

Психологическая

подготовка к

службе в армии

Слово «солдат» в русском народе всегда ассоциировалось с отвагой, мужеством, мудростью, находчивостью, веселым юмором. Солдат воплощал в себе характер русского народа: глубокую любовь к Отчизне, которую он защищал, не щадя «живота своего» во время войн, веселое лукавство во время отдыха, размеренную готовность к любым непредвиденным обстоятельствам, способность минимальными средствами решать самые сложные жизненные головоломки и разгадывать хитрости врагов.

* Наша современность помогает солдату в несении службы при помощи разных технических средств, но в то же время предъявляет к нему большие требования по развитию его умственных, физических и духовных качеств. Во все времена солдат должен был отличаться высоким уровнем выдержки и воли, что необходимо даже в мирное время. Перечень требований к солдату любого рода войск и вида военной службы объемён. Давайте разберемся, почему для любого молодого человека служба в Вооруженных Силах — психологически сложный этап жизни, особенно в наш бурный век технического прогресса и быстрого протекания политических, экономических и социальных процессов.

* **Стресс — это не просто нервное напряжение.** Многие склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным напряжением, а это прежде всего реакция организма на появление угрожающих или неприятных факторов жизненной ситуации. Стресс — не всегда результат повреждения. «Любая нормальная деятельность — игра в шахматы или страстное объяснение — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда», — пишет Ганс Селье в своей книге «Стресс без дистресса». Дистрессом называют вредоносный или неприятный стресс. Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

* **Стресса не нужно избегать.** Независимо от того, чем мы заняты или что с нами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора воздействию постоянно меняющихся внешних факторов. Если молодой человек переживает призыв в армию как стрессовую ситуацию (далее мы будем использовать привычный термин «стресс», подразумевая «дистресс»), то, следовательно, в силу недостаточности, неопределенности или даже враждебности информации, а возможно, из-за особенностей своего характера или темперамента, он представляет себе эту ситуацию опасной. В этом случае можно предложить воспользоваться некоторыми практическими советами по подготовке к любому стрессогенному событию или жизненной ситуации.

- * 1. Прежде всего необходима достаточная информация о происходящем.
- * 2. Не спешите делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимайте решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии до того, как ожидаемые события начались. Не пытайтесь, исходя из своих предположений, делать поспешные умозаключения.
- * 3. Очень важно иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций: это одно из условий активной сопротивляемости стрессу. По возможности не поддавайтесь панике и не впадайте в беспомощность.
- * 4. Вам необходимо понять и принять, что серьезные перемены, в том числе и негативные, — неотъемлемая часть жизни.
- * 5. Помните, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы расслабления (релаксации), с которыми вы уже познакомились в младших классах.
- * 6. Для ослабления негативного воздействия стрессовой ситуации необходимы надежные эмоционально положительные тылы (в семье, среди друзей, старших товарищей), помогающие обрести чувство уверенности в себе и обеспечивающие моральную поддержку.

* 7. Важно научиться распознавать в себе признаки стрессового состояния, а именно:

- невозможность сосредоточиться на чем-то, частые ошибки в делах;
- ухудшение памяти;
- слишком часто возникающее чувство усталости;
- очень быстрая речь;
- мысли улетучиваются;
- появляются боли в голове, спине, области желудка;
- повышенная возбудимость;
- любимые занятия не доставляют обычной радости;
- потеря чувства юмора;
- если вы курите, возрастает количество выкуриваемых сигарет;
- появляется желание выпить алкогольные напитки;
- постоянно хочется есть или, наоборот, пропадает аппетит, вообще теряется вкус к еде.

**Что нужно делать,
чтобы справиться со стрессом**

Измените ход своих мыслей, поймите,
что свести стрессы к нулю невозможно

Поменьше курите и не употребляйте
возбуждающих напитков и продуктов

Чаще смейтесь и улыбайтесь,
это поднимает настроение

Не срывайте злость на другом человеке,
это приведет к усилению стресса

Снимайте плохое состояние физической
работой и спортивными упражнениями

Ищите поддержку у друзей и родственников,
не бойтесь попросить у них помощи

* Чем сильнее личность тем более стойко она переносит всякие житейские неприятности, необычные ситуации и обстоятельства, часто полностью изменяющие ее образ жизни, как, например, переход от гражданской вольной жизни к условиям армейской службы, жестко регламентированной воинскими уставами. Сильная личность — это прежде всего человек с высокоразвитым сознанием, способный на основе своих широких знаний о действительности самостоятельно формировать свое мировоззрение, оценивать значимость событий и самого себя, пересматривать свои потребности, регулировать их, осмысливать мотивы и последствия своих поступков, выискивать значимое «рациональное зерно» в каждом деле и самостоятельно принимать решения о своем общественно полезном поведении в тех «принудительных» обстоятельствах, в которые иногда ставит его жизнь.

* Под социальной позицией понимают функциональное место, которое может занимать человек по отношению к другим людям в обществе. Например, в семье вы — сын, брат; в школе — ученик; в техникуме или институте — студент; в больнице — больной; в транспорте — пассажир; в армии — солдат, защитник своей страны и ее граждан. В зависимости от того, в какой социальной позиции вы в этот момент находитесь, вы соответственно и ведете себя, потому что так принято, потому что сама эта позиция диктует вам правила поведения. Если вы с этим не считаетесь, то неизбежны конфликты, потому что люди, по отношению к которым вы занимаете разные позиции, ждут от вас веками выработанного в обществе соответствующего типа поведения, и в случае, когда вы обманываете их ожидания, выражают свое недовольство.

- * Для иллюстрации перестройки личности под влиянием новой социальной роли воспользуемся примером, который приводит известный психолог Яков Коломенский в своей книге «Беседы о тайнах психики».
- * Генуя, 1944 год. Темное время гитлеровской оккупации. В руки гестапо попадает игрок и жулик Бертоне. До войны он восемь раз осуждался за мошенничество, обман, торговлю наркотиками и даже за двоеженство.
- * Эсэсовский офицер Мюллер обещает Бертоне жизнь и деньги за то, чтобы он сыграл в тюрьме роль крупного деятеля Сопротивления генерала Делла Ровере, убитого в момент высадки на итальянскую территорию.
- * Бертоне быстро усваивает внешний рисунок роли. По тюремным камерам разносится слух о появлении генерала. И политические заключенные, и надзиратели относятся к Бертоне как к генералу, мужественному борцу за свободу. Бертоне все глубже вживается в роль патриота, и постепенно происходит подлинное перерождение личности. Бывший мошенник и любитель легкой наживы уже не только ведет себя так, как, по мнению окружающих, должен вести себя итальянский генерал, который ненавидит фашистов, он умирает как герой, так и не выдав руководителя Сопротивления... Таким образом, то, что было маской, стало внутренним содержанием личности.

* Первые этапы принятия социальной роли военного человека сопровождаются переживаниями, связанными с внешними атрибутами — признаками, символами этой ролевой позиции: значками, формой и экипировкой. Юноша беспокоится, как он будет выглядеть в глазах значимых для него людей. Если эти переживания имеют позитивную эмоциональную окраску (удовольствие, радость, гордость), то на последующих этапах они уступают место тому, что воинская служба становится частью личности солдата.

* Но иногда многие проблемы в армии оборачиваются для молодых людей чуть ли не трагедией, поскольку **военная служба — один из наиболее сложных и трудных видов человеческой деятельности.**

* В связи с этим необходимо обладать определенным уровнем знаний о стрессе и дистрессе, а также о своих психологических особенностях: темпераменте (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), направленности своей личности (важно осознать свои потребности, ценности в жизни, идеалы, интересы).

* С познания себя начинаются самовоспитание и самоподготовка, которые помогают молодому человеку быстрее и эффективнее адаптироваться в новых для него условиях.

