

Т. А. Бельчикова

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно

ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГРУППЫ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Введение. Актуальным направлением развития теории и практики социально-психолого-педагогической и государственной деятельности является подготовка молодых людей к службе в армии, формирование навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих. Сущность проблемы состоит в противоречии, заключающемся в том, что, с одной стороны, военнослужащий вовлечен в экстремальное пространство профессиональной деятельности и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой — развитию стрессоустойчивости, формированию навыков эффективного совладания с жизненными трудностями в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание. Проблема эффективного совладания с жизненными трудностями как результата целостного процесса саморегуляции военнослужащим своей деятельности, вопросы о месте и роли в этом процессе личностных, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других компонентов саморегуляции изучены недостаточно. Особую актуальность предмет исследования приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня совладания с жизненными трудностями в деятельности военнослужащих. От успешной разработки этой проблемы зависит общая ориентация практики в деле подготовки высокопрофессиональных военных специалистов, способных продуктивно осуществлять деятельность

в экстремальном пространстве, поддерживая при этом целесообразность поведения и сохраняя необходимое психофизическое состояние.

Служба в вооруженных силах непосредственно связана со стрессом. Военнослужащие ежедневно попадают в различные стрессовые ситуации и, конечно же, пытаются с ними справиться разными конструктивными и неконструктивными способами, основанными на житейских представлениях о релаксации и саморегуляции. В обычных жизненных ситуациях реакции людей рутинны, осуществляются в основном автоматически, без особого напряжения, но в стрессовой ситуации военнослужащим нужно принимать неординарные решения, прилагать необычные усилия, чтобы справиться с угрозой или вызовом, потерей или ущербом. В связи с этим поиск средств, позволяющих военнослужащим эффективно преодолевать нагрузки, снимать эффекты перенапряжения и адекватно адаптироваться к динамичности профессиональной жизни, является перспективным путем преодоления названных негативных явлений. Таким образом, проблема, затронутая в этом исследовании, является актуальной для изучения.

Основная часть. С началом призыва на срочную военную службу возникают реальные трудности как субъективного, так и объективного характера, связанные с адаптацией молодых людей к новым жизненным условиям. В период прохождения военной службы в группу динамического наблюдения (повышенного внимания) на основе социально-психологической характеристики зачисляются те военнослужащие, которые имели до призыва приводы в милицию, сироты; военнослужащие из неполных, неблагополучных семей; военнослужащие, родители которых находятся в разводе; имеющие близких судимых родственников; имеющие медицинские хронические заболевания; родственников с попытками самоубийства; с низким уровнем адаптационных способностей, высокой чувствительностью и эмоциональной лабильностью; выраженными нарушениями в сфере служебных, личных и внутренних отношений; с отрицательными характеристиками или с характеристиками, в которых указываются отрицательные качества; имеющих образование менее 9 классов или закончивших 10—11 классов в вечерней школе.

Юноши из группы динамического наблюдения не обладают позитивной установкой на прохождение военной службы по призыву, с пессимизмом оценивают собственные возможности по преодолению прогнозируемых ими трудностей армейской жизни. Следствием низких адаптационных способностей молодежи является длительный по времени и сложный по своей психологической природе процесс их военно-профессионального становления, который зачастую сопряжен с такими негативными явлениями, как межличностные конфликты в воинских коллективах, уклонения от военной службы, нарушения дисциплины и преступления. Конфликтное поведение, как правило, является наиболее часто избираемой формой защиты от травмирующих личность переживаний. Имеют место проявления спонтанной агрессивности, раздражительности, реактивной агрессивности, невротичности, эмоциональной лабильности и др.

Таким образом, проблемы военнослужащих из группы динамического наблюдения представляют собой интегрированный симптомокомплекс социально-психологических проблем. Способность к самоуправлению в сложных ситуациях, психическая устойчивость к воздействию негативных факторов воинской деятельности, а также способности к установлению и поддержанию конструктивных способов взаимодействия с сослуживцами во многом зависят от сформированности навыков эффективного совладания с жизненными трудностями.

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX века [1]. Копинг, копинговые стратегии (англ. *coping, coping strategy*) — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. *to cope with*) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами и в общем случае с психологическими трудными ситуациями жизни. Ведущие специалисты в области изучения способов совладания Р. Лазарус и С. Фолкман делают акцент на роли когнитивных конструктов, поскольку от них в основном зависят способы реагирования на жизненные трудности.

В работах Р. Лазаруса и С. Фолкмана выделены восемь копинг-стратегий.

К ним относятся следующие:

1) планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы;

2) конфронтационный копинг. Попытки решить сложную ситуацию путем конфронтации. Проблема разрешается с помощью враждебности и конфликтности, присутствуют трудности в планировании действий. Человек может не осознавать последствий от неоправданного упорства. Часто конфронтация рассматривается как неадаптивная, но личность показывает упорство в отстаивании собственных интересов, человек активно противостоит трудностям;

3) взятие ответственности за проблему на себя. После оценки своей роли происходят попытки исправить напряженную ситуацию;

4) самоконтроль. Человек контролирует свои эмоции и действия;

5) положительная оценка стрессовой проблемы. В этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации;

6) обращение к помощи окружающих и близких людей;

7) дистанцирование. Стратегия удаления от ситуации, уменьшение ее значимости;

8) избегание проблемы, бегство от трудностей.

Как правило, цель копинга — сознательное уменьшение (ослабление) угрозы, идущей от стрессовой ситуации, адаптация к ней путем применения специальных средств психологической защиты, которые имеются в арсенале личности, для обеспечения и поддержания субъективного благополучия человека, его физического и психического здоровья, удовлетворенности социальными отношениями.

Изучением критических ситуаций занимались Н. В. Гришина, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко, Т. В. Снегирева и др. [2—4]. Авторами отмечено, что критическая ситуация является сложной психологической проблемой, требующей преодоления, а изучение критических ситуаций может способствовать раскрытию и оценке основных черт и особенностей личности. При столкновении личности с трудными жизненными ситуациями возможно развитие защитных стратегий авторитаризма, деструктивизма, конформизма, невротических потребно-

стей, эгоцентрической ценностной ориентации. В то же время для психологической устойчивости личности необходима способность к саморазвитию, формированию собственной индивидуальности.

Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как синтез отдельных качеств и способностей личности. Важно отметить, что высокий уровень личностной интеграции достижим лишь при условии синтеза биологических и социальных компонентов адаптации.

К составляющим психологической устойчивости необходимо отнести способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых), относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения, развитую волевую регуляцию. В настоящее время в психологии можно выделить четыре смысловых аспекта понятия «адаптация» и четыре направления изучения адаптации человека. Адаптация рассматривается в качестве жизнедеятельности человека, приспособления к среде обитания, устойчивость к воздействию внешних факторов, а также способ самореализации человека в жизни. Концепция здоровья здорового человека и поддержания профессионального здоровья представляет здоровье объектом охраны и рассматривает его как экономическую и правовую категорию [5; 6]. Профессиональное здоровье рассматривается как процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни.

В качестве основного условия психической саморегуляции военнослужащего выступают психологические знания и умения, обеспечивающие в процессе образования расширение и активизацию информационной и оценочной когнитивной активности личности, запуск активных механизмов проблемно-решающего поведения, деятельности личности. Информационная когнитивная активность — представления об окружающем мире и его функционировании, психологические знания, опыт и умения субъективного переживания. Оценочная когнитивная активность отражает акти-

визацию актуальной информации для обеспечения благополучия личности, которая проявляет себя через первичную когнитивную оценку (прогнозирование ущерба, угрозы, вызова), вторичную когнитивную оценку (прогнозирование метода влияния на негативные события и их последствия) и выбор оптимального поведения, деятельности личности. Наличие позитивной динамики развития профессионально важных качеств личности военнослужащего является индикатором эффективности психолого-педагогического образования.

Данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у военнослужащих из группы динамического наблюдения представлений о приемах и методах психогигиенической саморегуляции психических процессов, контроля и повышения функциональных резервов здоровья. В то же время все исследуемые отмечают различные проблемы, связанные с их самочувствием, конфликтными ситуациями в отношениях с близкими, сослуживцами, утомлением в процессе воинской службы, наличием часто плохого настроения. Результаты анкетирования констатируют отсутствие необходимого опыта позитивного взаимодействия, компромиссного варианта поведения, равноценного отношения к своим потребностям и потребностям окружающих, воинским обязанностям. Молодые люди не имеют представлений о психологических аспектах здоровья, условиях его сохранения и улучшения, не обладают необходимыми качествами для занятий аутотренингом (терпением, спокойствием, критичностью и др.), что также подтверждает необходимость формирования навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих группы динамического наблюдения.

Навык — способность деятельности, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма. Всякий новый способ действия, протекая первоначально как некоторое самостоятельное, развернутое и сознательное действие, затем в результате многократных повторений может осуществляться уже в качестве автоматически выполняемого компонента деятельности. Формирование навыков — задача практически каждого обучения. Особенно важна она при практическом, профессиональном обучении.

Общая методика формирования навыков эффективна, если она:

- основана на понимании особенностей внутренних механизмов формируемого навыка, психологических и физиологических. Упражнения подбираются так, чтобы прицельно и систематически активизировать именно те механизмы, которые определяют его особенности;

- строится с учетом структуры (алгоритма) формируемого навыка — набора операций и приемов, выполняемых в определенном порядке. В мировой практике есть три системы, учитывающие структурность навыка: предметная — обучаемый с самого начала выполняет все действия целиком, независимо от структурной сложности; операционная — каждая операция отрабатывается отдельно до автоматизма, а потом учат выполнять действия целиком; предметно-операционная (комплексная) — отдельно отрабатываются только отдельные, сложно поддающиеся отработке элементы, а потом обучаемый тренируется в овладении операцией целиком. В практике обучения часто выбирают только первую;

- обеспечивает поэтапное формирование навыка. Существует три этапа: аналитико-синтетический (овладение обучающимся структурой и всеми операциями действия), автоматизма (доведение навыка до требуемой сложности, скорости, легкости, качеству выполнения), надежности (закалка навыка усложнением условий и трудностей). Соответственно подбирается и упражнение: сначала — на правильность, потом — на правильность и скорость, наконец — на надежность при сохранении правильности и скорости;

- способствует осмысленному овладению действием. Поэтому и метод упражнений — не просто многократное повторение действий, но обязательно сознательное в целях усовершенствования каждого следующего;

- опирается на комплекс методов и методических приемов: объяснения, показ, упражнения, организация оценивающего наблюдения группы за действиями выполняющего упражнения, разбор, заучивание алгоритмов. Показ образцового выполнения действия в начале занятия полезно делать дважды: первый — образцовый в реальном темпе, второй — пооперационный, медленный, с объяснениями, что, как, почему, в каком порядке, т. е. обучающий. Потом могут потребоваться и повторные показы;

– предлагается создание условий, приближающихся к тем, в которых навык должен проявляться в наилучшем виде. Это особенно важно для профессионального обучения, отработки навыков самообороны для военных, спасателей и т. д. В реальной жизни сформированные навыки проявляются успешно только в условиях, в которых они сформировались. Если реальные условия иные, качество действий резко снижается;

– строится на упражнениях, темп и усложнение условий которых индивидуализируются.

Заключение. Проблемы формирования навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих группы динамического наблюдения обусловлены наличием общих социально-экономических и индивидуально-психологических проблем военнослужащих; различными образовательными потребностями, обусловленными индивидуально-психологическими характеристиками военнослужащих группы динамического наблюдения; отсутствием необходимого для занятий и упражнений свободного времени военнослужащих; отсутствием обоснованной дидактической модели обучения данной группы людей; отсутствием соответствующих учебных программ, рекомендаций, конкретизирующих психолого-педагогические характеристики военнослужащих группы динамического наблюдения, дидактические принципы, педагогические условия и средства, направленные на формирование навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих, необходимостью повышения социально-психолого-педагогической квалификации специалистов.

Список цитируемых источников

1. Ways of Coping Scale. The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes / S. Folkman [etc.] // J. of Personality and Social Psychology. — 1986. — Vol. 50. — P. 992—1003.

2. Гончарова, С. С. Социально одобряемые способы преодоления негативных ситуаций в представлении юношей и девушек / С. С. Гончарова // Психотерапия и клиническая психология. — 2005. — № 3. — С. 5—7.

3. Краев, О. Ю. Психолого-педагогические основы и условия формирования психологической устойчивости личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Ю. Краев. — Курск, 2004. — 209 л.

4. *Сборцева, Т. В.* Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Сборцева. — Череповец, 2002. — 169 л.

5. *Селезнёв, А. А.* Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : монография / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158 с.

6. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Речь, 2006. — 480 с.

УДК 159.9(075)

Т. А. Бельчикова

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ЭФФЕКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГРУППЫ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Введение. Проблема формирования навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих остро заявляет о себе на этапе реформирования, а по сути, создания принципиально новых Вооруженных Сил Республики Беларусь. Задача развития личности вооруженного защитника Отечества на фоне довольно сложных социально-экономических преобразований и реформирования общества в целом в первую очередь предполагает создание условий для успешной адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву непосредственно к армейской среде. Можно отметить, что сама среда и условия воинской деятельности предъявляют достаточно жесткие требования к личности молодого человека, призванного на военную службу, причем не только самой спецификой службы, но и непростой ситуацией, складывающейся в настоящее время в армии в силу экономической и соци-

© Бельчикова Т. А., 2019