Швитина Галина Викторовна
магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ АРМИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются содержание и динамика адаптационного процесса военнослужащих срочной службы к новым условиям жизнедеятельности. Раскрыты этапы адаптации, факторы, определяющие её успешность, и признаки дезадаптации. Обоснована модель психологического сопровождения, включающая диагностический, коррекционный, консультативный и аналитический компоненты, определены направления работы психолога воинской части с молодым пополнением на начальном этапе службы. Материалы статьи могут применяться при организации работы психологической службы воинских частей, в образовательных программах подготовки военных психологов и в дальнейших исследованиях по психологии военной службы.*

Ключевые слова: *адаптация, военнослужащие по призыву, психологическое сопровождение, адаптационный потенциал, нервно-психическая устойчивость, воинский коллектив.*

Введение.

Призыв на военную службу связан с переходом молодого человека в качественно иную среду жизнедеятельности: меняются режим дня, содержание и характер деятельности, круг общения, система ценностей и норм поведения. Резкая регламентация всех сторон быта, казарменное проживание, ограничение общения с близкими, большие объёмы учебного и служебного материала, которые необходимо освоить за короткий срок, предъявляют повышенные требования к психике призывника. Исследования показывают, что преобладающая часть

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нервно-психических расстройств у молодых военнослужащих носит адаптационный характер, то есть обусловлена трудностью вхождения в новые условия жизни и деятельности. От сроков и качества адаптации напрямую зависит как эффективность выполнения служебных обязанностей, так и сохранение психического здоровья военнослужащего. Это делает разработку обоснованной системы психологического сопровождения адаптационного процесса актуальной задачей военной психологии.

Цель настоящей статьи – обобщить данные о содержании и этапах адаптации военнослужащих по призыву и обосновать модель психологического сопровождения адаптационного процесса в воинской части. Для достижения цели поставлены задачи: раскрыть понятие и структуру адаптации к военной службе; охарактеризовать этапы адаптационного процесса; выделить факторы успешности адаптации и признаки дезадаптации; обосновать содержание работы психолога на начальном этапе службы.

1. Теоретические основания изучения адаптации к военной службе.

В психологии адаптация (от лат. adapto – приспособляю) рассматривается как процесс и результат активного приспособления личности к условиям среды. Классическая модель адаптационного процесса была предложена Г. Селье: он выделил фазы мобилизации резервов, сопротивления и истощения, показав, что приспособление к любому значимому изменению условий требует напряжения регуляторных механизмов и имеет свою «цену». Применительно к личности А. А. Налчаджян рассматривал социально-психологическую адаптацию как процесс разрешения внутреннего конфликта между потребностями личности и требованиями среды, в результате которого формируются новые способы поведения.

Применительно к военной службе адаптация понимается как приспособление военнослужащего к требованиям воинской деятельности, воинского коллектива и уставного уклада жизни. Её сущностью является разрешение противоречия между сложившимися у призывника установками, привычками и навыками, с одной стороны, и новыми требованиями армейской среды, с другой. Адаптация

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

включает усвоение норм и ценностей новой среды, включение в формальные и неформальные взаимоотношения коллектива, освоение должностных обязанностей и новых способов действия. Результатом становится относительное равновесие между личностью и средой: сбалансированность требований службы и возможностей военнослужащего при сохранении его психического здоровья.

2. Этапы и содержание адаптационного процесса.

В динамике адаптации военнослужащих по призыву исследователи выделяют ряд последовательных этапов.

Подготовительный этап охватывает период от получения повестки до прибытия в часть. У молодого человека нарастают эмоциональные переживания, связанные с ожиданием перемены образа жизни; формируется состояние психического напряжения, которое в первые недели службы может усиливаться.

Этап острых психических реакций входа (первичная дезадаптация) приходится на первые месяцы службы. Большинство призывников испытывают субъективный дискомфорт, эмоциональное угнетение или напряжение; отмечаются повышенная тревожность, заторможенность или, напротив, возбудимость. Изменение привычного жизненного стереотипа, отрыв от родительского дома, замена имени званием и наименованием подразделения, невозможность самостоятельно распоряжаться временем – всё это воспринимается как радикальная новизна и вызывает стресс.

Важно подчеркнуть, что адаптация не завершается к концу третьего месяца службы, как считалось ранее: по данным ряда исследований, рост нервно-психических расстройств отмечается с третьего по шестой месяц службы.

3. Факторы успешности адаптации.

Обобщение исследований позволяет объединить факторы, определяющие успешность адаптации военнослужащих по призыву, в три группы. К личностным факторам относятся генетически обусловленные свойства нервной системы, уровень нервно-психической устойчивости, адекватная самооценка, опыт построения контактов с людьми, уровень конфликтности, ориентация на моральные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нормы общества, степень принятия групповых норм воинского коллектива, интернальность как готовность принимать ответственность за происходящее. Наиболее стабильными предикторами успешной адаптации выступают особенности самооценки, умеренный уровень агрессивности, преобладающие механизмы психологической защиты и копинг-стратегии: адаптированных призывников отличают проблемно-ориентированные стратегии совладания со стрессом.

Критериями успешно завершившейся адаптации выступают: эффективность новой деятельности – учебной, служебной, хозяйственно-бытовой; усвоение норм поведения внутри воинского коллектива; успешность социальных контактов; эмоциональное благополучие военнослужащего.

4. Дезадаптация и факторы риска.

Дезадаптация выражается прежде всего в нервно-психической неустойчивости – неспособности сохранять работоспособность и адекватный уровень эмоционального напряжения при действии стрессирующих факторов. В динамике приспособления к службе выделяют последовательные фазы: нормальных реакций, напряжения (неполная адаптация), адаптационного напряжения (неустойчивая адаптация), перенапряжения механизмов (дезадаптация) и, при неблагоприятном стечении обстоятельств, срыва адаптации. «Ценой» адаптации может становиться болезнь: напряжение регуляторных механизмов снижает неспецифическую резистентность организма и повышает заболеваемость молодого пополнения.

В группу риска входят призывники с низкими показателями нервно-психической устойчивости, высокой личностной тревожностью, нарушениями самооценки, повышенной конфликтностью, а также военнослужащие с акцентуациями характера и неразвитой способностью к саморегуляции. Признаками, требующими внимания психолога, являются стойкое снижение настроения и подавленность, нарушения сна, отказ от общения, снижение дисциплины, конфликтность, соматические жалобы без объективных причин.

Заключение.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы. Во-первых, адаптация военнослужащих по призыву – сложный многоуровневый процесс приспособления личности к регламентированной среде военной службы, включающий познавательный, эмоциональный и поведенческий компоненты; её критериальный период охватывает первые четыре-шесть месяцев службы. Во-вторых, успешность адаптации определяется прежде всего личностными ресурсами военнослужащего – нервно-психической устойчивостью, самооценкой, коммуникативными способностями и стратегиями совладания, которые поддаются диагностике и целенаправленному развитию. В-третьих, необходимым условием профилактики дезадаптации является система психологического сопровождения, объединяющая диагностику, коррекцию, консультирование и анализ на всех этапах адаптационного периода, а не разовые мероприятия в первые дни службы. Практическая значимость предложенной модели состоит в том, что она может быть использована психологами воинских частей при планировании работы с молодым пополнением, а также в подготовке специалистов психологической работы. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка дифференцированных программ сопровождения для военнослужащих с различным уровнем адаптационного потенциала.

Таблица 1

Обобщённая модель психологического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву

Период службы	Задачи сопровождения	Основные формы работы	Ожидаемый результат
Первые дни службы	Профилактика острых реакций входа; сплочение коллектива	Занятия по знакомству с уставом и распорядком; эмоциональная разгрузка; настройка на службу	Снижение остроты стресса первых недель
1–3 месяцы	Диагностика адаптационного потенциала; выделение группы риска	МЛО-АМ, наблюдение; групповые тренинги; индивидуальная коррекция	Снижение тревожности; включение в коллектив
3–6 месяцы	Профилактика нервно-психических расстройств; поддержка при	Мониторинг состояния; консультирование командиров; занятия по саморегуляции	Устойчивая адаптированность; низкая заболеваемость

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	переходе в подразделение		
6–12 месяцы	Развитие адаптационных возможностей; подготовка к увольнению	Мониторинг; развитие профессиональной мотивации; психологическая подготовка к возвращению	Успешное выполнение обязанностей; готовность к увольнению

Список литературы

1. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.

2. Маклаков, А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: дис.... д-ра психол. наук / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург, 1996. – 396 с.

3. Маклаков, А. Г. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) / А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – С. 274–286.

4. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности: (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян. – Ереван : АН АрмССР, 1988. – 263 с.

5. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – Москва : Медгиз, 1960. – 254 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)