

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОКОРРЕКЦИИ
С ЦЕЛЬЮ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ**

М. В. Кулакова

**SPECIAL ASPECTS OF USING PSYCHO-CORRECTIONAL METHODS
TO OPTIMIZE THE PROCESS OF CONSCRIPTS' ADAPTATION**

M. V. Kulakova

Статья посвящена проблеме использования психокоррекционных методов с целью оптимизации процесса адаптации военнослужащих срочной службы. Проанализирован опыт использования методов психокоррекции отечественными специалистами с военными различных категорий. В работе обсуждаются особенности использования методов психокоррекции с целью оптимизации процесса адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву.

The paper analyzes of problem of using psycho-correctional methods to optimize the process of conscripts' adaptation. The experience of Russian psychologists' using of psycho-correctional methods of with different categories of military men is analyzed. The paper examines the special aspects of using psycho-correctional methods to optimize the process of conscripts' adaptation.

Ключевые слова: процесс адаптации; методы психокоррекции; военнослужащие, проходящие военную службу по призыву.

Keywords: adaptation process; psycho-correctional methods; conscripts.

Механизмы и закономерности изменений физиологической, эмоциональной, познавательной и поведенческой сфер военнослужащих при попадании их в специфические условия несения службы привлекают внимание представителей многих научных областей, например, социологии, физиологии, медицины, а также психологии.

В психологии особое внимание уделяется процессу психофизиологической и социально-психологической адаптации военнослужащих к условиям военно-профессиональной деятельности. Это и экстремальные условия несения службы (вооруженные конфликты, контртеррористические операции); неблагоприятные климатические условия (полярные зимовки, космические полеты (А. В. Попов, 1996; И. В. Соловьев, 1999; А. В. Бабич, 2003; Н. Н. Белозерова, 2005; В. В. Хан, 2006) и т. д.; социально-профессиональная адаптация военнослужащих, призванных на военную службу по контракту (А. Ф. Фомин, 2007; Ю. Р. Дорфман, 2008; К. В. Романов, 2009), а также социально-психологическая адаптация военнослужащих, проходящих военную службу по призыву (О. Н. Тузова, 2006; А. С. Кислицына, 2010; Д. А. Ситмбетов, 2011; В. А. Корытков, 2013) и т. д.

По мнению В. В. Пепелева (2001) военная служба по призыву, в пределах военных частей, проходит в экстремальных условиях т. к. рядовые попадают в условия, где предъявляются повышенные требования к их психологической устойчивости, и главными причинами этого выступают: переход людей из свободного состояния на военную службу; расставание с привычной средой, семьей; отказ от привычек, приобретенных ранее; отвращение и неприязнь к военной службе. Однако автор отмечает, что экстремальность данных условий не связана с риском для жизни и здоровья, а возникает вследствие перехода в непривычные условия.

А. С. Кислицына (2010) имеет несколько иную точку зрения по этому поводу, и определяет условия срочной службы в армии как модель трудной жизненной ситуации. Основывается при этом на выделении стресс-факторов, которые воздействуют на личность солдата в процессе службы, главные из них – ограничение свободы; беззащитность; напряженная и опасная деятельность; дискомфортные условия проживания, учебы и деятельности. Данные условия требуют от военнослужащих мобилизации физиологических и психических сил организма, в том числе и актуализации адаптационного потенциала личности, в состав которого, в ряде работ, относится адаптивность, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность личности, самооценка, различные формы агрессии [3; 11] и т. д.

Адаптационный потенциал личности является психологической характеристикой адаптации наряду со стрессоустойчивостью, жизнестойкостью и т. д. [2]. В определении рассматриваемого понятия можно выделить несколько подходов. С одной стороны адаптационный потенциал трактуется как описательный термин, характеризующий адаптационные способности, связанные с реализацией реакций психологической адаптации личности. Другая точка зрения на понимание адаптационного потенциала применима к анализу поведения личности в различных классах жизненных ситуаций в условиях воздействия разнообразных адаптогенных факторов [2].

В современных научных исследованиях вопрос адаптационного потенциала рассматривается по отношению к анализу свойств личности, которые определяют успешность процесса адаптации в различных видах деятельности. Это профессиональная деятельность, социокультурная среда, экстремальные условия, в том числе и военная служба.

В отечественных психологических исследованиях выделяются неодинаковые компоненты адаптационного потенциала, но при этом данная характеристика всегда понимается как сложная согласованная система разноуровневых индивидуально-психологических качеств [2].

Д. А. Ситмбетов (2011), проанализировав работу А. С. Кислицыной (2010), делает вывод о том, что возможно частичное вмешательство в ситуацию жизнедеятельности военнослужащих путем специальной психологической подготовки их к преодолению выявленных конкретных психологических трудностей (стресс-факторов), а также путем целенаправленного развития у военнослужащих личностных свойств, в том числе и адаптационного потенциала, которые, безусловно, способствуют процессу адаптации и обеспечивают его успешность. Это подтверждает и мнение А. М. Богомолова (2008) о том, что адаптационные навыки динамичны, способны развиваться в условиях различных жизненных ситуаций.

Как известно, любой адаптационный процесс характеризуется определенной стадийностью (В. П. Казначеев, 1980; В. И. Лебедев, 1989; Г. Селье, 1996; В. И. Медведев, 1998; С. В. Марунок 2005 и др.), так и процесс адаптации военнослужащих срочной службы не является уникальным и проходит следующие этапы:

- начальный (дестабилизация) – 3 – 5 месяцев службы в армии;
- формирование адаптации – до 12 месяцев военной службы;
- завершение адаптации – до 1,5 лет службы;
- стадия стабильной адаптации – до конца службы [7].

В сложившихся социально-экономических условиях страны был проведен ряд мероприятий по реформированию Вооруженных сил РФ, одним из которых является сокращение срока службы до 1 года. Вследствие чего, выделенные стадии адаптации военнослужащих, не могут быть перенесены на солдат последних лет, и применены для понимания механизмов адаптационных трудностей в условиях срочной службы в течение одного года. Это доказывает Д. А. Ситмбетов (2011) в своем исследовании функционального состояния организма и заболеваемости солдат срочной службы, отмечая, что военнослужащие двух лет службы проходили все четыре стадии адаптации, достигая стабильного уровня за $9,3 \pm 0,3$ месяца. Относительно военнослужащих одного года службы такой четкой стадийности не наблюдается и стадия дестабилизации затягивается до 9 месяцев службы [7], возможно это связано с тем, что теперь военные срочной службы за более короткое время должны усвоить программу боевой подготовки в прежнем объеме.

Кроме того, в научной литературе, встречаются данные о целесообразности продления срока службы минимум до 18 месяцев т. к. стадия стабильной адаптации наступает только к полутора годам службы, а в настоящих условиях служба по призыву в течение одного года не позволяет рядовым использовать сформировавшийся психофизиологический потенциал в полной мере для достижения стабильности адаптации [10]. Но продление срока службы повлечет за собой пересмотр закона о военной службе, финансо-

вые затраты, общественные недовольства и многое другое. Гораздо целесообразнее вариант оптимизации процесса адаптации военных срочной службы в течение одного года.

Д. А. Ситмбетов (2011), путем теоретического анализа научной литературы доказывает, что эффективность военно-профессиональной деятельности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, во многом определяется успешностью их адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Этот процесс характеризуется формированием социально-психологических отношений, изменениями состояния здоровья, функционального состояния организма. Опираясь на взгляды В. А. Бодрова (1983), Д. А. Ситмбетов указывает на два основных направления, по которым можно управлять функциональным состоянием организма военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и вследствие этого оптимизировать процесс адаптации. Первое связано с оптимизацией объекта, содержания, условий и организации профессиональной деятельности. Второе направление включает в себя средства и методы непосредственного, прямого воздействия на человека: индивидуальная регламентация деятельности; активный отдых (общая и специальная физическая подготовка); физиолого-гигиенические средства и методы (закаливание организма и т. д.); психогенные средства и методы (психосоматическая саморегуляция; гипноз, функциональная музыка и т. д.); электрофизиологические методы (электростимуляция нервно-мышечного аппарата, воздействие на биологически активные точки); фармакологические средства, физические средства (массаж и т. д.).

При этом Д. А. Ситмбетов ссылается в своей работе на необходимость системного подхода, называя его самым перспективным в вопросе оптимизации процесса адаптации военных срочной службы. Необходимо комплексное рассмотрение и медицинского, и физиологического, и социального, и психологического аспектов адаптации [7], т. е., для продуктивного решения проблемы предполагается учет сложного сочетания факторов силами специалистов разных профилей и каждому из них важно выделить те аспекты проблемы, которые соответствуют его компетенции [4; 6].

Условия и оптимизация процесса адаптации военнослужащих широко исследуется в отечественной науке (А. Е. Попов, 1996; И. Г. Скороходова, 1998; И. В. Соловьев, 1999; И. И. Дорофеев, 2005; О. Н. Тузова, 2006; Ю. Р. Дорфман, 2008; А. С. Кислицина, 2010; Д. А. Ситмбетов, 2011; В. А. Корытков, 2013 и др.). Основная часть исследовательских работ данного профиля направлена на изучение особенностей и оптимизацию процесса адаптации военнослужащих, уволенных в запас (В. В. Березовец, 1997; И. Г. Скороходова, 1998; И. В. Дмитриев, 1999; А. Ю. Деркач, 2000; М. Г. Мелконян, 2001; В. Ф. Паршаков, 2004; А. Ю. Белова, 2004; Ю. Я. Михайлов, 2005; В. Г. Обертенюк, 2007; Ю. Я. Таран, 2007; Е. И. Бирюля, 2007 и др.).

Например, в работе коллектива авторов Н. Г. Осуховой, И. П. Лотовой, А. Ф. Шадура и др. (2001) уделяется особое внимание психотерапии и психокор-

рекции, как методам, способствующим преодолению трудностей на пути к успешной адаптации [6].

С помощью методов групповой работы (психодрама и ролевое моделирование; гештальт-ориентированный подход: человек в социуме, работа с незавершенными ситуациями и т. д.; метод НЛП; технологии самопроектирования; групповое консультирование и т. д.) специалисты пытаются ослабить действие негативных социальных установок и стереотипов, сформировать у уволенных из армии офицеров стремление успешно перестроить свой образ жизни и занять в новых условиях активную жизненную позицию [6; 8]. После проведения работы с офицерами, специалисты отмечают положительную динамику в эмоциональном и моральном состоянии своих подопечных, т. е. развитие компонентов их адаптационного потенциала.

В связи с приведенным выше примером, стоит обратить внимание на работу А. Ю. Беловой (2004), направленной на изучение процесса адаптации военнослужащих, уволенных в запас. Автор отмечает, что процесс социально-психологической адаптации к условиям гражданской жизни у военнослужащих, можно оптимизировать путем изменения приоритета некоторых существующих ценностей, т. к. некоторые доминирующие мотивы являются препятствием в процессе профессионального личностного роста. В связи с этим предлагает следующие психокоррекционные мероприятия: психологическое консультирование (индивидуальное и групповое) и социально-психологический тренинг, в частности, обучение специальным психотехническим упражнениям, способствующим ресурсной психологической поддержке, сохранению психической уравновешенности и т. д.

О. Н. Тузова (2006) проанализировала в своей работе зависимость успешности адаптации к деятельности в условиях срочной службы от социально-психологических характеристик личности военнослужащего. Определяя понятие адаптации как приспособление личности к существующим общественным отношениям; становление личности, усвоение личностью социального опыта, овладение новыми социальными ролями и осуществление активно-преобразующей деятельности в социальной сфере [11] О. Н. Тузова выделяет субъективные и объективные показатели адаптированности в условиях военной службы по призыву. К объективным показателям отнесены степень успешности деятельности и уровень групповой сплоченности, субъективными показателями адаптированности в данном исследовании выступили: удовлетворенность воинской службой; уровень развития необходимых социально-психологических личностных качеств; уровень адаптивных способностей [11]. В результате выделения данных компонентов автор посчитал, что методами, способствующими развитию и коррекции социально-психологических характеристик личности, должны выступать как психологические, так и социально-психологические и педагогические методы [11]. Центральным элементом данной работы является психологическая коррекция, которое отделяется от понятия психотерапия, и обосновывается это мнением Р. С. Немова, который указывал следующую разницу между понятиями «психотерапия» и «психокоррек-

ция»: психотерапия – это система медико-психологических средств, применяемых врачом для лечения различных заболеваний, психокоррекция – совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков поведения психически здорового человека. В качестве методов психологической коррекции в данной работе были выделены: групповая игротерапия, психогимнастика, психодрама, психотехники саморегуляции [11].

Игровая терапия применяется при работе, как с детьми, так и с взрослыми. Началом использования данного метода являются двадцатые годы XX века, и отражено это в работах М. Кляйн (1922), А. Фрейд (1921), Г. Гуг-Гельмут (1926) и исторически связано с истоками психоанализа [5].

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перспективной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения [5]. Психодрама – метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используются драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами. Психодрама основана на игровом принципе [5].

Психотехника саморегуляции включает в себя психотехническую тренировку, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психомышечную тренировку и т. д. [4; 9].

Имеется успешный опыт применения данных методов в различных сферах деятельности, например, в спорте, медицине, военной и управленческой сферах [4].

Все эти методы психокоррекции были применены в исследовании О. Н. Тузовой и отмечено, что адаптированность, как результат процесса адаптации в условиях военной службы по призыву, зависит от таких социально-психологических характеристик личности, как коммуникативность, уверенность в себе, адекватная самооценка, степень удовлетворенности службой и т. д. Развитие данных социально-психологических характеристик у военнослужащих рядового состава, можно осуществить с помощью формирования навыков саморегуляции и самоконтроля. А реализация программы психологической поддержки, которая предполагает использование методов психокоррекции, значительно повышает адаптированность военных краткосрочной службы.

В процессе использования психокоррекционных методов необходимо учитывать основные принципы работы психолога, выделенные К. Роджерсом:

- полное принятие, или безусловное положительное отношение к клиенту;
- адекватное эмпатическое понимание чувств клиента и того смысла, который они имеют для него;
- конгруэнтность психолога.

Кроме принципов работы психолога необходимо принять во внимание и некоторые иные условия, например, доверие к специалисту (которое устанавливается не сразу), добровольность участия и т. д. Все эти

принципы и условия должны быть соблюдены психологом в работе с любой категорией участников психокоррекции, не составляют исключение и военнослужащие, проходящие военную службу по призыву.

Подход к процессу психологической помощи военнослужащим рядового состава в целом и использование методов психокоррекции с целью оптимизации процесса адаптации в частности должны основываться не только на профессиональном мастерстве специалистов, но и на понимании теоретической сущности данного процесса, и очевидно, что сталкиваясь с различными проблемами нарушений процесса адаптации каждый специалист, как уже отмечалось, должен выделить те аспекты для воздействия, которые соответствуют его компетенции.

Также, вскрывая особенности использования методов психокоррекции, необходимо отметить, что не

следует бессистемно использовать зарубежные технологии в работе по повышению адаптационных способностей военнослужащих срочной службы, без учета социальных и культурных особенностей несения службы т.к. это может оказаться неэффективно, а иногда может и навредить.

В целом, проанализировав опыт использования психокоррекционной работы отечественных специалистов с целью оптимизации процесса адаптации военнослужащих, можно отметить, что адекватные методы психокоррекции достаточно эффективны в развитии адаптационного потенциала личности, что способствует более высокой адаптированности военнослужащих, следовательно, более широкое применение их в работе достаточно целесообразно.

Литература

1. Белова А. Ю. Психологическое сопровождение социальной адаптации военнослужащих, уволенных в запас, и членов их семей: дис. ... канд. психол. наук. Тверь, 2004.
2. Богомолов А. М. Структурно-функциональный подход к оценке адаптационного потенциала личности // Сибирский психологический журнал. 2008. Вып. 28. С. 53 – 59.
3. Кислицына А. С. Особенности личностного адаптационного потенциала военнослужащих по призыву: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2010.
4. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. 123 с.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М.: Сфера, 2005. 512 с.
6. Осухова Н. Г., Лотова И. П., Калиничева В. Л. Социально-психологическая адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запас или отставку: теория и практика. М., 2001. 357 с.
7. Ситмбетов Д. А. Исследование и оптимизация адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в течение одного года, к условиям военно-профессиональной деятельности: дис. ... канд. мед. наук. Саратов, 2011.
8. Скороходова И. Г. Социально-педагогические условия адаптации бывших военнослужащих и членов их семей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998.
9. Столяренко А. М. Экстремальная психодиагностика: учеб. пос. для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 607 с.
10. Сюрис Н. А., Дукальская О. Ю. Психофизиологическая адаптация военнослужащих по призыву к условиям военного труда с позиций восточной философии и медицины // Ученые записки. 2009. № 12. С. 108 – 111.
11. Тузова О. Н. Зависимость успешности адаптации к деятельности в особых условиях от социально-психологических характеристик личности военнослужащих: дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2006.

Информация об авторе:

Кулакова Марина Викторовна – аспирант кафедры психологии Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова, Медико-психолого-социальный институт, г. Абакан, mpsi.khsu@gmail.com.

Marina V. Kulakova – post-graduate student at the Department Psychology, Medical, Psychological and Social Institute, N. F. Katanov Khakas State University.

Статья поступила в редколлегию 19.05.2014 г.