

УДК 355.2

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОГРАНИЧНИКА

канд. пед. наук, доц. С.А. УЛИТКО
(Военная академия Республики Беларусь, Минск)

В статье актуализирована проблема эмоционального благополучия военнослужащего, раскрыта сущность данного состояния и его роль в успешности профессиональной деятельности пограничника. Акцентируется внимание на ряд состояний эмоционального неблагополучия человека, особенностях их проявления и путях по предупреждению эмоционального неблагополучия военнослужащих. Автор ставит своей целью – вооружение курсантов военных учебных заведений и офицерский состав знаниями и навыками работы со своими подчиненными по формированию у них высоких эмоционально-нравственных состояний, способствующих успешному решению оперативно-служебных задач. Понимание психического здоровья в мировоззрении должно стать фундаментальным носителем общечеловеческой надежности военнослужащих. Материалы статьи имеют рекомендательный характер и могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе военной организации, работе силовых структур Республики Беларусь.

Введение. Вопрос о природе эмоций испокон веков занимал умы ученых. С ним прямо связан и чисто практический вопрос о необходимости и границах управления нашим эмоциональным состоянием. Следует ли пытаться сдерживать эмоции, когда они явно неуместны в данной ситуации? Не будет ли это насильем над нашей собственной личностью? Аристотель, например, проповедовал принцип умеренности и утверждал, что каждая ситуация диктует присущий ей способ поведения [1, с. 12].

Современный человек, а тем более пограничник, слишком часто ощущает себя пленником эмоций, которые «обрушиваются» на него помимо его воли. Чтобы военнослужащему направить свою жизнь в мирное русло, очень важно научиться «вслушиваться» в свои эмоции, постоянно контролировать их допустимый уровень, не давать им «переходить» через край [2, с. 12].

Основная часть. Вопрос о количестве и видах эмоциональных состояний дискутируется давно. Так, основоположник научной психологии В. Вундт считал, что число эмоций (точнее было бы сказать, оттенков эмоционального тона ощущений) настолько велико (значительно больше 50 000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения [3, с. 23]. Л.В. Куликов подразделяет эмоциональные состояния на следующие виды: *активационные*, к которым относит бодрость, радость, азарт; *тензионные* (напряжение) – гнев, обида, страх, тревога и т.п.; *самооценочные* – печаль, вина, расстройство и т.п. [4, с. 10].

Устойчивая индивидуальная выраженность характеристик эмоционального состояния у того или иного человека (быстрота реакций на происходящее, сила переживания, смекалка и т.п.) дает основание говорить об эмоциональных типах и свойствах эмоциональности.

Рассмотрим, как ведут себя в различных ситуациях неблагополучия пограничники разных эмоциональных типов. Наблюдение за военнослужащими велось по схеме, разработанной Р.С. Буре, С.А. Улитко [2, с. 12], и модели «психологический портрет», предложенной авторским коллективом Пограничной академии ФСБ России, Управления социальными процессами Голицынского пограничного института ФСБ России, Центра оперативных пограничных исследований ФСБ России: А. Князевым, М. Георгадзе, А. Пенигиным, О. Пенигиной [5, с. 12]. Результатом этих исследований стали различные виды состояний эмоционального неблагополучия (табл. 1).

Таблица 1

Проявление состояний эмоционального неблагополучия военнослужащих

Эмоциональный тип	Ситуация неблагополучия	Проявления
Страстный	Ссора с товарищем	Оскорбление
Тревожный	Плохое известие из дома	Печаль

Это можно подтвердить на таком примере: Курсант К. отмечает: «у военнослужащих оптимистического типа по причинам опоздания из увольнения, одиночества, и т.п., проявляются волнение, тревога, отчаяние. Они часто обижаются, печалются, гnevятся. Ведут пограничники себя по-разному: от постоянного разговора на «больную тему», повышенной активности, возбудимости до несобранности, подавленности, отрешенности и т.п.». Представляет интерес и то, как товарищи по службе реагируют на состояние эмоционального неблагополучия «страдающего» пограничника. Некоторые результаты обследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Ориентация на состояние эмоционального неблагополучия товарища по службе

Показатели	Данные о результатах, %
Активно сочувствуют, сопереживают. Оказывают помощь товарищу по службе, сочувствуют, сопереживают	30
Осознают эмоциональное состояние другого человека. Вместе с тем считают, что помогать товарищу должен специалист-психолог, офицер, или он может справиться с проблемой сам	60
Проявляют безразличие и равнодушны к эмоциональному состоянию товарища по службе	10

Результаты наблюдений за курсантами, занимающими ту или иную позицию в понимании эмоционального состояния товарищей по службе и проявлении действий по этому поводу, выявили показатели следующего рода:

- 1) активно-положительная (самостоятельно включаются в процесс оказания помощи «страдающим» военнослужащим по причине их эмоциональных проблем) – 30 %;
- 2) активно-положительная (понимают эмоциональное состояние другого пограничника, но считают, что компетентная помощь может быть оказана психологом или старшим офицером) – 60 %;
- 3) индифферентная (курсанты проявляли безразличное отношение как к ситуации, в которой оказался товарищ, так и к его эмоциональному состоянию) – 10 %.

Вместе с тем следует сделать особый акцент на тот факт, что именно такая способность пограничника, как способность понимать состояние другого, создает благополучную атмосферу для положительного настроения на службе и вне ее.

По данным Центрального военно-медицинского управления Российской Федерации 2007 года и Главного военно-медицинского управления Республики Беларусь 2008 года, в условиях воинской службы основным видом психической патологии (до 80 % от числа военнослужащих с психическими расстройствами) являются так называемые непсихические формы эмоциональных расстройств. Для них характерны неглубокие расстройства, то есть такие, которые не лишают человека возможности отдавать себе отчет в происходящем, контролировать свои действия и поступки, не сопровождаются нарушениями мышления, сознания и других психических функций.

Эмоциональные состояния, как и все явления психической жизни личности человека, обуславливаются внешними воздействиями, а также причинами субъективного и объективного порядка. Поэтому офицеру важно учитывать особенности проявлений эмоциональных состояний подчиненных.

Особенности проявлений состояний эмоционального неблагополучия зависят от психических свойств личности военнослужащего, его мотивации, силы или слабости нервной системы. Великий русский психолог и физиолог И.М. Сеченов отмечал, что «всякое душевное движение, как бы просто оно ни было, представляет собой результат всего предшествующего и настоящего развития человека» [6, с. 100].

В ходе наблюдения за военнослужащими, проводимого с 2006 по 2008 год на пограничном факультете УО «Военная академия Республики Беларусь», выявлено, что на эмоциональное состояние пограничников значительное влияние оказывает напряженная обстановка на Государственной границе, в которой им приходится действовать. Пограничная служба связана с риском для жизни военного человека. А это значит, что военнослужащим первого года службы необходимо постоянно напоминать о том, чтобы они внимательно наблюдали за своими старшими товарищами и не только видели, как они поступают в той или иной обстановке, но и анализировали их удачные решения и целенаправленные действия, мысленно ставили себя на их место. Ориентация военнослужащего на «сложный внутренний мир другого» приобретает особое значение для исследования проблемы состояний эмоционального неблагополучия пограничников и дает основание для систематизации методик, применяемых для психологической работы с представителями органов пограничной службы. В связи с этим целесообразно рассмотреть наиболее часто проявляющиеся у пограничников состояния эмоционального неблагополучия.

Основным субъективным психологическим проявлением стрессового состояния является тревога. По мнению А.А. Кирпиченко, тревога – это сигнал неблагополучия, который побуждает человека предпринимать те или иные действия, избавляющие его от этого состояния [7, с. 12]. В.В. Юрчук считает, что тревога – это индивидуально-эмпирическое переживание субъектом неопределенно-неясно-смешанной, а иногда и фантано-иллюзорно-миражной угрозы, опасности, т.е. необоснованные боязнь, страх [8, с. 22].

Изучение с помощью шкалы трений Каннера [9, с. 12] значимости различных источников тревоги показало, что причинами ее повышенного характера являются:

- забота о состоянии здоровья членов семьи военнослужащих;
- трудности военнослужащих с возможностью выразить себя;
- конфликты между пограничниками;
- раздумья военнослужащих о смысле жизни;
- проблемы в общении с товарищами по службе и т.п.

Состояние страха является довольно типичным для человека, особенно в экстремальных видах деятельности и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановке. К таким видам деятельности относится и служба в органах пограничной службы. Внешние проявления сильного страха описаны еще Ч. Дарвиным: «У человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос» [10, с. 20]. При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким. Мышление замедляется, становится более ригидным. Ухудшается память, сужается объект внимания, нарушается координация движений. Наблюдается общая скованность, ослабляется самоконтроль. Страх, как отмечает К.К. Платонов, проявляется в двух основных формах – астенической и стенической [11, с. 42]. Первая проявляется в пассивно-оборонительных реакциях (оцепенение, ступор с общим мышечным напряжением) и в активно-оборонительных реакциях – в мобилизации своих возможностей для предупреждения опасного исхода (бегство).

Замедление психических и соматических процессов, которыми сопровождаются эмоции печали, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может освежить взгляд на действительность, позволив понять то, о чем пограничник прежде не задумывался. Так, в печали пограничник вдруг способен осознать, сколько драгоценных возможностей, предоставленных ему жизнью, он упустил. Важна и сигнальная роль эмоции печали: выражая печаль, пограничник показывает другим, что ему плохо, что он нуждается в помощи, поддержке. Внешний вид военнослужащего также может быть показателем печали. Его движения медленные, руки и голова опущены, лицо выглядит поблекшим, глаза кажутся тусклыми. Печаль способна замедлить не только физическую, но и умственную активность пограничника. Доказано, что печаль лежит в основе такого психического расстройства, как депрессия. Принципиальным для данного исследования является положение Е.П. Ильина о том, что мимика печали может выражаться всего несколько секунд, а ее переживание может длиться очень долго [12, с. 76].

Гнев пограничника может быть вызван личным оскорблением, обманом и другими моральными причинами, особенно если они неожиданны для субъекта. Но чаще всего причиной гнева является неопределенное препятствие к достижению какой-либо цели. По Д. Паттерсону (1982), гнев возникает постепенно из цепочек негативного поведения, когда двое или несколько человек становятся на путь взаимных обвинений, т.е. когда возникает ситуация «слово за слово». Зарождаются эти негативные цепочки чаще всего в связи с достаточно безобидными событиями и до какого-то определенного момента себя не проявляют. Поначалу обмен раздражительными репликами выглядит вполне банально, поэтому общающиеся военнослужащие не придают значения последующему поведению. Но если цепочка включает в себя больше трех-четырех реплик, то конфликт начинает сопровождаться криками, угрозами, физической агрессией. Последнее звено в цепочке, после которого прорывается гневная вспышка, называется «запускающим».

Д. Паттерсон приводит список вербальных «звеньев», которые чаще всего способствуют зарождению опасной негативной цепочки:

- 1) настойчивые советы;
- 2) резкая критика;
- 3) повторяющиеся незаслуженные и унижительные упреки;
- 4) решительное установление границ разговора;
- 5) угрозы;
- 6) чрезмерное обобщение, навешивание ярлыков;
- 7) бранные слова [9, с. 12].

В ходе проводимого нами наблюдения были зафиксированы и такие причины гнева военнослужащих:

- физические переутомления пограничников;
- личная неприязнь к кому-либо;
- необдуманный приказ командира;
- плохое известие;
- ссора;
- ущемление прав военнослужащего;
- бытовой дискомфорт и др. [2, с. 45].

При ярости, гневе, как отмечает Е.П. Ильин, «мобилизация энергии и возбуждение столь велики, что пограничник чувствует, что он взорвется, если «не откроет клапан и не выпустит из себя пар». Военнослужащий становится склонным к импульсивным поступкам, готовым проявить агрессию [12, с. 42].

Тоска по родине, дому, близким, любимым, прошлому особенно сильно проявляется у военнослужащих первого года службы. Особым видом *тоски* является ностальгия. Легкость или трудность возникновения тоски зависит от личностных особенностей пограничников. Практика и результаты наблюдений показывают: военнослужащие с высоким уровнем социальных притязаний почти не переживают данное состояние. И наоборот, военнослужащий слабо адаптированный к воинской деятельности, находится в состоянии тоски достаточно часто [2, с. 30].

Практически каждый человек сталкивается с различного рода обстоятельствами, требующими значительного расхода физических сил. Как правило, организм приспособляется к таким условиям, мобилизует свои резервы, адаптируется к ситуациям. Но если воздействие на организм превышает предел допустимого, то может произойти чрезмерное перенапряжение, приводящее к самым неожиданным последствиям (стрессу).

Таким образом, очень многие тяжелые заболевания могут быть следствием, например, эмоционального срыва и сильного переживания. *Эмоциональный срыв* у пограничника может наступить по разным причинам: вследствие биологического (пищевое отравление), физического (высокая физическая нагрузка), химического стресса (употребление лекарственного препарата). Мы же обосновываем причины социального, личностного характера [2, с. 60]. По мнению В.В. Юрчука, *стресс* – это «состояние психического напряжения, психической абстракции, которая репродуцируется-возникает в психике субъекта в процессе его деятельности – активности, в основном, в экстремально-сложных условиях онтологии» [8, с. 34]. Эта реакция универсальна и направлена на защиту человека. Умеренный стресс тонизирует. Организм начинает выделять больше адреналина, а это в свою очередь повышает работоспособность. Но стоит слегка повысить нагрузку, как наблюдается резкое падение производительности. Стресс (напряжение) – термин, вошедший в психологическую науку после работ канадского патолога Г. Селье: состояние спада, подавленности, возникающее у человека под влиянием экстремальных воздействий, совокупность «неспецифических реакций организма на любое требование извне» [13, с. 12]. Понимание психического здоровья в мировоззрении должно стать фундаментальным носителем общечеловеческой надежности военнослужащих (В.А. Пономаренко).

Заключение. Делая выводы относительно сказанного, заметим – только со здоровой психикой пограничник способен нравственно осознать личную ответственность за исполнение воинского долга. Если он находится в состоянии подавленности, психического истощения, в состоянии внутреннего конфликта, то приобретает качество потенциальной ненадежности. Ориентация военнослужащего на «сложный внутренний мир другого» приобретает особое значение для исследования проблемы состояний эмоционального неблагополучия пограничников и дает основание для систематизации методик, применяемых для психологической работы с представителями органов пограничной службы. Такие знания крайне важны современному офицеру, несущему ответственность за воспитание защитника Отечества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристотель. Сочинения. Метафизика / Аристотель. – М., 1976. – Т. 3. – 653 с.
2. Улитко, С.А. Учет эмоционального состояния подчиненных в работе офицера-пограничника: учеб.-метод. пособие / С.А. Улитко. – М-во обороны Респ. Беларусь: Военная академия Респ. Беларусь, 2008. – 61 с.
3. Вундт, В. Очерки психологии / В. Вундт. – М., 1912. – 67 с.
4. Буре, Р.С. Формирование гуманистической направленности поведения / Р.С. Буре, С.А. Улитко. – М., 1995. – 65 с.
5. Комплексная психологическая диагностика акцентуаций личности / А.М. Князев [и др.]. – Галицыно, 2004. – 103 с.
6. Сеченов, И.М. Избранные философские и психологические произведения / И.М. Сеченов. – М., 1947. – 103 с.
7. Кирпиченко, А.А. Основы медицинской психологии: учеб. пособие / А.А. Кирпиченко. – М.: Высш. шк., 1998. – 144 с.
8. Современный словарь по психологии / авт.-сост. В.В. Юрчук. – М.: Элайда, 2000. – 704 с.
9. Джемс, У. Психология / У. Джемс. – СПб., 1991. – 60 с.
10. Дарвин, Ч. Выражение душевных волнений / Ч. Дарвин. – СПб., 1896. – 611 с.
11. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М., 1995. – 65 с.
12. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
13. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя / Г. Селье. – М., 1992. – 91 с.

Поступила 12.03.2010

EMOTIONAL WELL-BEING AS INDEX OF FRONTIER GUARDER'S SUCCESSFUL ACTIVITY

S. ULITKO

The problem of emotional well-being of military person is stabilized, the essence of the given condition and its role in success of professional work of the frontier guarder is analyzed in the article. This article focuses attention to a number of conditions of emotional trouble of the every person, features of their lisped aid ways under the prevention of emotional treble of military person. Author has the purpose to learn cadets aid officers to work with their subordinates on formation at them such conditions wish promote the successful decision of service problems. The mental's health understanding in world outstanding must become the fundamental base of the military's generally human reliability. Articles materials have recommendatory character and can be used in teaching and educational process of the military organizations of the Republic of Belarus.