

КОНСТРУКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК РЕГУЛЯТОР СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Калачинская О.А.

В статье рассматриваются результаты исследования стратегий поведения военнослужащих в экстремальных ситуациях, их уровень социально-психологической адаптации, степень «персонального выгорания» и уровень эмпатии. Показано, что высокий уровень социально-психологической адаптации напрямую коррелирует с использованием военнослужащими уверенных стратегий поведения, наличием осознанных и значимых целей. Предложен реориентационный тренинг, ставящий своей задачей развитие когнитивных и поведенческих стратегий достижения социального здоровья личности.

Ключевые слова: конструктивные стратегии поведения, экстремальная ситуация, социально-психологическая адаптация, толерантность, мотивация, осмысленность жизни.

В современных условиях особую актуальность приобретает вопрос о возможности человека принимать оптимальные решения в трудных ситуациях. Нестабильное социально-экономическое положение в стране, постоянно увеличивающийся темп и ритм жизни, различного рода стихийные и техногенные аварии и катастрофы, терроризм, вооруженные конфликты ведут ко всё большей рисконасыщенности современного общества. Сегодня предъявляются более высокие требования к самостоятельности и инициативности человека, его возможности принимать верные решения в усложненных условиях. Однако, «социальная среда, предоставляя широкие возможности совершенствования когнитивной сфере личности, проявляет всё меньше возможностей для стимулирования развития и совершенствования поведенческой, эмоциональной сфер, самосознания субъекта, его ценностных и смысловых сфер».

Составляющей экстремальных проявлений являются психологические проблемы, зачастую приводящие к психологическому кризису. Защитный путь изменения личности – переживание психической травмы, развитие ПТСР, психогений. При этом суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в непреодолимой ситуации при её субъективной неразрешимости приемлемыми для него способами. *Эмоциональная нестабильность, зачастую ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом возрастного кризиса почти у четверти здоровых подростков. По данным статистики (материалы второй военной конференции СКВО, 2008), более 90 % суицидов совершают лица,*

имеющие 1 и 2 уровни нервно-психической устойчивости. Согласно социологической теории Э. Дюркгейма, суицидальные мысли появляются, прежде всего, в результате разрыва интерперсональных связей личности, отчуждения его от той социальной группы, к которой он принадлежит. По мнению А.Г. Абрумовой, суицидоопасность определяется резкостью снижения способности конструктивного планирования будущего (степенью безнадёжности). Суициденты склонны проецировать картину собственного поражения в будущее. Они демонстрируют все признаки когнитивной триады: преувеличенно негативное восприятие мира, собственной персоны и своего будущего. Причём, Д.А. Леонтьев указывает на то, что такие факторы осмысленности жизни личности как, наличие целей в жизни, насыщенность жизни, удовлетворённость самореализацией – соотносятся с будущим, настоящим и прошлым.

В настоящее время стал очевидным тот факт, что существующая концепция, направленная на исправление последствий экстремальных ситуаций нуждается в замене на более прогрессивную концепцию прогнозирования и профилактики. Главная задача психологов в сложившейся ситуации – определить теоретические и методико-практические основы профилактики стрессовых воздействий, научить людей не только справляться с экстремальными проявлениями, но и использовать их позитивные возможности, развивать толерантность к воздействию экстремальной ситуации.

Установлено, что реакции организма на экстремальную либо кризисную ситуацию могут быть двух типов: адекватные формы реакции и реакции

тревоги. Отличительным признаком, позволяющим отнести реакцию к тому или иному типу, является направленность этой реакции.

Основным содержанием адекватных форм ответа являются специфические реакции организма, направленные на устранение или преодоление экстремальных факторов и на решение поставленных поведенческих задач. При этом особенностью ответа на поведенческом уровне является осознанный, целенаправленный характер. Форма ответа, связанная с реакцией тревоги, характеризуется относительно малой связью со спецификой экстремального фактора. Если при адекватной форме ответа мотивация деятельности, которая существовала до начала воздействия экстремального фактора, остаётся почти без изменений, то во втором случае наблюдается снижение субъективной важности этих мотивов и смена типа мотивации. Реакция тревоги появляется, как правило, в сверхэкстремальных (субъективно или объективно воспринимаемых) ситуациях. Характерной особенностью адекватной формы ответа является её направленный характер на преодоление или минимизацию воздействия экстремального фактора.

В работах многих известных психологов (А. Маслоу, В. Франкл, Ю. Александровский, В. Ананьев и т.п.) отмечено, что смысловые структуры обуславливают характер представлений о себе, других, о мире в целом и, соответственно этим представлениям, регулируют жизнедеятельность субъекта во всех её аспектах, обуславливают внутреннюю логику, исходя из которой, внешнее осмысливается, организуется и регулируется. Смысл выступает, как определяющий элемент системы отношений человека с миром, является ведущей детерминантой развития личности.

В настоящее время всё большее значение придаётся изучению способности человека к преодолевающему, толерантному поведению. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь человеку избегать психологических кризисов и поддерживать психосоциальную адаптацию во время экстремальных ситуаций. С позиции ресурсной концепции мероприятия, повышающие толерантность должны быть направлены на ограничение потери ресурсов и накопление таких, которые могут быть востребованы в стрессовых или экстремальных ситуациях.

С.Е. Хобфолл под ресурсами человека понимает объекты, состояния, личные и энергетические характеристики, которые либо сами по себе необходимы для выживания, либо служат средствами достижения значимых целей. Причём потеря личностных (внутренних) и социальных (внешних) ресурсов без их восполнения неминуемо ведёт к потере субъективного благополучия. Ресурсы личности – это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости,

социального здоровья и увеличивают вероятность преодолеть экстремальную ситуацию с позитивным балансом. Потеря ресурсов – это первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям. Причём, когда утрачивается какой-либо один ресурс, другие призваны ограничить инструментальное, психологическое и социальное воздействие разворачивающихся событий. Т.о., накопление («консервация») ресурсов, даже когда стресс ещё не проявил себя, является необходимым условием профилактической работы.

Согласно информационной модели стрессоустойчивости, к ресурсам толерантности в экстремальных условиях относятся:

- когнитивное преодоление: позитивное мышление относительно причин стресса и способов его преодоления; понимание таких причин, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных ресурсов, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление, касающееся стрессовой ситуации и своих потенциалов;
- эмоциональное преодоление: осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, устойчивое, позитивное мироощущение, наличие богатого позитивного эмоционального личностного опыта;
- поведенческое (деятельностное) преодоление: овладение конструктивными моделями поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, наличие активных поведенческих стереотипов, базирующихся на позитивных представлениях о себе;
- ценностно-смысловое преодоление: изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей, расширение пространства социальных ролей, и межличностных отношений, чувство осмысленности жизни.

В настоящее время широкое распространение получило два основных подхода к изучению преодоления, предложенные Лазарусом и Фолкманом: проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы) и эмоционально-ориентированный копинг (усилия направляются на изменение собственных установок в отношении ситуации).

В качестве альтернативного подхода С. Хобфолл предложил совершенно новую модель, в которой преодолевающее поведение рассматривается как совокупность стратегий (тенденций) поведения, а не как его отдельные типы. Данный подход является перспективным не только в плане оказания психологической помощи в процессе преодоления психологических кризисов, негативных последствий экстремальных ситуаций, но и что не менее важно, он даёт возможность вносить

коррекцию на уровне поведения (профилактическое значение). Предложенные поведенческие стратегии преодоления являются более детальными и снимают основные ограничения проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного подходов.

Для оценки и измерения у человека способности к преодолению, Хоббфол разработал опросник «Стратегия преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), в котором поведение человека оценивается с помощью трёх критериев: просоциальное – асоциальное, активное – пассивное, прямое – манипулятивное поведение. Различные их сочетания позволяют выделить девять типов моделей поведения личности в ситуациях проблемного общения.

В зависимости от степени конструктивности, стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления экстремальной ситуации, а также оказывать влияние на сохранение психического и физического здоровья субъекта. Для «здорового» преодоления характерно использование субъектом моделей поведения с высокими показателями «ассертивности», «вступления в социальный контакт», «поиска социальной поддержки». Низкие показатели «поиска социальной поддержки», «вступления в социальный контакт» в совокупности с «прямой» и «асоциальной» стратегиями поведения, отсутствием жизненных целей являются характерными для predisпозиционной дезадаптации и личностного регресса.

Психологический стресс всегда опосредован когнитивной оценкой человеком фактических требований, выдвигаемых в ситуации, и своих реальных возможностей. Чем больше расхождение между ними, тем сильнее стресс и вероятнее развитие психологического кризиса. От того, как индивид оценивает себя: как пострадавший или как активно действующий субъект, способный к преодолению; выбирает он разрушительную или ресурсную составляющую кризисной ситуации, зависит его дальнейшая судьба.

Велика вероятность того, что, воспринимая критическую ситуацию и мысленно оценивая, сколько неприятностей принесёт тот или иной удар судьбы, человек впадёт в «панику», которая полностью лишит его возможности сосредоточиться на решении проблемы. Великий французский мыслитель Монтень говорил: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее».

На современном этапе, наряду с пониманием глубинных деструктивных процессов, обусловленных отрицательной когнитивной оценкой травмирующих событий, представляется необходимой ориентация на осознание заложенных в природе человека возможностей преодоления, на активизацию ресурсной составляющей человеческого опыта. Согласно А. Маслоу, обучение опыту видения второго плана

реальности – смыслов всего происходящего – обращает нас к мощному и целительному механизму ресакрализации. А отсутствие идеальных и высоко ценимых целей, придающих нам настойчивость и энергию, Лазарус связывает с переживанием незначимости, бессмысленности мира, с экзистенциальной болезнью.

По роду своей деятельности военнослужащие подвергаются воздействию различных неблагоприятных условий рабочей среды с факторами риска и самого трудового процесса, к которым относятся: вынужденное положение тела во время работы, перенапряжение анализаторных систем, шум, вибрация, ионизирующее излучение и т.п. к числу психологических стресс-факторов, эффект которых сказывается на личном составе, относятся: нервно-эмоциональное перенапряжение; высокая ответственность за жизнь и здоровье других людей; постоянное соприкосновение с проблемами, зачастую с негативными эмоциями; повышенные требования к профессиональной компетентности и к служению другим; самоотдаче и др. Последствия психологических кризисов проявляются не только в психосоматических нарушениях, но и в когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных изменениях личности, что имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья человека.

В настоящий момент существует общая обеспокоенность тем, что всё чаще проявляется разочарование в профессии и деморализация, нарастающая склонность к размышлению о том, чтобы оставить эту профессию. В связи со спецификой задач, стоящих перед военнослужащими, продолжительное время данные факты приписывались пролонгированному служебному стрессу и неудовлетворённости работой.

Субъективно-объективный характер экстремальных и кризисных ситуаций характеризуется сложным прогнозом исходов личностно-ситуационных взаимодействий с неординарными проявлениями окружающей среды. Было сделано предположение, что возможно снижение неблагоприятного влияния экстремальности за счёт целенаправленных изменений внутриличностных факторов путём увеличения степени осмысленности жизни и как следствие, выбора конструктивных моделей поведения с целью успешной социальной адаптации.

В качестве методик психологического обследования на первом этапе использовался опросник SACS (определение способности человека к преодолевающему поведению) и личностный опросник «Персональное выгорание» (данная методика адаптирована на основе модели К. Маслач и С. Джексона). Анализ результатов работы проводился на основании сравнения полученных данных и сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал опросника SACS со средними значениями моделей преодоления в исследуемой группе (табл. 1).

В результате проведённого исследования получены следующие данные:

К наиболее часто используемым конструктивными моделями поведения относятся: «вступление в социальный контакт» – 84,9 % и «поиск социальной поддержки» – 87,7 %.

К активной стратегии преодоления прибегает лишь 65,6 % военнослужащих.

Наиболее высокие показатели использования пассивной стратегии преодоления. 97,3 % военнослужащих в своих действиях применяют «осторожное» поведение.

Такие модели поведения как: «избегание», «манипулятивные действия», «агрессивные действия» используют более 70 % военнослужащих.

13,6 % личного состава имеют низкие показатели «поиска социальной поддержки», «вступления в социальный контакт» в совокупности с высокими

показателями импульсивности, асоциальности действий и неспособностью конструктивного планирования будущего, что позволяет сделать прогноз о возможности развития предиспозиционной дезадаптации.

Рассчитан среднегрупповой показатель моделей преодоления в группе:

- «ассертивные действия» – 21,3 балла (средняя степень выраженности);
- «вступление в социальный контакт» – 24,8 балла (высокая степень);
- «поиск социальной поддержки» – 24,1 балла (средняя степень выраженности);
- «осторожные действия» – 23,2 балла (средняя степень выраженности);
- «импульсивные действия» – 16,3 балла (средняя степень выраженности);
- «избегание» – 16,2 балла (средняя степень выраженности);

Таблица 1

Результаты психологического обследования по методике SACS

| Степень выраженности / количество человек | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|---------------------------|------|---------------------------|------|---------------------|------|-----------------------|------|-----------|------|-------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| | Ассертивные действия | | Вступление в соц. контакт | | Поиск социальн. поддержки | | Осторожные действия | | Импульсивные действия | | Избегание | | Непрямые действия | | Асоциальные действия | | Агрессивные действия | |
| | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк |
| по контракту | 20 | 16 | 29 | 16 | 33 | 2 | 35 | 1 | 20 | 16 | 28 | 8 | 25 | 11 | 14 | 21 | 28 | 12 |
| по призыву | 28 | 9 | 33 | 9 | 31 | 7 | 36 | 1 | 21 | 16 | 25 | 12 | 32 | 5 | 22 | 16 | 26 | 7 |
| Итого | 48 | 25 | 62 | 25 | 64 | 9 | 71 | 2 | 41 | 32 | 53 | 20 | 57 | 16 | 36 | 37 | 54 | 19 |
| Степень выраженности / % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ассертивные действия | | Вступление в соц. контакт | | Поиск социальн. поддержки | | Осторожные действия | | Импульсивные действия | | Избегание | | Непрямые действия | | Асоциальные действия | | Агрессивные действия | |
| | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк | В/ср | низк |
| По контракту | 27,3 | 21,9 | 39,7 | 8,3 | 45,2 | 2,7 | 47,9 | 1,4 | 27,4 | 21,9 | 38,3 | 11,0 | 34,2 | 15,2 | 19,2 | 28,8 | 38,3 | 16,5 |
| По призыву | 38,3 | 12,5 | 45,2 | 6,8 | 87,7 | 9,6 | 49,3 | 1,4 | 28,8 | 21,9 | 34,2 | 16,5 | 43,8 | 6,8 | 30,1 | 21,9 | 35,6 | 9,6 |
| Итого | 65,6 | 34,4 | 84,9 | 15,1 | 87,7 | 12,3 | 97,3 | 2,8 | 56,2 | 43,8 | 72,5 | 27,5 | 78,0 | 22,0 | 49,3 | 50,7 | 73,9 | 26,1 |

В обследовании приняло участие 73 военнослужащих (по контракту – 36 человек; по призыву – 37 человек).

- «манипулятивные действия» – 16,6 балла (средняя степень выраженности);
- «асоциальные действия» – 12,6 балла (низкая степень выраженности);
- агрессивные действия» – 14,2 балла (средняя степень выраженности).

Проведённый анализ работы показал:

Отмечен низкий процент применения военнослужащими активного преодоления в совокупности с положительным использованием социальных контактов (что указывает на низкую стрессоустойчивость/ толерантность личности) – 17,8 % (с высокой степенью выраженности использования моделей); 38,3 % (с высокой и средней степенью выраженности использования моделей).

Сравнение среднегруппового показателя моделей преодоления в группе с индивидуальным показателем, позволяет сделать прогноз относительно устойчивости интерперсональных связей каждого военнослужащего и дать заключение о сходстве или различии толерантного поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей.

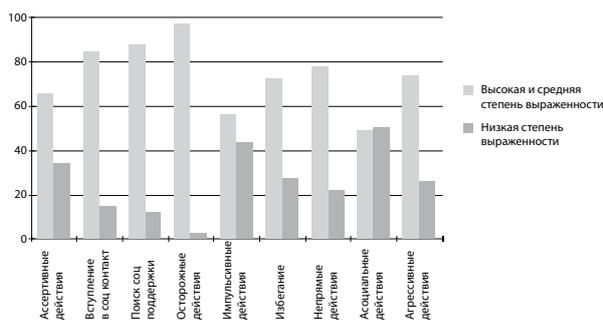


Рис. 1. Гистограмма степени выраженности принятых моделей поведения

Установлено, чем выше степень эмоционального истощения, тем чаще осуществляется поиск социально-психологической поддержки и отдаётся предпочтение таким моделям поведения, как «избегание» и «манипуляция», реже используются уверенные модели поведения. Чем выше степень деперсонализации, тем чаще военнослужащие прибегают к асоциальным и агрессивным моделям преодолевающего поведения.

Таблица 2
Количество военнослужащих с разным компонентом выгорания

| Шкалы «Персонального выгорания» (ПВ) | Количество человек | |
|--|--------------------|----------------|
| | до тренинга | после тренинга |
| Эмоциональное истощение (более 36 баллов) | 11 | 7 |
| Деперсонализация (более 20 баллов) | 6 | 5 |
| Редукция персональных достижений (более 32 баллов) | 17 | 12 |

В обследовании приняло участие 73 военнослужащих (по контракту – 36 человек; по призыву – 37 человек).

Результаты проведённого опроса.

Среди причин, приводящих к проявлению факторов «синдрома выгорания», испытуемые чаще всего указывали на качество выполняемой работы, несоответствие характера функциональных обязанностей, своей профессиональной квалификации, на сложность межличностных взаимоотношений.

Как результат воздействия этих факторов, имели место переживания, подавленность, агрессивность.

Наиболее эффективными способами противостоять воздействию стресс-факторов (неуважением к взаимоотношениям), по мнению испытуемых, были: «оставить без внимания», «терпение и ещё раз терпение», «месть обидчику».

На основании проведённого исследования сделаны следующие выводы.

«Успешные» военнослужащие, имеющие низкие значения по шкале «Персональное выгорание», отличаются от «неуспешных» большим количеством различных моделей преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций. Это выражается в более высоких показателях ассертивности (уверенности) поведения, вступления в социальный контакт, поиска социальной поддержки и более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Модели их поведения характеризуются активностью, просоциальностью и гибкостью. Для «неуспешных» военнослужащих эти показатели оказываются, как правило, прямо противоположными.

Снижение значимости и уверенности в персональной эффективности (редукция персональных достижений) и самореализации связано с уменьшением частоты использования уверенных и просоциальных моделей поведения и, как следствие, самоустранением от социальных контактов, снижением социальной активности и повышением импульсивности.

Для оптимального преодоления профессиональных стрессов, для профилактики предиспозиционной дезадаптации, повышения толерантности, сохранения психологического и духовного здоровья военнослужащих необходимо проведение психокоррекционной работы, направленной на повышение степени конструктивности стратегий и моделей поведения.

Для профилактики неконструктивных моделей поведения и повышения уровня толерантности рекомендуется проведение тренинга развития и социального здоровья личности.

Подход К. Роджерса, предполагающий истинность, безусловное принятие и эмпатическое понимание может рассматриваться как стержневой

для профилактики «персонального выгорания». По мнению К. Роджерса, эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений и делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вживания в мир партнёра по общению, и связующее звено в овладении новыми методами и стратегиями поведения в кризисных и экстремальных ситуациях.

Проведённое изучение взаимосвязи эмпатии (по методике И.М. Юсупова) и выгорания (в исследовании приняли участие 57 военнослужащих, из числа молодого пополнения), свидетельствует, о том, что способность вчувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию. Была выявлена отрицательная корреляция между уровнем эмпатийных способностей и показателями выгорания.

Таблица 3

Количество военнослужащих с разным уровнем эмпатии

| Уровень эмпатии | Количество человек | |
|----------------------------|--------------------|----------------|
| | до тренинга | после тренинга |
| Высокий (больше 63 баллов) | 5 | 6 |
| Норма (от 37 до 62 баллов) | 38 | 43 |
| Низкий (ниже 36 баллов) | 14 | 8 |

Результаты исследования.

После проведённого тренинга эмпатийного общения степень выгорания уменьшилась по всем трём субшкалам (эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений). Наибольшее улучшение было обнаружено по третьей из перечисленных шкал (рис. 2-3).

В ходе исследования обнаружена отрицательная корреляция между уровнем эмпатии и степенью выгорания и, наоборот, прямая зависимость между аффилиацией (стремлением к принятию и страхом отвержения) и степенью выгорания.

Не обнаружены корреляции между возрастом и показателями выгорания. Вероятно, связь между биологическим возрастом и выгоранием имеет неоднозначный характер и определяется в значительной мере переживаниями возрастных и профессиональных кризисов, психологическим возрастом, сохранностью активной жизненной позиции, что в значительной степени зависит от самодостаточности, самореализации и личностного роста.

Сделаны следующие выводы.

Наиболее сильная связь была обнаружена между эмпатией и редукцией персональных достижений: чем выше первый показатель, тем меньше склонность занижать значимость результатов своей деятельности, больше уверенность в самоэффективности.

Обнаруженный факт меньшей предрасположенности к стрессу у лиц с высокой эмпатичностью объясняется

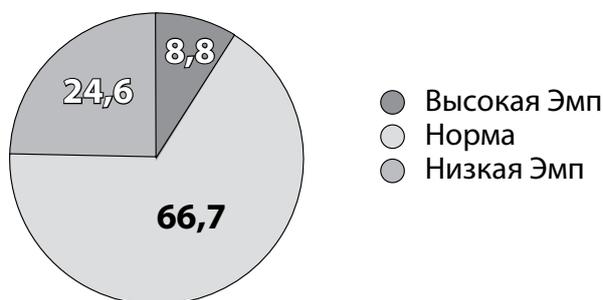


Рис. 2. Соотношение уровней эмпатии до тренинга эмпатийного общения

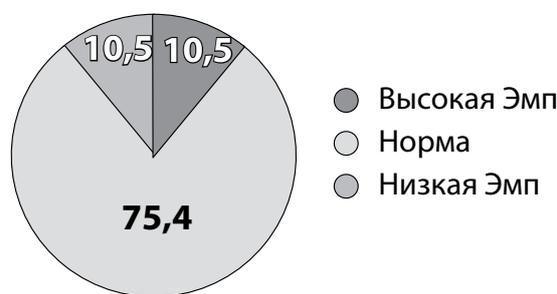


Рис. 3. Соотношение уровней эмпатии после тренинга эмпатийного общения

очевидно, тем, что тонкое понимание переживаний других людей противостоит дегуманизации межличностных отношений, а эмоциональное сопереживание – это определённая эмоциональная «подпитка», некоторый дополнительный ресурс толерантности к экстремальным условиям.

Позитивный жизненный настрой (активная социальная позиция) усиливается у человека по мере переживания трудовой успешности: чем выше оценивается успешность и удовлетворённость деятельностью (самореализация), тем позитивнее жизненные установки и выше степень использования «здоровых» стратегий преодоления.

Для повышения уровня эмпатийных тенденций, способности человека к преодолевающему поведению рекомендуется проведение тренинга эмпатийного общения.

Согласно А.М. Столяренко, толерантность к ЭС – это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить экстраординарность ситуации без какого-либо ущерба для себя, быть терпимым по отношению к различным проявлениям мира, других людей, себя самого, преодолевать эти ситуации с помощью способов, «развивающих», совершенствующих личность, повышающих уровень адаптации и социальную зрелость субъекта. Одним

из важнейших показателей личностного развития является показатель социально-психологической адаптации, который свидетельствует о том, насколько приспособлен человек к социуму, насколько он толерантен к изменяющимся условиям жизни. Для определения уровня адаптации военнослужащих использовался «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. В опросе приняло участие 35 военнослужащих по контракту. Также испытуемым предлагалось отметить в бланке наличие или отсутствие «зимних», «весенних», «летних» целей (упражнение «Растущие цели»).



Рис. 4. Сравнительная характеристика показателей между группами с низким и высоким уровнями адаптации.

**Таблица 3
Количество военнослужащих с разным уровнем социальной адаптации**

| Уровень адаптации | Количественные значения показателя | Количество испытуемых (% от выборки) |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| Высокий | от 137 и выше | 17,1 % |
| Средний | от 68 до 136 | 57,1 % |
| Низкий | до 68 | 19,9 % |
| Социально-одобряемые ответы | от 37 и выше | 5,8 % |

Результаты исследования.

Военнослужащие, имеющие высокий уровень социальной адаптации, характеризуются: высокими интегральными показателями «самопринятия» – 85,9 % (средний показатель «принятия себя» – 55 баллов, «непринятия себя» – 9 баллов); «принятия других» – 77,7 % (средний показатель «принятия других» – 32 балла, «непринятия других» – 11 баллов).

Военнослужащие, имеющие низкий уровень социально-психологической адаптации, характеризуются: непринятием себя и других, требуют внешнего контроля за своим поведением; низкими интегральными показателями «самопринятия» – 38,3 % (средний показатель «принятия себя» – 23 балла, «непринятия себя» – 37 баллов); «принятия других» – 29,1 % (средний показатель «принятия других» – 12 баллов, «непринятия других» – 35 баллов); высокими значениями по шкале эскапизм (более 23 баллов) и ведомость (более 25 баллов).

Данные опроса о наличии/отсутствии жизненных целей показали, что военнослужащие, имеющие высокий уровень социальной адаптации, относятся к своей

жизни осмысленно (до 98 % имеют как краткосрочные, так и далеко стоящие цели). Противоположные результаты отмечены у военнослужащих, имеющих низкий уровень социальной адаптации: лишь 18% имеют «весенние» цели (достижимые в период от 2 до 5 лет).

Выводы.

1. Чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем выше показатели самопринятия, принятия других, уверенности в себе и доверия по отношению к окружающим.

2. Высокий уровень социально-психологической адаптации напрямую коррелирует с использованием военнослужащими уверенных стратегий поведения, вступлением в социальный контакт, наличием осознанных, значимых целей.

3. Для повышения уровня социально-психологической адаптации военнослужащих, рекомендуется проведение тренинга развития и укрепления социального здоровья личности.

На основании проделанного теоретического и эмпирического исследования сделаны следующие выводы.

К числу факторов, способствующих повышению социального здоровья личности, относятся: обучение конструктивным моделям поведения; повышения способности к эмоциональному самоконтролю; формирование высокой самооценки, жизненных целей и ценностных ориентиров.

Низкая или неадекватная самооценка человека, низкий уровень социально-психологической адаптации и эмпатии в совокупности с использованием неконструктивных моделей поведения усиливают воздействие стрессовых ситуаций. Специалист с высокой самооценкой не склонен использовать неконструктивные модели поведения; они связаны с деперсонализацией и чаще используются людьми более молодого возраста. (Вероятно, с возрастом люди приобретают больший опыт взаимодействия с окружением и вырабатывают более спокойные, взвешенные, адаптивные модели поведения).

Обучение успешным, эффективным стратегиям поведения способствует лучшей адаптации человека к проживанию экстремальной ситуации, выработке ориентиров, установок и оптимальных стереотипов поведения.

4. Важное значение в психокоррекции имеют: привитие навыков конструктивного поведения; уменьшение эмоциональной зависимости; достижение изменения фокуса внимания и способа интерпретации успехов и неудач, в пользу позитивного восприятия и оптимистичного стиля атрибуции; повышение потенциала эутичных способов мышления; усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой; самоактуализация «Я».

В настоящее время не существует единой концепции, направленной на повышение толерантности

к кризисным и экстремальным ситуациям. Очень мало публикаций терапевтических методов профилактической работы в условиях predispositional дезадаптации. В качестве примера программы групповой кризисной терапии предлагается тренинг развития и укрепления ценностной регуляции поведения, в основу которого положена идея эутимной терапии (вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью развитие когнитивных и поведенческих стратегий достижения социального здоровья личности). Используются материалы книги И.Г. Малкиной-Пых (2008).

Несмотря на субъективно-объективный характер экстремальных ситуаций и сложность их прогнозирования, возможно снижение неблагоприятного влияния экстремальности. Личностное развитие человека, совершенствование, углубление, развитие его ценностно-смысловой сферы, привитие навыков конструктивного поведения, способствуют успешной адаптации в социальной среде. Экстремальная ситуация, ситуация предельного переживания может стать стимулом к личностным изменениям в результате целенаправленных изменений внутриличностных факторов путём увеличения степени осмысленности жизни. Экзистенциальный смысл жизненных уроков позволяет человеку перейти на новый уровень самосознания и развития, позволяет сохранить его душевное равновесие и физическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева О.С., Правдина Л.Р. Возможности развития личности в экстремальной ситуации // Северо-Кавказский психологический вестник. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2008.
2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Поляков Н.Н. Влияние экстремальной ситуации на процессы личностного роста // Материалы всерос. научно-практ. конф. «Экстремальные ситуации и предельные возможности человека». – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2001.
3. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008.
4. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд / Пер. с франц. – М.: Мысль, 1994.
5. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. – М., Изд-во МГУ, 1981.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999.
7. Малкина-Пых Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008.
8. Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. – М., Когито-центр, 2001.
9. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под редакцией Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб., Речь, 2001.
10. Психология: Учебник для технических вузов / Под редакцией В.Н. Дружинина. – СПб., Питер, 2000.
11. Смирнов Б.А., Долгополова Е.Б. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
12. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002.
13. Hobfoll S.E. The ecology of stress. – N.Y.: Hemisphere, 1988.