

УДК 159.923

Волошина Татьяна Викторовна

Биденко Роман Александрович

**РОЛЬ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ
В АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК
НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РФ**

Аннотация. В статье представлен феноменологический анализ подходов к понятию об адаптации личности военнослужащего. В фокусе внимания находится понимание сущности в выборе определенных стратегий совладания военнослужащими войск национальной гвардии России в процессе прохождения военной службы и о влиянии, которое оказывает использование выбранных стратегий совладания на адаптацию. Приведены результаты исследования, направленного на оценку выбора стратегий совладания военнослужащими, что позволяет сделать предположение о существовании возможности определенным образом влиять в процессе военной службы на формирование у военнослужащих определенных стратегий совладания со стрессом с целью наиболее эффективного их применения в служебно-боевой деятельности.

Ключевые слова: адаптация, совладающее поведение, стратегии совладания со стрессом, военнослужащий.

Волошина Татьяна Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, fppd.voloshina@ngs.ru, г. Новосибирск

Биденко Роман Александрович – адъюнкт адъюнктуры, Новосибирский военный институт им. генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, bra.cho@mail.ru, г. Новосибирск

Voloshina Tat'yana Viktorovna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of correctional pedagogy and psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Bidenko Roman Alexandrovich – Post-graduate student, Novosibirsk military Institute of National Guard Troops of Russian Federation, Novosibirsk

Voloshina Tat'yana Viktorovna

Bidenko Roman Alexandrovich

**THE ROLE OF COPING STRATEGIES IN ADAPTATION
OF SERVICEMEN OF NATIONAL GUARD TROOPS
OF THE RUSSIAN FEDERATION.**

Abstract. The article presents a phenomenological analysis of approaches to the concept of adaptation of the individual soldier. The focus of attention is the understanding of the essence in the choice of certain coping strategies in military personnel of national guard troops of Russia in the process of military service and the role that utilization of the selected coping strategies for adaptation. The results of the study focused on the choice of strategies of coping with stress in military personnel of national guard troops of Russia, allowing to make the assumption that there is an opportunity in the military service in a certain way to influence the formation of the soldier of certain strategies of coping with stress, for the most efficient their application in service and combat activities.

Keywords: adaptation, coping behavior, coping strategies, a soldier.

Современный мир столкнулся с угрозой начала новой, террористической войны и превращения ее в обыденность общества. Не перестает возрастать количество жертв из-за локальных военных конфликтов, от последствий совершенных актов терроризма, тем самым усиливается запрос на качественную и всестороннюю подготовку военнослужащих войск национальной гвардии России, стоящих на переднем рубеже борьбы с терроризмом внутри государства. На курсантов военных институтов войск национальной гвардии России, которые по окончании военного института получают офицерское звание и станут командирами, накладывается большая нагрузка по освоению образовательных программ в условиях «консервативной» военной среды и одновременно во время эпохи высоких технологий, когда «восприятие и переработка нового материала происходит быстро и в большом объеме» [7, с. 8]. Будучи командирами «вчерашние» курсанты, уже обладая определенным багажом знаний, умений и навыков, должны выполнить свой служебно-профессиональный долг и обучить подчиненных военному делу на высоком профессиональном уровне. Учитывая специфичность выполняемых войсками национальной гвардии России задач, военнослужащие должны своевременно и эффективно «ориентироваться» в резко изменяющейся обстановке, обладать контентным мышлением, уметь оказывать первую помощь, психологическую поддержку населению, особенно в условиях боевого стресса, который может в дальнейшем проявиться в виде посттравматических стрессовых расстройств или других нарушений духовно-нравственной, ценностно-смысловой, эмоционально-волевой [8, с. 287] и поведенческой сторон жизни личности. Однако, не стоит забывать, что каждый военнослужащий представляет собой личность, со всеми ее качествами, и не исключается возможность переживаний тех же трудностей, что и у «гражданского» населения.

Для специфики профессиональной (боевой) деятельности военнослужащих характерно переживание постоянной опасности, ответственности и высокой степени неопределенности [4, с. 146]. Особая уязвимость курсанта военного института войск национальной гвардии России, в недавнем прошлом успешно сдавшего вступительные экзамены, получившего статус военнослужащего, а сейчас вступившего в новое социальное окружение, предполагает изменение системы его прежних отношений [11, с. 496]. При этом курсант активно стремится к самоутверждению и успеху в воинском коллективе, в образовательной деятельности, но строго регламентированная военная организационная структура, специфические факторы обстановки, беспрекословная ранговая подчиненность, индивидуальная дисциплинированность [1, с. 329] четкое выполнение требований воинских уставов предполагает возможность образования стрессовых ситуаций, затрудняющих качественное выполнение возложенных на курсанта задач, как в повседневной, так и в образовательной деятельности. Это служит основанием для разработки проблематики и выработке конструктивных стратегий совладания [6], с целью внедрения программ психологической помощи в адаптации, развитии навыков по преодолению трудностей собственными силами или с помощью других людей, умению противостоять сильным отрицательным воздействиям, подавлять и контролировать свои эмоции, вызывающие высокую психическую напряженность.

В течении военной службы курсанты военного института соприкасаются с ситуациями, переживаемые ими как затруднительные, вносящие изменения в уже сложившийся ход жизни, и никак не изолированы от феномена стресса, а фактически подвергнуты ситуациям, которые имеют тенденцию становиться стрессовыми [3, с. 118]. В связи с этим, изучение проблем стресса и адаптации играют важную роль в процессе регуляции поведения курсантов военного института войск национальной гвардии России [9, с. 185].

Термин адаптация в самом обобщенном варианте означает приспособляемость, т. е. способность объекта или его ресурс в сохранении своей монолитности при перемене параметров среды. Имеются ввиду объекты системной природы, наделенные качеством саморегуляции, то есть возможностью к выполняемой корректировке своих параметров в реагировании на преобразование параметров внешней среды.

Изначально, для описания эволюции различных форм жизни, характеризующих становление взаимодействия между организмом и окружающей средой, в биологических науках употреблялся термин «адаптация». Затем, адаптацию исследовали с точки зрения явлений гомеостаза [14] и стрессовых ситуаций [16], как обеспечение устойчивости организма по отношению к среде. Г. Балл рассматривает адаптацию как процесс, который направлен не только на поддержание и репродукцию некоего заранее имеющегося отношения, а также на выход за параметры существующей психологической ситуации [2]. Известный французский ученый Ж. Пиаже, говорит об адаптации как о целостности направленных противоположно друг другу процессов: аккомодации и ассимиляции, определяя ее как процесс гомеостатического уравнивания. Он рассматривает «адаптацию как то, что обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды» [10]

или, что одно и то же, равновесие во взаимодействиях субъекта и объекта. Мотивом и ресурсом адаптации обычно выступает преобразование объекта (природной или социальной среды) или субъекта адаптации (человека). Другой позицией к определению адаптации является толкование ее как процесса образования субъектом когнитивных стратегий по преодолению стрессогенной ситуации [13].

В границах психоанализа адаптация представляется как сумма, определяющаяся в сохранении баланса между индивидом и изменяемыми требованиями среды в области гомеостаза. Если появляется несоответствие потребностей личности требованиям социальной среды, то возникает конфликт, результатом которого становится актуализация пребывания в личностной тревоге.

В пределах гуманистической психологии целью адаптации выступает приобретение положительного духовного здоровья и пропорциональности ценностей личности ценностям социума и делается предположение об их оптимальном взаимодействии.

В области когнитивной психологии адаптация понимается как информационное взаимодействие личности со средой, где уклон сделан на активность адаптанта. Такой подход предполагает, что если в процессе, когда происходит информационное взаимодействие со средой и личность познает информацию, противоречащую ее установкам, то наступает расхождение между содержанием установки и реальной ситуацией (когнитивный диссонанс) [12]. Данное рассогласование переносится как ощущение индивидом дискомфорта, которое и оказывает на личность стимулирующее воздействие по отбору имеющегося потенциала для устранения или уменьшения когнитивного диссонанса.

Состояние гомеостаза в организме может сохраняться в разных фазах его организации и, следовательно, в разных фазах реализовываются процессы адаптации. Нами адаптация понимается как динамический процесс приспособляемости организма (как системы) к преобразовавшимся условиям существования, предметом которого является поддержание активно меняющегося баланса между организмом и внешней средой. Она определяется как динамичный процесс приобретения (выработки) организмом стойкости к воздействиям внешней и внутренней среды. Как правило, такие воздействия определяются в терминах «стрессовых», «дистрессовых» и «трудных жизненных» ситуаций. При изучении стресса традиционно анализируются четыре его элемента: 1) источник стресса (стрессор), 2) оценка стрессора (физиологическая / психологическая); 3) процессы совладания со стрессовой ситуацией; 4) совокупное воздействие на тело и психику – реакция на стресс.

Р. Лазарус определил, что под физиологическими стрессорами выступают крайне неблагоприятные физические условия, индуцирующие повреждение целостности организма и его функций. Воздействия, квалифицируемые самими людьми, как чрезвычайно вредные для своего благополучного состояния представляют собой психологические стрессоры [15]. Следовательно, психологический и физиологический стресс требуют разных уровней анализа.

В обиходе люди редко применяют понятие «совладание» для описания тех осознанных усилий, которые они предпочитают использовать, сталкиваясь как с ежедневными трудностями, так и со значительными тяжелыми событиями. Это может происходить потому, что стратегии совладания тяжело назвать од-

ним словом, так как они проявляют себя в различных сферах: в поведенческой, когнитивной и эмоциональной. Вероятность успешной адаптации личности к стрессам обосновывается степенью выработки у нее совладающего поведения, регулируемого при помощи использования своих поведенческих стратегий (стратегий совладания) на основе существующего личностного опыта и средовых ресурсов совладания.

В целях экспериментально-психологической оценки стратегий совладающего со стрессом поведения у военнослужащих НВИ войск национальной гвардии, по методике Л. И. Вассермана [5] для психологического исследования совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях были обследованы офицеры военного института, проходившие службу в воинских частях войск национальной гвардии и курсанты 5 курса обучения (всего 44 человека, 22 офицера и 22 курсанта), все испытуемые – военнослужащие по контракту, мужчины в возрасте с 21 до 40 лет.

Анализ сравнения стратегий совладания со стрессом показал, что в группе «военнослужащие», имеются персистентные отличия в выделении и приоритетности конкретных стратегий совладания со стрессом, в сопоставлении с нормой. В группе «военнослужащие», чаще всего доминирует стратегия совладания «планирование решения проблемы» (24 % испытуемых). Следующей в частоте применения является стратегия – «конфронтация» (ведущая у 18 % обследованных). Минимальное значение в показателях стратегий совладания отмечается по шкале «дистанцирование» (31 % испытуемых дали ответ, что к данному варианту поведения в стрессовых ситуациях прибегают менее всего) (рис. 1).



Рис. 1. Стратегии совладания военнослужащих НВИ

В группе «офицеры», превалирующей стратегией совладания является «конфронтация» (32 % испытуемых), а в группе «курсанты» – «планирование решения проблемы» (22 % испытуемых). Приоритетное использование офицерами, по сравнению с курсантами, стратегии конфронтации вероятнее всего может быть объяснено тем, что офицеры уже имеют достаточно большой войсковой опыт, знают многие проблемы, с которыми приходится сталкиваться

при выполнении поставленных задач, особенности и возможности работы своих подчиненных, и сами постоянно должны отчитываться перед вышестоящим начальством. Применение стратегии конфронтации предусматривает возможность разрешить трудности, как правило, посредством не всегда содержательной активности в поведении, что предполагает реализации определенных действий в сторону либо корректировки ситуации, (чтобы старший начальник не применил методы дисциплинарного воздействия в отношении офицера), либо ответ на отрицательные эмоции в связи с явившимися трудностями (импульсивность в поведении, чрезмерное упорство). Однако, если сравнивать показатели стратегий совладания пошкально (рис. 2), то у офицеров наибольший результат показывает стратегия «планирование в решении проблемы», что позволяет утверждать, что стратегия «конфронтация» применяется офицерами умеренно и создает условия к способности личности офицера сопротивляться трудностям военной службы, предоставляя необходимый потенциал в разрешении проблемных ситуаций, совершенствуя офицерское мастерство в отстаивании собственных интересов и владении способами справляться с тревогой.

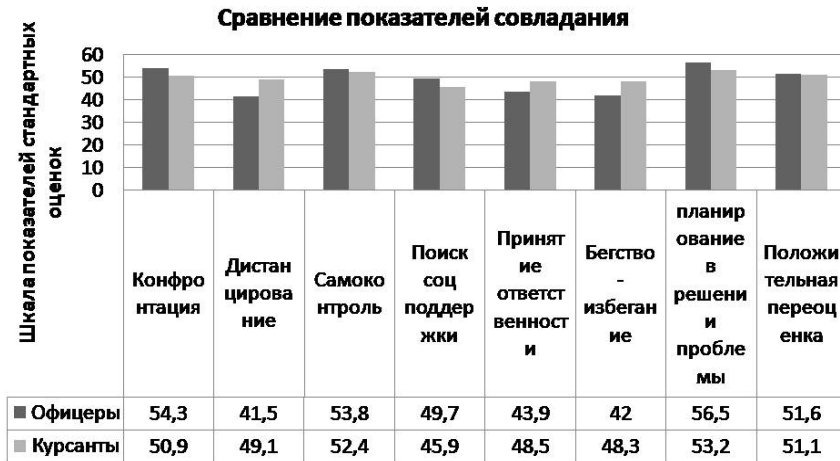


Рис .2. Диаграмма сравнительных показателей совладающего поведения

Минимальные значения среди показателей стратегий совладания у военнослужащих (курсанты, офицеры) наблюдаются по шкале «дистанцирование» (31 % опрошенных дали ответ, что фактически, не пользуются этим способом поведения в стрессовых ситуациях) и «бегство-избегание» (24 %). Это означает, что военнослужащие (курсанты, офицеры) не имеют склонности уходить в сторону от затруднительных ситуаций, отвергать их наличие, ища при этом спасения в фантазиях. Также военнослужащие не стремятся заниматься самообвинением и возлагать на себя излишнюю ответственность за случившееся («принятие ответственности» - 16 %). Интересным является то, что военнослужащие реже применяют стратегию «самоконтроль». Вероятно, что имеющийся большой войсковой опыт (у офицеров) и каждодневная специфическая военная обстановка в среде курсантов, высокие требования командиров по выполнению задач сформировали определенную привычку, характеризую-

щуюся высоким показателем комплексной и целостной способности в выполнении возложенных задач и развитию навыков служебно-боевой деятельности при выполнении боевых и повседневных заданий в короткие временные промежутки.

Таким образом, специфической чертой совладающего со стрессом поведения у военнослужащих НВИ войск национальной гвардии явилось то, что стратегии «дистанцирование», «бегство/избегание», оказались наименее используемыми, а участие в разрешении проблем, наоборот, проявлялось активно. Произведенные результаты позволяют сделать предположение о влиянии внешних условий среды на то, какими приспособительными, в том числе и сознательными механизмами совладания будет пользоваться субъект в стрессовых ситуациях.

Исходя из проведенного исследования, можем допустить, что военнослужащий, обученный в условиях военной среды быстро и соразмерно реагировать на внезапно возникающие изменения привычной обстановки и угрожающие его нормальному состоянию, при правильно подобранной стратегии совладания может достаточно эффективно адаптироваться к окружающей действительности, и сосредоточиться на быстром и результативном решении проблемы или ликвидации источника опасности (стрессора).

Список литературы

1. *Алеценко М. В.* Индивидуальная дисциплинированность военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51–6. С. 328–335.
2. *Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 92–100.
3. *Биденко Р. А., Волошина Т. В.* Роль психической адаптации в регуляции поведения курсантов военного института войск национальной гвардии Российской Федерации // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. / под общ. ред. С. А. Куценко. Новосибирск: НВИ войск национальной гвардии, 2017. С. 118–122.
4. *Большунова Н. Я., Кононова Т. А.* Специфика военного характера // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 3. С. 144–150.
5. *Вассерман Л. И.* Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2007. 47 с.
6. *Воловик В. М.* Функциональный диагноз в психиатрии и некоторые спорные вопросы психиатрической диагностики. Л.: Теор.-методол. проблемы клин. психоневрологии, 1975. С. 79–90.
7. *Волошина Т. В., Сизикова Т. Э., Стунжа Н. А.* Контентное мышление – новая компетенция современного образования // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 4. С. 7–14.
8. *Марков А. М.* Основания и структура эмоционально-волевой компетентности курсантов военных институтов // В мире научных открытий. 2014. № 7.3. С. 286–292.

9. *Поликанов А. В.* Осознание ценностей военной службы как педагогическое условие адаптации курсантов военного института войск национальной гвардии РФ // *Современные исследования социальных проблем.* 2017. Т. 8, № 2–2. С. 184–187.

10. *Пиаже Ж.* *Избранные психологические труды* / пер. с фр. М.: Просвещение, 1969. 659 с.

11. *Пивоваров Р. В.* Ценности военной службы как нравственно-этическая категория // *Направления и перспективы развития образования в военных институтах внутренних войск МВД России: сб. науч. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф.* Новосибирск: НВИ ВВ МВД России, 2016. Ч. 2. С. 496–498.

12. *Фестингер Л.* *Теория когнитивного диссонанса* / пер. с англ. А. Анистратенко, И. Знаешева. СПб.: Ювента, 1999. 318 с.

13. *Шапкин С. А., Дикая Л. Г.* Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // *Психологический журнал.* 1996. № 1. С. 19–34.

14. *Bernard C.* *Introduction a l'etude de la medecine experimentale.* Paris: Editions Flammarion, 1945.

15. *Lazarus R., Launier R.* Stress related transactions between person and environment. New York: *Perspective in interactional psychology*, 1978. P. 287–327.

16. *Selye H.* *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents* // *Nature.* 1936. Vol. 138. July 4. № 3479.