

Мухаметжанов А. М., Смагулова К.Б., Бакыт Л.Г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Карагандинский государственный медицинский университет

Резюме: *Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни военнослужащего. Момент перехода гражданской жизни к военной несет в себе значительные изменения в психологии личности. Воинская служба означает изменение стиля жизни, который требует ответственности, дисциплинированности, умения переносить физические нагрузки и подчиняться, военнослужащие сталкиваются с рядом психологических проблем, что в итоге сказывается на формировании здорового образа жизни личности воина.*

Ключевые слова: *здоровье, психология, военнослужащий, воинская служба, нервно-психическая неустойчивость*

В современном обществе проблема здоровья человека является объектом научного исследования и считается одной из глобальных проблем, которая нуждается в поиске путей его сохранения и укрепления. Согласно сегодняшним проведенным анализам ученые определили, что наше здоровье зависит от образа жизни на 50%, от экологических и биологических факторов по 20% и лишь на 10% определяется медициной. По результатам психологических, медицинских и других исследований выявлено значительное снижение уровня здоровья у военнослужащих [1]. Следовательно, человек, проходящий воинскую службу, часто подвергается воздействию неблагоприятных факторов. К ним относятся эмоциональная и физическая перегрузки, воздействие шума и химических реагентов, межличностная напряженность и межличностные конфликты.

В последние годы почти у каждого второго военнослужащего наблюдаются различного рода, прогрессирующие по мере прохождения службы, заболевания. Часто встречаемыми из них являются болезни сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, нервной и костно-мышечной системы, обуславливающие снижение эффективности их профессиональной деятельности, профессиональной пригодности и продолжительности жизни [1].

Воинская служба как особый вид государственной службы для поддержания высокой боевой подготовки предусматривает быстрое реагирование в экстремальных ситуациях, предполагает наличие у военнослужащих повышенных физических и психических резервных

возможностей организма. В связи с этим предполагается формирование у них здорового образа жизни, следуя назначенным требованиям общевоинских уставов [1].

Важной и неотъемлемой частью подготовки военнослужащих к исполнению воинского долга, считается сохранение и укрепление здоровья, развития физических способностей. Каждый военнослужащий должен заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, не скрывать болезней от медицинских работников, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от вредных привычек [3].

Военнослужащий, умственно развитый, внутренне уравновешенный, способный усваивать учебную программу и переносить повышенные психические и физические нагрузки без последствий, считается здоровым [2].

Негативно влияют на морально-психологическое состояние военнослужащих следующие факторы: повышенный интерес к материальному стимулированию, неправильно данная оценка физическим силам, привычное чувство к комфорту, потеря инициативы в ходе боя, карьеризм, напряженность во взаимоотношениях, злоупотребление алкоголем и наркотиками. Все это значительно ухудшает отношение военнослужащего к службе.

Распознавание психических расстройств и нервно-психической неустойчивости на ранней стадии, является основной ступенью в психопрофилактической работе врача. Нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих, проходящих срочную воинскую службу, обычно проявляется в первые месяцы прохождения службы.

Главную роль в выявлении признаков психологической неустойчивости при осмотре врачом имеет обнаружение эмоциональных расстройств. При нервно-психической неустойчивости у военнослужащего отмечается эмоциональная лабильность разной степени выраженности. У лиц, имеющих эмоциональное расстройство, нередко проявляется неустойчивость настроения, склонные к аффективным реакциям, импульсивность, плаксивость, тахикардия при нагрузках.

Во время диагностики нервно-психической неустойчивости и анализировании вероятности ее проявления, следует учитывать типы и характерные черты в поведении военнослужащего, а также в его отношении к воинской службе. Чрезмерная обидчивость, прямолинейность, вспыльчивость, неуверенность, упрямство, встречаемые у военнослужащего, являются отличительной характеристикой личности, подвластных риску развития психологической неустойчивости. Тем самым необходимо обращать внимание на выявление у военнослужащих таких признаков психического инфантилизма, как не развитые физическое развитие и подготовка, которые будут иметь весомое влияние на развития здорового образа жизни (Таблица 1).

Таблица 1. Психические состояния военнослужащих в условиях боевой обстановки.

п.п.	Перечень психических состояний, наблюдаемых у воинов в ходе боевой учебы	Процент выраженных психических состояний, проявляющихся у воинов:	
		до выполнения поставленных задач	после выполнения поставленных задач
1.	Раздражительность	7,1	5,3
2.	Безразличие	4,1	8,5
3.	Тревога	3,2	1,3
4.	Боязнь	1,6	0,7
5.	Усталость	1,4	7,5
6.	Страх	6,9	-
7.	Рассеянность	8,4	5,2
8.	Разбитость	6,6	9,4
9.	Сонливость	4,2	8,1
10.	Тяжесть в голове	3,0	6,1
11.	Неуверенность в собственных силах	12,6	2,3
12.	Напряженность	41,5	12,8
13.	Собранность	34,6	23,7
14.	подъем	41,3	18,9
15.	Боевая активность	57,8	31,3
16.	Ригидность	9,0	9,0

Проводя психологическо-профилактические работы, врач воинской части во взаимодействии с командирами подразделений выявляет военнослужащих, склонных к алкоголизму, токсикомании, употреблению наркотических и психотропных веществ, принимает меры по их лечению [3].

Данные военнослужащие берутся под усиленное динамическое наблюдение. Результаты медицинского обследования и осмотра личного состава подразделения врач заносит в медицинские книжки. Военнослужащие, нуждающиеся по состоянию здоровья в диспансерном динамическом наблюдении, берутся на учет и периодически подвергаются контрольным медицинским обследованиям. В такие моменты военнослужащему должны помочь справиться с различными страхами перед выполнением боевых задач, солдатам срочной службы – быстро адаптироваться после гражданской среды в армии. И это только лишь малая часть того, чем занимаются военные психологи в Вооруженных Силах [3].

Таким образом, для формирования здорового образа жизни у военнослужащих, необходимо соблюдать личную гигиену, ответственно относиться к собственному здоровью, научиться определять потребности своего организма и закалять его. Работая над собой, повышение уровня

здорового образа жизни военнослужащих будет связано не с развитием медицины, а с сознательной, работой самого военнослужащего по созданию, восстановлению и развитию жизненных ресурсов, и превращении здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я.

Литература

1. Мельник, А.Р. Воспитание здорового образа жизни военнослужащих: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: защищена 12.04.13: утв. 18.04.13/ Мельник Александр Романович. – М., 2013. – 209 с.

2. Глушко, Т.В. Формирование личностных расстройств у юношей допризывного и призывного возрастов (клинико – динамические реабилитационные аспекты): дис. ...канд. мед. наук: 14.00.18: защищена 26.12.07: утв. / Глушко Татьяна Валерьевна. – Томск, 2012. – 201 с.

3. Устав внутренней службы Вооружённых сил, других войск и воинских формирований Республики Казахстан. – Астана, 2016. – 906 с.

Mukhametzhanov, A. M., Smagulova K.B., Bakyt L.G.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES OF THE MILITARY SERVICE

Karaganda state medical university

Resume: *A healthy lifestyle is an integral part of the life of a soldier. The moment of transition of civil life to the military carries a significant change in the psychology of the individual. Military service means changing a lifestyle that requires responsibility, discipline, the ability to withstand physical activity and obey, military personnel face a number of psychological problems, which ultimately affects the formation of a healthy lifestyle of the warrior's personality.*

Keywords: *health, psychology, military service, military service, mental instability*