

УДК 612.821:613.68

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВМФ

¹Г. М. Кутелев, ²А. Г. Зайцев

¹Военно-морской политехнический институт Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова», Санкт-Петербург, Россия

²Научно-исследовательский институт кораблестроения и вооружения Военно-Морского Флота Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова», Санкт-Петербург, Россия

BEHAVIORAL STRATEGIES INFLUENCING THE MENTAL CONDITIONS OF NAVY PERSONNEL

¹G. M. Kutelev, ²A. G. Zaitsev

¹Navy Polytechnic Institute of N. G. Kuznetsov Navy Academy, St. Petersburg, Russia

²Research Institute of Shipbuilding and Armament of N. G. Kuznetsov Navy Academy, St. Petersburg, Russia

© Г. М. Кутелев, А. Г. Зайцев, 2017 г.

В статье проведен ретроспективный анализ ряда показателей психического статуса военнослужащих ВМФ. За время активной фазы военной реформы на 30% уменьшилось количество военнослужащих, испытывающих переживания негативного спектра. В настоящее время систематически испытывают разную степень утомления (переутомления) 43,9% корабельных специалистов. В аналогичном исследовании (2007 г.) этот показатель был существенно выше — 72,2%. Наметился ряд других положительных тенденций: уменьшение тяги к спиртным напиткам как способу снять с себя психоэмоциональное напряжение, повышение заинтересованности в служебной деятельности и более творческое к ней отношение. Факторный анализ полученного материала позволил выявить наиболее распространенные стратегии обеспечения психического здоровья, среди которых можно выделить как перспективные (направленные на поддержание психического статуса средствами психосаморегуляции, самообразования, творческого самовыражения и др.), так и малоперспективные (приспособленческие), неперспективные (пассивно-инертное отношение к своей внутренней жизни) и даже несовместимые с профессией военного (застой и деградация).

Ключевые слова: морская медицина, корабельные специалисты, психический статус, поведенческие стратегии, факторный анализ, психосаморегуляция, субдепрессивные состояния.

A retrospective analysis of parameters of the mental conditions of navy personnel is presented. In the course of the current military reform, the proportion of personnel members who experience negative feelings has decreased by 30%. At present, different degrees of fatigue are experienced by 43,9% of navy specialists. According to the results of a similar study conducted in 2007, this parameter was significantly higher (72,2%). Several positive trends are found to emerge, including a decrease in craving for alcohol as a means for ameliorating emotional stress and an increase in interest to service duties. Factor analysis of data revealed the most prevalent strategies for securing of mental integrity, including quite promising ones (self-control, self-education, and creativity), hardly promising ones (adaptation), non-promising (passive attitudes to self), and even incompatible with military service (stagnation and degradation).

Key words: marine medicine, marine specialists, mental conditions, behavioral strategies, factor analysis, self-regulation, subdepressive conditions.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2017-3-4-24-32>

Важнейшим условием формирования нового облика ВС РФ и ВМФ в частности является всесторонний учет и повышение значимости человеческого фактора. В отечественной научной литературе проблеме повышения качества жизни военнослужащих по контракту посвящен ряд работ [1–7]. В последнее десятилетие интерес к этой проблеме только возрастает. Вполне закономерно, что большинство из представленных подходов к ее решению носит социально-экономический и правовой характер. Долгие годы военнослужащие испытывали серьезные социально-экономические трудности. Вместе с тем, большое значение имеет психологический аспект этой проблемы. От того, какие субъективные психологические состояния испытывают военнослужащие на службе и в быту, во многом зависит качество исполняемой ими профессиональной деятельности.

Корабельные специалисты — военнослужащие по контракту — должны обладать целым рядом профессионально важных качеств, среди которых главную роль играет способность качественно выполнять свои функциональные обязанности без снижения емкости адаптационного резерва, то есть без ущерба для здоровья. Между тем, научно-технический прогресс привнес в деятельность военных моряков новые, ранее не свойственные профессиональные факторы риска их здоровью (монотония, гипокинезия, высокая интеллектуальная включенность и цена ошибочных действий, дефицит времени для принятия управленческих решений и целый ряд других). Это предъявляет повы-

шенные требования к психическому здоровью операторов, и в первую очередь к способности управлять своими психическими состояниями и противостоять стрессовым воздействиям.

В статье предпринята попытка анализа таких многокомпонентных психологических феноменов, как стратегии поведения военнослужащих ВМФ, обеспечивающих психический компонент здоровья. Это позволяет с новых позиций взглянуть на проблему военно-профессиональной адаптации и продления профессиональной пригодности этой категории специалистов.

Для решения поставленной задачи использовалась специально разработанная анкета (таблица). Психический статус военнослужащих и применяемые ими способы его обеспечения определялись нами на основании анализа трех ее разделов: «Способность к психосаморегуляции», «Творческий потенциал и способность к самовыражению», «Релаксация и сон».

Всего были обследованы 274 военнослужащих ВМФ по контракту — мужчины в возрасте 28–43 года. Из них группу 1 (122 чел.) составили военнослужащие Тихоокеанского флота (исследование проводилось в 2007 г.); группу 2 (152 чел.) — проходящие обучение в ВУНЦ ВМФ «ВМА» (исследование проводилось в 2015 г.).

Математико-статистическая обработка проводилась с использованием программы «Statistika 6.0». Осуществлялись оценка достоверности различий исследуемых выборок (по критерию Фишера), проведение факторного анализа (метод главных компонент с последующим varimax-вращением). Полужирным шрифтом

Таблица

Частота положительных ответов и факторная структура утверждений, характеризующих психический статус военнослужащих ВМФ

№ п/п	Утверждения	Ответы «+», %, Группа 1	Ответы «+», %, Группа 2	Факторы					
				1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Психосаморегуляция</i>									
1	Я не прибегаю к употреблению алкоголя или фармакологических препаратов с целью снять с себя психоэмоциональное напряжение	39,3	57,2	0,400	0,160	0,018	0,064	0,206	-0,338
2	Я не склонен (не склонна) впадать в хандру и депрессию, если на то нет никаких оснований	57,6	78,3	0,603	0,203	-0,022	0,125	0,326	-0,125
3	Большую часть времени я пребываю в хорошем расположении духа (настроении)	52,5	84,5	0,597	-0,015	0,161	0,030	0,106	0,130
4	Я часто и охотно смеюсь	68,0	86,3	0,521	0,283	-0,203	0,468	0,023	0,037

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Все события моей жизни (и хорошие, и плохие), произошли благодаря моей активности (или, наоборот, пассивности), а не по воле судьбы или других людей	59,8	82,6	0,689	0,122	0,091	0,186	0,101	0,141
6	Я не даю накапливаться отрицательным эмоциям и «нейтралирую» их приемлемым для меня способом (пробежкой, выходом на природу, просмотром любимого кинофильма, общением с друзьями и др.)	26,2	27,9	0,226	0,371	0,452	0,116	0,108	-0,087
7	Когда я нуждаюсь в помощи, то не стесняюсь обращаться за ней к другим людям	51,6	59,6	0,461	0,228	0,099	0,122	0,006	0,063
8	Когда я раздражен(-а) и разгневан(-а), то не вбираю это в себя, а даю выход своим эмоциям «наружу».	44,2	32,3	0,233	0,543	0,147	-0,159	0,250	0,107
9	Я не избегаю столкновений, если чувствую, что справедливость на моей стороне	69,6	60,8	0,017	0,004	0,236	0,727	0,173	-0,022
10	Я редко бываю в состоянии безысходности или растерянности	53,3	65,8	0,593	0,147	-0,065	0,175	0,295	0,131
<i>Творческий потенциал и способность самовыражения</i>									
11	Я испытываю радость от того, что могу выразить себя в искусстве, музыке, на сцене, в стихах	21,3	24,2	0,046	0,117	0,194	0,108	0,631	0,179
12	У меня часто бывают идеи, замыслы, которые исходят от меня самого и в которых я никому не подражаю	50,0	55,2	0,158	0,004	-0,208	0,062	0,621	-0,007
13	Я радуюсь тому, что каждый день хоть какое-то время могу посвящать творчеству (рисованию, лепке, конструированию, благоустройству квартиры и др.)	18,0	22,9	-0,109	0,055	0,524	0,159	0,462	0,086
14	Мне доставляет удовольствие заниматься порой необычными идеями и делиться ими с другими людьми	50,0	54,1	0,106	0,292	0,132	0,394	0,314	0,125
15	Я получаю эстетическое удовольствие от посещения выставок, театров, кино, концертов	51,0	69,6	0,111	0,156	0,069	0,322	0,120	0,555
16	Я стараюсь вносить элемент творчества во все дела, которыми занимаюсь (ремонт квартиры, приготовление пищи, воспитание детей и др.)	49,1	58,3	0,327	0,114	0,262	0,125	0,405	0,180
17	У меня творческая работа	51,6	71,4	0,115	-0,022	0,120	0,574	0,108	0,071
18	Я всегда вношу элемент новизны в интимные отношения	59,8	70,1	0,348	0,190	0,083	0,417	-0,087	0,195
19	Я люблю гулять по лесу, парку, берегу моря. У меня есть любимые уголки природы	72,9	83,2	0,340	0,017	-0,077	-0,023	0,056	0,707
20	Я много времени уделяю саморазвитию и самообразованию (читаю специальную литературу, расширяю свой кругозор, посещаю курсы доп. образования и др.)	26,2	50,9	0,468	-0,165	0,526	0,146	-0,024	0,059

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Расслабление и сон</i>									
21	Я редко чувствую себя уставшим (-ей) и изнуренным (-ой) (за исключением состояния, случающегося после напряженной работы)	27,8	55,9	0,437	0,046	0,237	0,149	0,364	-0,272
22	Я легко засыпаю ночью	63,9	87,5	0,386	0,058	-0,267	0,593	0,060	-0,121
23	Большей частью я достаточно высыпаясь за ночь и чувствую себя утром отдохнувшим (-ей)	51,6	70,2	0,498	-0,042	0,192	-0,097	0,118	0,268
24	Если меня будят, я, как правило, опять легко засыпаю	48,3	63,4	0,509	0,053	0,125	0,355	0,018	0,021
25	Я постоянно нахожу время для занятий своим хобби	30,3	38,5	0,176	0,011	0,686	0,076	0,054	-0,052
26	Я редко оказываюсь увязшим по горло в какой-либо работе	29,5	36,6	0,289	0,047	0,144	0,081	0,549	-0,151
27	Когда нет возможности тотчас же решить проблему, я могу отложить ее	48,3	56,5	0,123	0,501	-0,203	0,036	0,186	0,250
28	По крайней мере, 15–20 минут в день я медитирую или как-то иначе расслабляюсь (аутотренинг, музыка и др.)	57,3	29,8	0,040	0,655	0,257	0,114	-0,275	-0,025
29	Мне часто сопутствует чувство умиротворенности	22,1	24,8	0,253	0,463	0,168	0,043	0,161	-0,228
30	Я балую себя (не ощущая себя при этом виноватым), к примеру, массажами, «ничегонеделаньем» и т.п.	52,5	50,3	-0,029	0,731	-0,218	0,137	0,061	0,019
<i>Собственное значение фактора</i>				4,013	2,401	1,994	2,032	1,900	2,225
<i>Дисперсия, суммарная 58,55</i>				22,31	8,27	8,14	7,77	6,42	5,65

в таблице и звездочкой по тексту выделены значимые различия ($p \leq 0,05$).

Анализ первого раздела анкеты показал, что среди обследованных у 21,7% (42,4%*) отмечаются депрессивные состояния, у 34,2% (46,7%*) периодически возникает чувство безысходности или растерянности (здесь и далее по тексту для удобства сравнения в скобках приводятся данные полученные в 2007 г.). Следовательно, у значительной части специалистов ВМФ жизнедеятельность как сейчас, так и, особенно, ранее сопровождалась тягостными переживаниями, которые могут затруднять выполнение ими служебных обязанностей и даже провоцировать чрезвычайные ситуации.

Тем не менее в последние годы количество военнослужащих, склонных испытывать переживания негативного спектра, существенно уменьшилось. Так, в настоящее время только 15,5% обследованных военнослужащих периодически пребывают в угнетенном состоянии. Это на 30% меньше, чем до начала активной фазы военной реформы (для сравнения: в 2007 г. таковых насчитывалось 47,5%*).

Важно отметить, что у большинства военнослужащих психоэмоциональное напряжение имеет тенденцию нарастать (аккумулироваться). Происходит это главным образом потому, что в напряженных ситуациях они не дают выход эмоциям «наружу», не приспосабливаются к условиям службы (в том числе не заискивают перед начальством), а стараются добросовестно исполнять свой служебный долг и стойко переносить все «тяготы военной службы». При этом 42,8% (60,7%*) из числа опрошенных прибегают к такому способу снятия психоэмоционального напряжения, как прием алкоголя и других психоактивных веществ, и только 27,9% (26,2%) используют социально приемлемые способы психосаморегуляции: специальные упражнения, общение с близкими людьми, физическую активность и т. д.

Интересно отметить, что уровень интернальности (восприятия себя как источника жизненно важных событий в собственной жизни) за последние годы существенно вырос (с 59,8% до 82,6%*). Иными словами, большинство военнослужащих имеют адекватную самооценку

и не склонны переносить ответственность за происходящие в их жизни события на других людей или винить во всем внешние обстоятельства.

О психоэмоциональном напряжении военнослужащих свидетельствует анализ следующего раздела анкеты: «Расслабление и сон». Как видно из таблицы, систематически испытывают разную степень утомления (переутомления) 43,9% военных моряков (в предыдущем исследовании этот показатель был существенно выше — 72,2%*). Это может приводить к снижению их работоспособности и нарушению сна. Так, легко засыпают 87,5% (ранее 63,9%) опрошенных, а утром после ночного сна чувствуют себя отдохнувшими 70,2% (соответственно 49,1%*) военнослужащих. Несмотря на общую положительную тенденцию, способы восстановления работоспособности за последние годы мало изменились. Интересно, что типичное для военных моряков состояние утомления (и переутомления) не снимается «дневным сном» или иными способами релаксации. Раньше такую возможность ранее имели 57,4%, в настоящее время только 29,8% (что косвенно свидетельствует о росте служебной нагрузки). Откровенное «бездельничанье» позволяют себе примерно половина респондентов обеих выборок. Последнее, безусловно, может выступать в качестве некоего способа психологической защиты от перегрузок, однако вряд ли можно его назвать продуктивным. Также из таблицы видно, что до начала активной фазы военной реформы, характер деятельности, отличающийся неравномерностью нагрузки, не благоприятствовал психосаморегуляции и восстановлению сил.

К тому же многим военнослужащим (и тогда, и теперь) была присуща привычка решать служебные дела во внеслужебное время, поэтому времени на любимые занятия (хобби) у них практически не остается, что также не способствует восстановлению сил. Наконец, как уже отмечалось выше, мало кто из обследованных военнослужащих обеих выборок специально занимался своей психологической подготовкой (практиковал аутотренинг и другие способы психосаморегуляции).

Тем не менее за последние годы военнослужащие ВМФ реже испытывают состояние хронического переутомления, видимо, прежде всего, за счет улучшения качества ночного сна. Отчасти это связано с тем, что исследование проводилось в момент обучения, а в период

учебы рабочий день более структурирован и менее насыщен задачами, которые нужно выполнять в «авральном» режиме.

Анализ следующего раздела «Творческий потенциал и способность самовыражения» показывает, что к профессиональной деятельности творчески относятся более 70% респондентов (ранее чуть более половины). Примерно столько же военнослужащих получает эстетическое удовольствие от посещения выставок, театров, кино, концертов. Систематически занимаются самосовершенствованием и самообразованием 50,9% (ранее 26,2%*) опрошенных. Как видим, по более раннему исследованию достаточно напряженная повседневная деятельность и рутинная специфика военного труда (например, в период нахождения корабля в базе) не способствуют проявлению творческих способностей и тяги к общеобразовательным занятиям. Определенную роль здесь играют также трудности с финансированием культурных и просветительских программ в гарнизонах, отсутствие достойных условий для проведения досуга и отдыха для семей военнослужащих.

Также можно говорить о том, что значительная часть военнослужащих ВМФ для снятия эмоциональной напряженности недостаточно используют в свободное от службы время такие эффективные методы психосаморегуляции, как художественные и эстетические занятия. Только в период обучения (в крупном городе) интерес к эстетической стороне жизни закономерно возрастает.

Таким образом, можно утверждать, что у подавляющего большинства обследованных специалистов ВМФ в настоящее время психоэмоциональный фон жизнедеятельности в целом положительный. Однако примерно у 20% военнослужащих жизнедеятельность протекает на фоне психоэмоционального напряжения и закономерно сопровождается признаками астенизации организма. Последнее связано с тем, что они, с одной стороны, плохо организуют свою профессиональную деятельность, а с другой — не занимаются должным образом психосаморегуляцией и восстановительными мероприятиями после службы. Понятно, что сложившееся положение может обусловить истощение функциональных резервов их организма и понижение боевой готовности.

Повторим, что за последние годы все-таки наметился ряд положительных тенденций.

Главными из них являются: снижение процента лиц, находящихся в субдепрессивном состоянии, уменьшение тяги к спиртным напиткам как способу снять с себя психоэмоциональное напряжение, повышение заинтересованности в служебной деятельности и более творческое к ней отношение.

Для выявления типичных для военнослужащих стратегий поведения, связанных с обеспечением психического статуса, был проведен факторный анализ полученного материала (выборку составили слушатели академии), в результате которого вскрылось шесть факторов (таб. 4).

В содержание первого фактора вошли следующие утверждения: «Я не склонен впадать в хандру и депрессию, если на то нет никаких оснований», «Я редко бываю в состоянии безысходности или растерянности», «Большую часть времени я пребываю в хорошем расположении духа (настроении)», «Я часто и охотно смеюсь». Что же им позволяет пребывать в приподнятом настроении? Рассмотрение других утверждений, вошедших в фактор, дает возможность ответить на этот вопрос. Во-первых, это присущий данной категории военнослужащих «внутренний» локус контроля, который позволяет им более ответственно подходить к выполнению своих обязанностей, чаще достигать успеха и признания. Об этом свидетельствуют утверждение: «Все события моей жизни (и хорошие, и плохие), произошли благодаря моей активности (или, наоборот, пассивности), а не по воле судьбы или других людей». Во-вторых, это хороший, здоровый сон, который способствует восстановлению психической энергии и обеспечивает высокий уровень работоспособности («Я легко засыпаю ночью», «Если меня будят, то, как правило, я опять легко засыпаю»). В-третьих, это стремление к самосовершенствованию («Я много времени уделяю саморазвитию и самообразованию, читаю специальную литературу, расширяю свой кругозор, посещаю курсы дополнительного образования и др.»).

Вскрытая стратегия психосаморегуляции, безусловно, достаточно продуктивна. Отметим, что она строится на интернальности (как психологической характеристике личности) и разумном использовании времени, отведенного природой для ночного отдыха — полноценном сне, и стремлении к саморазвитию. Скорее всего, эта стратегия свойственна молодым во-

еннослужащим с изначально высокой (генетически обусловленной) нервно-психической устойчивостью, которые не очень нуждаются в специальных (в чистом виде психологических) способах саморегуляции, обладающих высокой внутренней мотивацией на достижение результата, открытых для нового опыта.

Учитывая достаточно высокий процент отрицательных ответов на указанные пункты анкеты, следует сказать и об обратном: среди обследованных есть немало людей с расстройшенной психикой, характеризующихся «внешним» локусом контроля, имеющих проблемы со сном, испытывающих часто депрессию и другие негативные психические состояния, к тому же мало заинтересованных в развитии своей личности.

Основу второго фактора составили утверждения: «Иногда я балую себя (не ощущая себя при этом виноватым), к примеру, массажами, «ничего неделанием» и т.д.», «Когда я раздражен и разгневан, то не вбираю это в себя, а даю выход своим эмоциям наружу», «По крайней мере, 15–20 минут в день я медитирую или как-то иначе расслабляюсь (аутотренинг, спокойная музыка и др.)», «Когда нет возможности тотчас же решить проблему, я могу отложить ее», «Мне часто сопутствует чувство умиротворенности». Можно считать, что вскрытая стратегия поведения носит «психосберегающий» характер, в ней преимущественно сосредоточен пассивный компонент в виде отдыха, стремления дистанцироваться от проблем, освобождения от отрицательных эмоций. Активный компонент в виде различных элементов психосаморегуляции («по крайней мере, 15–20 мин в день я медитирую или как-то иначе расслабляюсь (аутотренинг, музыка и др.)» также вошел в этот фактор. Однако он слабо выражен. На это указывает низкий процент лиц (не более 30% респондентов), согласившихся с этим утверждением. Причем это один из немногих показателей претерпевший отрицательную динамику за последние годы (на 27% меньше, чем в 2007 г.).

Противоположная стратегия — безразличное отношение военнослужащих к собственной психической жизни, «застой» (накопление) отрицательных эмоций, отсутствие времени, желания или специальных знаний, позволяющих заниматься психосаморегуляцией.

В третий фактор вошли следующие утверждения: «Я радуюсь тому, что каждый день хоть какое-то время могу посвятить творчеству (ри-

сованию, лепке, конструированию, благоустройству квартиры и др.); «Я постоянно нахожу время для занятий своим хобби», «Я не даю накапливаться отрицательным эмоциям и «нейтрализирую» их приемлемым для меня способом (пробежкой, выходом на природу, просмотром любимого кинофильма, общением с друзьями и др.)», («Я много времени уделяю саморазвитию и самообразованию, читаю специальную литературу, расширяю свой кругозор, посещаю курсы дополнительного образования и др.». Таким образом, можно утверждать, что среди обследованных есть военнослужащие, для которых приоритетное значение в жизни имеет не профессиональная деятельность (к ней они, судя по всему, относятся добросовестно, но «без лишних эмоций»), а что-то за ее пределами — собственное «творчество после работы», общение с друзьями, спорт, хобби, самосовершенствование. Совершенствуясь в личностном плане, на наш взгляд, они должны лучше исполнять свой профессиональный долг — лучше служить Отечеству. Противоположную стратегию можно определить как застойное (в психологическом плане) существование, которое, разумеется, не имеет социальной перспективы.

Четвертый фактор включил в себя следующие утверждения: «Я не избегаю столкновений, если чувствую, что справедливость на моей стороне», «Я легко засыпаю ночью», «У меня творческая работа», «Я всегда вношу элемент новизны в интимные отношения». Данный фактор можно интерпретировать как «жизнь на острие конфликта». Возможно, лица, получившие высокую оценку по данному фактору, стремятся делать успешную карьеру (на это косвенно указывает восприятие своей работы как творческой, приносящей удовлетворение), но при этом они не очень считаются с «психологическими» потерями. Данная стратегия, возможно, характерна для лиц, с выраженными маскулинными качествами (на это в частности указывает их выраженный интерес к половой жизни) и высокой резистентностью к стрессу. Придя домой, они быстро «отключаются» (быстро засыпают), чтобы наутро снова «броситься в бой».

Противоположная стратегия — слабый интерес к служебной деятельности (продвижению по карьерной лестнице), стремление во что бы то ни стало избежать конфликтов. Лица с избегающим (конформным) стереотипом поведения отнюдь не редкость среди военнослужащих (по нашим данным таковых около 40%).

Основу пятого фактора составили утверждения: «Я испытываю радость оттого, что могу выразить себя в искусстве, музыке, на сцене, в стихах», «У меня часто бывают идеи, замыслы, которые исходят от меня самого и в которых я никому не подражаю», «Я редко оказываюсь увязшим по горло в какой-либо работе», «Я стараюсь вносить элемент творчества во все дела, которыми занимаюсь (ремонт квартиры, приготовление пищи, воспитание детей и др.). Приведенные данные говорят о том, что среди военнослужащих есть творческие, удовлетворенные жизнью (прежде всего в бытовом, семейном отношении) лица, которые стараются не перенапрягаться на службе, ведут психически уравновешенный образ жизни. Данная стратегия наминает третий фактор, за исключением того, что акцент здесь проявился в стремлении быть непохожим на других, генерировать собственные идеи и быть настолько независимым насколько это возможно в силовом ведомстве.

Правда, учитывая наличие отрицательных ответов на указанные пункты анкеты, можно утверждать, что чаще среди военнослужащих встречаются как раз лица противоположного типа: придавленные грузом незаконченных дел, характеризующиеся бытовой приземленностью. Понятно, что такая малоперспективная стратегия поведения может только усугубить их неустойчивое психофизиологическое состояние.

В шестой фактор вошли утверждения: «Я люблю гулять по лесу, парку, берегу моря. У меня есть любимые уголки природы», «Я получаю эстетическое удовольствие от посещения выставок, театров, кино, концертов». Данный фактор можно интерпретировать как стремление военнослужащих к эстетическому развитию, повышению общего уровня образованности, к духовному самосовершенствованию, что, по-видимому, позволяет неспешно продвигаться по службе, жить насыщенной положительными эмоциями жизнью. К сожалению, как показывает анализ указанных утверждений, вскрытая стратегия свойственна незначительному числу военных моряков. Большая же часть обследованных военнослужащих, чьи ответы обусловили содержание данного фактора, предпочитают противоположную стратегию поведения — пассивность и инертность в эстетическом плане.

Итак, можно констатировать, что у военнослужащих встречаются перспективные, малоперспективные, неперспективные и совершенно неприемлемые (с точки зрения профес-

сиональной деятельности и личностного развития) стратегии обеспечения своего психического статуса.

К перспективным стратегиям поведения следует отнести стремление к поддержанию психического и психофизиологического статуса средствами здоровой жизнедеятельности (на это указывает первый, третий, пятый и частично шестой факторы), стремление к самообразованию и психическому самосовершенствованию (первый, третий факторы). К малоперспективным стратегиям поведения следует отнести: стратегию, основанную на пассивных способах психосаморегуляции (второй фактор), самоуверенное, активирующее психику поведение психологически сильных, независимых и склонных к конфронтации военнослужащих (четвертый фактор), конформный стиль поведения (четвертый фактор противоположный полюс). Неперспективными стратегиями поведения можно считать застойное (в психологическом плане) существование (противоположный полюс второго и третьего факторов) и пассивно-инертное отношение военнослужащих к своей внутренней жизни, службе и социальной жизни вообще (шестой фактор — противоположный полюс). Неприемлемыми для военнослужащих являются стратегии психического упадка и деградации вследствие общей неудовлетворенности жизнью, нездорового образа жизни и экстернального локуса контроля (первый и пятый факторы — противоположные полюса).

«Неперспективные» и, особенно, «неприемлемые» психологические стратегии, безусловно, несовместимы с профессиональной деятельностью профессиональных военнослужащих. Они указывают на недостатки в их профессиональном образовании, прежде всего, в его психолого-педагогическом обеспечении, от которого зависит формирование мотивационной и смысловой сферы защитников Отечества, а значит, их социальная, психическая и физическая активность на службе и в быту.

Малоперспективные стратегии также входят в противоречие с требованиями военной жизни, однако позволяют ряду военнослужащих существовать в военной системе, а кому-то даже неспешно делать карьеру. Вместе с тем внутренняя несогласованность внутренних побуждений и внешних требований со временем может привести к тем или иным проявлениям дезадаптации и профессиональной патологии.

Подводя общий итог, следует отметить, что высокий процент «отрицательных» ответов респондентов по ряду важных вопросов анкеты, а также установленный факт преобладания «неприемлемых» и «неперспективных» поведенческих стратегий у военнослужащих ВМФ — результат недостаточной психологической компетентности профессиональных военных в вопросах психогигиены и психопрофилактики. Итогом является приобретение вредных привычек, суицидальное поведение, конфликты на службе, преждевременное покидание плавсостава, увольнение с военной службы, или в лучшем случае — выполнение своих обязанностей без должной профессиональной мотивации. К сожалению, практика показывает, что, выработав с годами некий стереотип жизни, человек не желает его перестраивать, даже если он не способствует карьерному росту и росту резервов здоровья.

Здесь большое значение приобретает специальная психопрофилактическая работа с личным составом, преимущественно в период профессионального становления — в годы учебы в ВВМУЗе, первые годы на флоте. А именно: обеспечение высокого уровня подготовленности молодых военнослужащих в вопросах обеспечения психического и физического здоровья; формирование внутренней мотивации, ориентированной на здоровый образ жизни; понимание значимости здоровья для профессионального долголетия. Этого можно достичь следующими способами:

- 1) систематической образовательной и воспитательной работой, предполагающей чтение лекций, проведение семинаров, конференций и других мероприятий, посвященных различным аспектам здоровья и здорового образа жизни;

- 2) вовлечением 100% молодых военнослужащих в спортивно-массовую работу;

- 3) введением в практику «паспортов здоровья», где были бы отражены не только показатели заболеваемости, но и объективные показатели, характеризующие рост резервов здоровья.

Важно также внушить профессиональным военным важную мысль, что от их здоровья зависит не только их профессиональное долголетие и работоспособность, но и здоровье их родственников, в первую очередь детей, которые бессознательно копируют «стереотипы» поведения взрослых.

ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Богатырев Е.Д. Образ жизни военнослужащих Вооруженных Сил и проблемы его обновления: автореф. дис. ... д-ра философ. наук. М.: ГАВС, 1992. [Bogatyrev E.D. Obraz zhizni voennosluzhashchih Vooruzhennyh Sil i problemy ego obnovleniya: avtoref. dis. ...d-ra filosof. nauk. Moscow: GAVS, 1992. (In Russ.)].
2. Буданова Е.И., Тушкова Л.К., Шишкина О.А., Еркин Н.В. Методика оценки качества жизни военнослужащих проходящих военную службу по контракту. Ученые записки ТОГУ. 2010. Т. 1, № 1. С. 55–58. http://ejournal.khstu.ru/media/2010/TGU_1_06.pdf 56 [Budanova E.I., Tushkova L.K., Shishkina O.A., Erkin N.V. Metodika ocenki kachestva zhizni voennosluzhashchih prohodyashchih voennuyu sluzhbu po kontraktu. Uchenye zapiski TOGU, 2010, Vol. 1, No 1, pp. 55–58. http://ejournal.khstu.ru/media/2010/TGU_1_06.pdf 56 (In Russ.)].
3. Бычков П.И. Качество жизни семей офицеров ВС РФ: состояние, динамика и пути повышения: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2008. [Bychkov P.I. Kachestvo zhizni semej oficerov VS RF: sostoyanie, dinamika i puti povysheniya: avtoref. dis. ...kand. sociol. nauk. Moscow, 2008. (In Russ.)].
4. Бурда С.М. Социальное самочувствие военнослужащих ВС РФ // Ракурс. 2003. № 2. С. 23–29. [Burda S.M. Social'noe samochuvstvie voennosluzhashchih VS RF. Rakurs, 2003, No. 2, pp. 23–29. (In Russ.)].
5. Колонтаев В.А. Качество жизни профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных заведений в современной России: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Саратов, 2011. [Kolontaev V.A. Kachestvo zhizni professorsko-prepodavatel'skogo sostava vysshih voenno-uchebnyh zavedenij v sovremennoj Rossii: avtoref. dis. ... kand. sociol. nauk. Saratov, 2011. (In Russ.)].
6. Соловьев С.С. Мониторинг социально-экономического и правового положения военнослужащих и членов их семей // Ракурс. 2003. № 2. С. 5–11. [Solov'ev S.S. Monitoring social'no-ehkonomicheskogo i pravovogo polozheniya voennosluzhashchih i chlenov ih semej. Rakurs, 2003, No. 2, pp. 5–11. (In Russ.)].
7. Шишканов А.И. Социальная защита военнослужащих РФ в современных условиях, состояние, пути повышения: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2001. [Shishkanov A.I. Social'naya zashchita voennosluzhashchih RF v sovremennyh usloviyah, sostoyanie, puti povysheniya: avtoref. dis. ... kand. sociol. nauk. Moscow, 2001. (In Russ.)].

Поступила в редакцию: 15.09.2017 г.

Контакт: *Зайцев Антон Георгиевич*, valeeg@yandex.ru

Сведения об авторах:

Кутелев Геннадий Михайлович — кандидат медицинских наук, профессор кафедры устройства живучести подводных лодок, полковник медицинской службы, Военно-морской политехнический институт Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова»; 196604, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Кадетский бульв., д. 1; тел.: (812) 431-94-36;

Зайцев Антон Георгиевич — доктор медицинских наук, подполковник медицинской службы, старший научный сотрудник, начальник лаборатории, Научно-исследовательский институт кораблестроения и вооружения Военно-Морского Флота Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова»; 196604, Санкт-Петербург, ул. Чапаева, д. 30; e-mail: valeeg@yandex.ru.