

УДК 159.923:316.6

Д. М. Сотниченко

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН. ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖБЫ В АРМИИ

Статья посвящена исследованиям такого феномена, как «жизнестойкость» у солдат и служащих по контракту. Само понятие «жизнестойкость», по мнению автора, более полно раскрывает особенности адаптационных процессов в условиях службы в армии.

Ключевые слова: *жизнестойкость, адаптация, стратегии совладания, профилактика.*

Современные отечественные психологи, пытаясь осмыслить личностные характеристики, ответственные за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями, разрабатывают концепции и понятия о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, и понятие о личностном потенциале.

В зарубежной психологии С. Мадди в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса создал теорию об особом личностном качестве «hardiness», которое он определяет как особый паттерн структуры установок и навыков, который позволяет превратить изменения, происходящие с человеком, в его возможности. На русский язык это слово переводится как стойкость, или, как перевел его Д. А. Леонтьев, жизнестойкость. «Hardiness», или жизнестойкость, содержащая аттitudes включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), позволяет человеку одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути [1].

Жизнестойкость, по С. Мадди, включает в себя две стороны или два компонента – психологического и деятельностного, которые имеют мотивационную природу. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели. Эти действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией и включающие в себя постоянную заботу о своем здоровье, занятия преобразующим совладанием, дают нам обратную связь с представлением о том, кто мы и что происходит. Мир нельзя изменить без активности, и мы должны делать что-то, или мир останется статичным. Это требует времени, сил, настойчивости, проницательности и ответственности за собственную жизнь, и именно жизнестойкость обеспечивает необходимую мотивацию.

В отечественной психологии нет понятия полностью идентичного понятию «жизнестойкость» С. Мадди. С жизнестойкостью, с нашей точки зрения, больше всего будут соотноситься следующие: стилевые закономерности (А. А. Либин), субъектность (А. Г. Афанасьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский, А. К. Осницкий), личностно-ситуационное взаимодействие (Е. Ю. Коржова), смысл жизни

(В. Э. Чудновский), жизнетворчество (Д. А. Леонтьев), самореализация личности (Л. А. Коростылёва). Близкими понятиями представляются стилевые закономерности, стилевые проявления (А. А. Либин) как различия в способах взаимодействия людей с окружающим миром и друг с другом. Более общим по отношению к понятию «жизнестойкость» является субъектность, которая способствует активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта не только при решении проблемных, стрессовых, но всех задач. Субъектность в деятельности и поведении, процессах восприятия, принятия решений и т. п. связана прежде всего с индивидуальными особенностями освоенной человеком преобразующей активности: индивидуальными особенностями постановки и решения задач (мысленных или предметных). Специфика субъектности определяется функциями регуляции активности, которые актуальны в данный момент для человека или актуальны с точки зрения перспектив.

Созвучие этим мыслям мы находим у С. Мадди [2] в его экзистенциальной персонологии, где он подходит к смыслу как высшему интегративному началу личности. Он постулирует у человека врожденную способность в поиске смысла, выделяя 3 общих группы человеческих потребностей – физиологические (или биологические), социальные и психологические. Разное соотношение трех групп потребностей лежит в основании выделения Мадди двух путей развития личности: конформистского и индивидуалистского. Индивидуалист характеризуется развитыми психологическими потребностями, которые обеспечивают возможность понимать и контролировать социальные и биологические побуждения. Такой человек обладает собственным смыслом и проходит свой жизненный путь, будучи в состоянии контролировать свою жизнь. Он постоянно делает выбор в пользу будущего. Постоянный приток нового опыта поставляет информацию, которая усваивается в ходе символизации, воображения и суждения, что стимулирует развитие личности. Итогом энергичной работы когнитивных функций становится множество новых для индивида способов понимания своего взаимодействия с миром. Энергичная работа символизации увеличивает количество доступных индивиду категорий, кото-

рые он может применить к опыту, работа воображения обеспечивает поток новых идей о том, что можно сделать, а работа суждения приносит новые ценности и предпочтения [2]. С течением времени каждый человек начинает глубже мыслить, становится более сложным и индивидуализированным, это происходит благодаря процессу психологического роста.

Близкой понятию «жизнестойкость» представляется точка зрения Д. А. Леонтьева [3] на жизнестворчество, которое он определяет как расширение мира, расширение жизненных отношений. Жизнестворчество работает не с переживанием, не с формами репрезентации каких-то явлений мира, а с самим миром, т. е. оно направляет фокус внимания человека не в себя, а наружу. Жизнестворчество Д. А. Леонтьев определяет как личностно ориентированную практику развития и коррекции отношений с миром. Мадди также большое внимание уделяет вопросу взаимоотношений человека с окружающим миром. Психологическая сторона жизнестойкости предполагает, что меняется характер отношений между людьми. Их открытость повышает способность испытывать любовь, устанавливать здоровые отношения с другими. Люди понимают, как они могут получить поддержку от других. Увеличивается интерес к миру в целом и окружающим людям в частности. Все это расширяет границы бытия и повышает жизнестойкость.

В зарубежных исследованиях жизнестойкость изучалась в большей степени с точки зрения ее связи с адаптацией к стрессу, психического и психологического здоровья. Ла Грека (La Greca, 1985) рассматривает психологические факторы совладания со стрессом, важную роль среди которых играет адаптация детства, индивидуальность – *hardiness* (стойкость), и ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальную поддержку, и окружающую среду (Л. А. Александрова [1]). Согласно исследованиям Солканы и Сикора (Solcana, Iva and Sykora, J., 1995), занимавшихся отношениями между «*hardiness*» и напряжением в условиях, индуцирующих тревогу личности с меньшим уровнем тревожности и высокими показателями *hardiness* продемонстрировали более слабые физиологические реакции при столкновении с ситуацией стресса [1]. Шейер и Карвер (Scheier, Michael F., and Carver, Charles S., 1989) изучали влияние ожидания результата на физическое благополучие человека. Качество «*hardiness*» (определенное как включенность, контроль и вызов), которое может быть связано с оптимизмом, авторы предлагают рассматривать как черту личности, которая является буфером против неблагоприятных физических следствий стресса [1].

Исследования Солковой и Томанека (Solcova, Irvna and Tomanek, Pavel, 1994) посвящены роли качества «*hardiness*» в преодолении повседневного стресса [1]. В работе рассматриваются возможные направления, на которых «*hardiness*» может выступать буфером

против стресса. Их исследование показало, что «*hardiness*» воздействует на ресурсы совладания через повышение самоэффективности. Люди, имеющие высокие показатели «*hardiness*», имеют большее ощущение компетентности, более высокую когнитивную оценку, более развитые стратегии совладания и испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

Сам Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие «*hardiness*», или жизнестойкость, могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превращения препятствий и стрессов в источник роста и развития. Поэтому на основе анализа теоретического материала мы можем сделать вывод, что речь в изложенных концепциях идет не о разных подходах к проблеме психологической устойчивости и жизнестойкости человека, а о разных уровнях анализа этого процесса: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения. В практическом плане это дает нам обоснование исследования связи жизнестойкости с ценностно-смысловой сферой личности, и в частности со смысложизненными ориентациями как высшим уровнем самореализации личности.

Анализ исследований зарубежных психологов [1] показал, что жизнестойкость помимо здоровья и осмысленности жизни также положительно связана с толерантностью, низкой тревожностью, самоэффективностью и социальным интересом. Поэтому благодаря жизнестойкости люди оценивают жизненные проблемы как менее угрожающие и реагируют на них более позитивными эмоциями. Присущий же жизнестойкому человеку высокий социальный интерес (чувство общности, солидарности) способствует его максимальной включенности в социальные отношения с окружающими и в жизненные события.

Интерес к проблеме формирования и поддержания высокого уровня жизнестойкости связан с необходимостью оценки адаптационных способностей человека к успешной адаптации в условиях военной службы и, как уже указывалось, выделением в структуре личности тех составляющих, которые тем или иным образом влияют на успешность протекания этого процесса у молодых парней, призванных выполнить свой гражданский долг. Психологическое обеспечение их адаптации к армейской среде и условиям их воинской деятельности, в свою очередь, невозможно без изучения механизмов этого процесса и детерминант успешности его протекания. Критерием повышения нервно-психического напряжения можно считать уровень внутреннего психологического комфорта личности, определяемый сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций.

При изменении привычных условий жизни появляются факторы, определенным образом вносящие дезорганизацию в психическую деятельность, регулирующую поведение человека. Возникает необходимость в новых психических реакциях на новые раздражители, предъявляемые изменившимися условиями для наиболее оптимального взаимодействия личности с данной средой и эффективной деятельности в соответствии с произошедшими внешними изменениями. Относительная дезорганизация психических функций в данном случае есть сигнал для включения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого является организация нового уровня психической деятельности в соответствии с изменившимися условиями среды. То есть включается механизм переадаптации.

Переадаптация может быть истолкована в двух значениях:

- 1) как процесс перехода из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой адаптации в новых непривычных (измененных) условиях существования;
- 2) как результат этого процесса, имеющий успешное значение для личности и ее психической деятельности.

Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, необходимо иметь в виду, что данный процесс направлен на достижение адаптированности в экстремальных условиях. Однако экстремальность в данном случае есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанные с риском для жизни и здоровья людей (боевые действия, ликвидация последствий аварий, стихийных бедствий и т. п.), а как измененные, непривычные условия существования.

Анализ факторов дезадаптации позволяет сделать вывод о том, что основным психогенным воздействием условий воинской службы является блокирование многих привычных и естественных потребностей личности в силу специфики воинской деятельности. Спектр этих потребностей довольно широк: от чисто биологических до социальных, хотя фрустрирующее влияние армейской среды обусловлено, как уже указывалось, спецификой воинской деятельности и ее высокой социальной значимостью, особой общественной функцией Вооруженных Сил, тем не менее даже при осознании личностью причин существования описанных выше факторов, их психотравмирующее воздействие полностью не устраняется.

Особое и наиболее перспективное направление в работе по психологическому обеспечению и адаптации военнослужащих занимает снижение уровня влияния психогенных факторов армейской среды и профилактика дезадаптивных состояний. Это направление может быть в значительной степени реализовано следующими путями:

1. Переориентацией системы правовой работы с личным составом на разъяснение военнослужащим

их прав, льгот, социальных гарантий, предусмотренных законами государства в связи с особым характером их деятельности.

2. Изучением комплекса потребностей, связанных с духовной сферой личности (ими могут быть музыкальные интересы, кино, литература и др.).

3. Умелым использованием методов и техник психорегуляции.

4. Особо необходимо выделить деятельность, направленную на устранение субъективных психогенных факторов условий службы.

Поэтому, метод «шоковой терапии», который достаточно прочно укоренился в некоторых подразделениях молодого пополнения, где с первых дней принципы «чем жестче, тем лучше» и «чтобы служба медом не казалась» никоим образом успешности адаптации не способствуют, а в большинстве случаев при неблагоприятном сочетании личностных качеств – это верный путь к устойчивой дезадаптации и нервно-психическим срывам. Точно так же характерные насмешки, грубые окрики, принижение социального статуса не способствуют успешному вхождению молодых солдат в режим устойчивой эффективной служебной деятельности.

Процесс адаптации проходит в условиях конкретной воинской части, где влияние описанных выше психогенных факторов несет свой отпечаток, свои особенности. Глубокий и всесторонний анализ реального характера психогенного воздействия конкретной среды позволяет разработать систему мер и методов работы по снижению уровня этого воздействия на психику военнослужащих в сочетании с анализом и изучением наиболее остро переживаемых неудовлетворенных потребностей и изысканию возможностей для их в той или иной степени адекватного удовлетворения или же оказанию помощи в конструктивной переоценке ситуации.

Таким образом, основным звеном в системе работы по психологически устойчивому поддержанию высокого уровня жизнестойкости и обеспечению адаптации военнослужащих является диагностика или оценка их адаптационных возможностей на начальном этапе службы. Особого внимания требуют военнослужащие, склонные к дезадаптивным состояниям в силу низкого уровня их адаптационных способностей, работа с которыми есть приоритетный участок деятельности военных психологов и офицеров по работе с личным составом.

Многоэтапный и разносторонний процесс адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву, к армейской среде и условиям службы требует пристального внимания и всестороннего психологического обеспечения исходя из решающего значения его успешности для всей служебной деятельности личности, эффективности ее в реализации целей и задач военной службы. В основе этого процесса лежат адаптационные способности личности, во мно-

гом детерминирующие его успешность. Однако адаптация к условиям службы не является тождественным понятию адаптации к целям и задачам воинской деятельности. Адаптированность личности к среде не означает автоматическое принятие ею ценностей деятельности, которая в этой среде протекает, хотя, с другой стороны, эффективность этой деятельности невозможна без устойчивой адаптации к условиям ее протекания и организации. Данное исследование не ставило целью подробный анализ мотивационной основы воинской службы как одного из составляющих элементов адаптации к воинской деятельности вообще. Этот аспект подразумевает анализ и изучение более широкого понятия, чем способность личности по адаптации к среде и условиям службы. Таким понятием может быть категория «адаптационные возможности» как объективная тенденция развития устойчивой адаптации к целям и задачам воинской службы и наличия условий ее успешного развития. При изучении данной категории, кроме уже рассмотренных понятий

«адаптационные способности личности» и «психогенные факторы условий службы», необходим анализ мотивационной основы адаптации и ценностей военной службы (воинской деятельности), а также соотношение ценностных ориентаций личности с этими ценностями. Исследование взаимосвязей и взаимовлияния всех этих компонентов является перспективным направлением дальнейшей работы по созданию стройной и эффективной системы психологического обеспечения адаптации военнослужащих к воинской деятельности в целом. Однако психологическое обеспечение адаптации к армейской среде, определенным образом описанное в данной работе, может являться основой для дальнейшего изучения и исследования проблем адаптации личности военнослужащего, создания условий для его развития как военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации исходя из требований к его морально-психологическим качествам в соответствии с новой военной доктриной государства.

Список литературы

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>
2. Мадди С. Словообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. № 6. С. 87–21.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

Сотниченко Д. М., преподаватель.

Санкт-Петербургский военный институт Внутренних войск МВД России.

Ул. Л. Пилутова, 1, г. Санкт-Петербург, Ленинградская область, Россия, 198206.

E-mail: serdmitriy@rambler.ru

Материал поступил в редакцию 06.05.2009

D. M. Sotnichenko

HARDINESS AS THE PSYCHOLOGICAL PHENOMENON. ITS VALUE IN MODERN CONDITIONS IN ARMY SERVICE

The article is devoted to research of such phenomenon, as «hardiness» of the professional soldiers and employees. The concept «hardiness», in opinion of the author, reveals features of adaptable processes in conditions of service in the army.

Key words: *hardiness, adaptation, strategy of self-deduction, preventive maintenance.*

Saint-Petersburg Military Institute of Internal Troops MVD Russia.

Ul. L. Pilyutova, 1, Saint-Petersburg, Leningradskaya oblast, Russia, 198206.

E-mail: serdmitriy@rambler.ru