

## **СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ СРОЧНУЮ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ**

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что военнослужащие по призыву в корне отличаются от военнослужащих по контракту. Если вторые – лица мужского и женского пола в возрасте от 20 до 55 лет, то первые – юноши в возрасте от 18 до 27 лет, что требует от командиров учитывать при обеспечении условий социально-психологической адаптации их физиологические, возрастные и социально-психологические особенности.

Для практической деятельности военного психолога, а также офицерского состава актуальным также является проблема социально психологической адаптации солдат срочной службы с целью выработки оптимальных условий и адекватных воспитательных стратегий в воинском коллективе. Многочисленные исследования и наблюдения показывают, что от того, как организованы первые дни пребывания в воинской части молодых солдат, зависит их дальнейшее успешное похождение воинской службы. Первое впечатление новобранцев о казарме, уставном порядке, боевой и специальной технике, оружии, командире, имеет огромное влияние на слаженность в выполнении боевых, служебных и общественных задач [5].

Во время адаптации многое зависит от качеств личности молодого солдата, преодолевающего трудности адаптационного периода, от его характера, темперамента, направленности личности. Большое значение в процессе социально-психологической адаптации имеет направленность ценностных ориентаций молодого солдата, а также способы психологической защиты, используемые им в стрессовых ситуациях.

Психологическая защита помогает солдату сохранить самоуважение, уменьшить эмоциональное напряжение и приспособиться к сложным жизненным ситуациям за счет искажения реальной информации. Психологическая защита относится к тем сложным процессам, которые затрагивают мотивационную сферу личности, формируют ее устойчивые способы поведения и разрешения конфликтов, лежат в основе аномальных черт характера и акцентуаций, определяют психосоматические расстройства и состояние здоровья личности.

Призыв и прохождение военной службы «является мощным психоэмоциональным фактором», воздействующим на психику и заставляющим приспособляться индивида к новым условиям жизни и быта. Военная служба представляет собой важный, но трудный (часто – экстремальный) этап развития личности. Преобладающее большинство военнослужащих сразу начинают испытывать субъективный дискомфорт, эмоциональное угнетение или напряжение, проявляют признаки повышенной тревожности, некоторой заторможенности. Субъективное неблагополучие отражает происходящие в организме в экстремальных ситуациях изменения [4].

Организм военнослужащих подвергается воздействию комплекса факторов, нередко значительно снижающих уровень работоспособности. При наличии акцентуации характера, эмоционально-волевой или нервно-психической неустойчивости, неразвитости способности к саморегуляции психофизиологических состояний, воздействие стрессогенных факторов может привести к срыву регуляторных механизмов, дезадаптации поведения и деятельности военнослужащего. Происходит перестройка деятельности сердечно-сосудистой системы, изменение артериального давления, частоты сердцебиения. Именно в этот период, как отмечают исследователи, увеличивается количество заболеваний различной природы среди молодого пополнения [6].

Таким образом военнослужащие обращаются к копинг-стратегии – это все то, что помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение. Стрессовая ситуация характеризуется тревогой, сложностью, неопределенностью. Стратегии копинга дают возможность справиться с тяжелой проблемой. Стратегия может быть эмоциональная или поведенческая. Суть стратегий

в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм [1].

Копинг-стратегии пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Психологические защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и сейчас». При негативных событиях в жизни человек может использовать различные стили реагирования. Это может быть защитный механизм, и тогда результатом его использования становятся тревожность, болезнь, что приводит к дезадаптации, или механизм совладания, результатом использования которого являются радость, воодушевление, что приводит, в свою очередь, к успеху.

С целью эмпирического анализа специфики психологических защит и копинг стратегий военнослужащих к службе в армии, было проведено эмпирическое исследование военнослужащих, призванных на срочную службу в войсковой части, расположенной в Гомельской области. В исследовании приняли участие 58 военнослужащих по призыву. Возраст испытуемых – от 18–23 лет.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: индикатор копинг-стратегий Дж. Амирхана, опросник Г. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте «Индекс жизненного стиля» [2].

Согласно результатам методики «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в условиях стресса участники экспериментальной группы чаще обращаются к «стратегии разрешения проблем», о чем свидетельствуют показатели высокого уровня (66 %). Возможно обращение к «поиску социальной поддержки», но уже среди меньшего количества респондентов – 57 %. «Избегание проблем» у испытуемых военнослужащих не является предпочтительным. Как показали результаты исследования: низкий уровень – у 48 % и очень низкий – у 45 % респондентов свидетельствует о том, что они не согласны с предлагаемыми утверждениями, описывающими данную модель поведения.

Результаты исследования психологических защитных механизмов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования механизмов психологической защиты

Психологические защиты	Количество испытуемых	Процентное соотношение
Вытеснение	5	9 %
Регрессия	4	7 %
Замещение	7	12%
Отрицание реальности	40	69%
Проекция	30	52 %
Компенсация	25	43 %
Гиперкомпенсация	11	19 %
Рационализация	52	90 %

С помощью критерия  $\chi^2$ -углового преобразования Фишера было выявлено при  $p \leq 0,01$ , что «Рационализация», «Отрицание реальности», «Проекция» и «Компенсация» применяются чаще, нежели «Вытеснение», «Регрессия», «Замещение», то есть защиты применяются с неодинаковой частотой.

Таким образом, в условиях стресса испытуемые чаще обращаются к стратегии «разрешения проблем». Стратегия «разрешения проблем» – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Затем к стратегии поиска социальной поддержки. Важно, что копинг-стратегия избегания проблем не является предпочтительной. Это говорит о том, что испытуемые не согласны с предполагаемыми утверждениями, описывающими данную модель.

Новобранцы используют как дефензивные, так и проективные механизмы психологической защиты. Механизмы защиты – это способ, с помощью которых человек защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе. По результатам исследования преобладают высшие психологические защиты, то есть при выборе типичной защитной реакции скорее всего проявится тенденция военнослужащего принимать ответственность за происходящее на себя и воспринимать ситуацию объективно, а не наоборот, при включении низших психологических защит возлагать ответственность на внешние факторы.

#### Список литературы

1. *Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. СПб.: Питер, 2008. 554 с.
2. *Прошутинский Ю. С.* Психологическая модель адаптации и дезадаптации человека в экстремальных условиях существования. СПб., 2003. 223 с.
3. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / Под ред. А. Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2005. 464 с.
4. *Мачульская И. А., Беляев Р. В., Машин В. Н.* Психологические особенности военно-профессиональной ориентации военнослужащих по призыву // Территория науки. 2015. № 2. С. 40–46.
5. Инструкция о порядке подготовки и ввода в боевую службу нового пополнения в войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь, утв. приказом Командующего внутренними войсками от 12.08.2016. Минск, 2016. 28 с.
6. *Баклановский С. В.* Справочник войскового психолога. М., 2000. 82 с.