує консультації просвітницько-рекомендаційного або діагностичного характеру. Результати нашого дослідження свідчать про те, що такі консультації слід проводити переважно:

- для молодих військовослужбовців строкової служби, які переживають труднощі у військовій службі (туга за рідною до-

мівкою; проблеми у міжособистісних стосунках з іншими військовослужбовцями, в тому числі старших призовів; проблеми пов'язані з труднощами службової діяльності та інш.);

- для молодих офіцерів, які відчують труднощі на перших порах своєї офіцерської служби (неузгодженість взаємних очікувань офіцера і військового колективу; безпорадність у роботі з підлеглим особовим складом; невдоволення своїм статусом серед колег та інш.);

- для військовослужбовців, які мають труднощі у сімейному житті (сімейно-шлюбні конфлікти, проблеми, пов'язані зі зрадою дружини, розлученням, вихованням дітей та інш.);

- для посадових осіб військової частини, у яких загострилися стосунки з колегами чи підлеглими.

Першочерговим завданням психолога військової частини слід вважати усунення в процесі організації повсякденного життя і діяльності військової частини передумов для його порушення. Через те психологу військової частини потрібно не тільки проводити активну роботу щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців, а й спрямовувати в цей напрямок діяльність відповідних посадових осіб частини, і, перш за все, її командира.

Важливо враховувати те, що більшість заходів щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців не зможуть досягти мети, якщо в цьому процесі не будуть приймати участь самі військовослужбовці. Отже військовослужбовець будь-якої категорії повинен, перш за все, сам вміти позитивно впливати на притаманні йому психічні явища (процеси, стани, властивості), свою поведінку та діяльність для збереження власного психічного здоров'я. Звідси виникає потреба розглядати військовослужбовця в ролі суб'єкта і об'єкта збереження психічного здоров'я.

Військовослужбовець як суб'єкт та об'єкт збереження психологічного здоров'я повинен здійснювати таку діяльність свідомо та цілеспрямовано. А для цього він має навчитися зберігати його, щоб це стало природною потребою, задоволення якої

проходило б без примусу на протязі всього життя.

Аналіз наукових джерел [13;14;15] свідчить про те, що збереження психічного здоров'я потребує від особистості не тільки гігієни тіла, а психогігієни, самовиховання, чіткої життєвої позиції та чистоти помислів. Шлях до психічного здоров'я це шлях до інтегральної особистості, що не розривається з середини конфліктами мотивів, сумнівів та невіри в себе [15,с.37].

Враховуючи сказане вище та результати наших досліджень, ми прийшли до висновку, що військовослужбовець повинен пізнавати себе, виявляти свої сильні та слабкі характерологічні особливості, вміти безсторонньо та адекватно оцінити реальний рівень своїх фізичних і психічних можливостей. Виступаючи в ролі суб'єкта та об'єкта збереження власного здоров'я військовослужбовець повинен вміти керувати ним. А це вимагає від нього тренувати власну психіку, розкривати її резерви та розвивати й удосконалювати психічні процеси (пам'ять, увагу, уяву).

Формування психічного здоров'я потребує від людини не тільки гігієни тіла, а й психогігієни, самовиховання духовної сфери та активної життєвої позиції. Як вказує В.М.Панкратов, шлях до психічного здоров'я – це шлях до інтегральної особистості, яку не розривають з середини конфлікти мотивів, сумнівів, відсутність віри в себе. Для того, щоб здорове тіло і здоровий дух досягли гармонії, потрібно приділяти спеціальну увагу і тому, і іншому, терпеливо і регулярно працюючи над собою [15,с.37]. Військовослужбовець повинен знати свої найбільш сильні та слабкі характерологічні особливості, вміти адекватно оцінювати реальний рівень своїх фізичних і психічних можливостей. Він має вміти керувати своїм психічним здоров'ям. Це передбачає тренування своєї психіки, розкриття та розвиток її резервів, удосконалення психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, уяви та інших), виховання в себе вольових якостей, дисципліни розуму і почуттів. Військовослужбовець повинен навчитися активної, усвідомленої психічної саморегуляції, з чітким розумінням її цілей і характеру впливу, оволодіння її

технікою як невід'ємним компонентом культури поведінки.

За результатами дослідження ми прийшли до висновку, що військовослужбовцю для ефективного збереження власного психічного здоров'я важливо відповідати таким вимогам:

1. *Знати*: про своє психічне здоров'я, розуміти роль цього здоров'я для життєдіяльності; основні фактори, які можуть негативно чи позитивно впливати на психічне здоров'я людини; види психогігієни та специфічних засобів впливу на себе.

2. *Вміти*: контролювати свої почуття та психічні стани; використовувати оптимальні для себе методи саморегуляції.

3. *Дотримуватися* здорового способу життя і свідомо реалізовувати програму самозбережувальної поведінки: уникнути несприятливих умов життєдіяльності; займатися спортом; організовувати відпочинок; уникати деструктивних стосунків у сім'ї та у військовому колективі; позбавлятися шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння); уникати фізичного, морального і психічного перевантаження.

В умовах військової служби знання про психічне здоров'я військовослужбовець може отримати з різних джерел, перш за все, в бібліотеці військової частини (в інших бібліотеках), а також, у психолога військової частини. Щодо можливостей уникати несприятливих умов життєдіяльності, то для військовослужбовців, особливо строкової служби, це не завжди є реальним (наприклад, несення служби в наряді, вартової служби, перебування на полігоні). Однак тут на допомогу можуть прийти різні техніки, пов'язані з активізацією саногенного мислення. Через те військовослужбовці повинні знати і вміти використовувати техніки по управлінню негативними емоціями.

Вважаємо за необхідне вказати на те, що багато зусиль по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців будуть марними якщо цьому не будуть сприяти відповідні керівні документи, зокрема Статуту ЗС. Через те, на нашу думку, потрібно: а) створити спеціальну комісію з представників Збройних Сил України, Державної прикордонної служби України, Служби

безпеки України, внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України, Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків чорнобильської катастрофи для оновлення змісту Статуту відповідно з вимогами сьогодення; б) весь зміст положень Статуту зорієнтувати не на службу, а на людину, створюючи всебічні умови для максимального задоволення потреб військовослужбовців; в) включити в авторський колектив, який буде працювати над новим змістом Статуту, фахівці з психології та психофізіології. Крім цього, прізвище авторів вказати у вихідних даних;

Висновки. Межі нашої роботи не дозволяють вирішити цілу низку питань, які можуть поглибити вивчення проблеми збереження психічного здоров'я особистості. Серед *перспективних напрямків подальших досліджень* даної проблеми є розробка теоретичних основ комплексної загальнодержавної системи збереження психічного здоров'я особистості, діяльність якої пов'язана з мілітаризованою сферою державної служби. Крім цього потребують подальшого вивчення: методологічні проблеми діагностики психічного здоров'я особистості в особливих умовах її діяльності; питання, пов'язані з виявленням індивідуальних можливостей (ресурсів) людини щодо збереження власного психічного здоров'я в особливих умовах діяльності; проблеми підготовки слухачів Вищих військових навчальних закладів до збереження психічного здоров'я майбутніх підлеглих та ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сафін О.Д. Психологія управлінської діяльності командира: Навчальний посібник. – Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1997. – 149 с.
2. Уваров Л.Н., Уткин В.Г. Педагогические проблемы повышения эффективности воспитательной работы в части. – М., 1991. – 68 с.
3. Урбанович А.А. Психология управления: Учебное пособие. – Мн.: Харвест, 2001. – 640 с.
4. Шпалінський В.В., Помазан К.А. Психологія управлін-

ня: Навчальний посібник для керівників навчальних закладів, практичних психологів, вчителів та вихователів. – Харків: Веста: Видавництво “Ранок”, 2002. – 128 с.

5. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. – Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1999. – 488 с.

6. Рабочая книга войскового психолога: модель, алгоритм, технология эффективной профессиональной деятельности / Под ред. Л.Н. Уварова, В.Г. Михайловского. - М., 1995. - 331 с.

7. Введение в профессию. Учебно-методическое пособие для войсковых психологов и социологов. - М., - 1992. - 128 с.

8. Військова психологія і педагогіка: Підр. для військових вузів /С.Д. Максименко, Б.М. Олексієнко, О.Д. Сафін. – Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2000. – 562 с.

9. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - Екатеринбург, Москва, 1995. - 224 с.

10. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. – М.: РИЦК “Социальное здоровье России”, 1993. – 172 с.

11. Горностай П.П. Проблемний аналіз у консультативній практиці // Матеріали наук. семін.: “Практична психологія: теорія, методи, технології”. - К.: Ніка - Центр, 1997. - С. 18-27.

12. Основи практичної психології /В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. К.: Либідь, 1999. – 536 с.

13. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.

14. Життєві кризи особистості: Наук. – методичний посібник: У 2 ч. / Ред: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.

15. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352с.