

Рак С.В. (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ СРОЧНУЮ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

Введение. Военная служба даже в обычных условиях подразумевает наличие определенных стрессовых факторов, специфика которой связана с жесткой регламентацией, высоким уровнем внешнего контроля, сужением круга социальных контактов и др. [1, с. 371]. Трудные ситуации в профессиональной деятельности военнослужащих обусловлены как влиянием экстремальных факторов, так и рутинными психологическими особенностями военной службы, как внешними, так и внутренними детерминантами (состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма, психологическая подготовленность, воля, морально-волевые качества, эмоциональный настрой и др.). Состояние стресса у пришедших на воинскую службу возникает уже на само известие о призыве, смену среды привычной сфер деятельности, обстановки. Зачастую солдат не может совладать со стрессом, является его незрелость, ведь «такая форма поведения подобна отклоняющимся поведенческим реакциям подросткового возраста». Для данной личности переживание разлуки с близкими может проявляться в форме депрессии и на её фоне сильного стресса [1, с. 372].

В качестве стрессовых реакций выделяются такие состояния как: шок и отказ от ситуации, когда субъект может стать крайне апатичным или активным, а также беспомощным; состояние сознания «все происходит как во сне». Подобное состояние может обозначаться различными психовегетативными проявлениями: болями разной локализации; нарушениями пищеварительного тракта, мочеиспускательной системы, ритма дыхания; потливостью, сухостью во рту, дрожью в теле. Вышеперечисленным состояниям свойственны такие эмоциональные проявления, «как гнев и ожесточенность, так как это защитная реакция на возникающий страх, когда начинается поиск «виновника»; стадии выживания условий, когда начинают делать попытки привыкнуть к произошедшему; пребывание и принятие состояния грусти» [2, с. 8].

В данном случае большую роль играет выбранная копинг-стратегия, которая либо помогает справиться со стрессовой ситуацией в процессе прохождения молодым человеком воинской службы [2, с. 9].

Материал и методы. Экспериментальное исследование было проведено на базе воинской части номер 52287. В исследовании приняло участие 78 военнослужащих, проходящих срочную военную службу в возрасте от 18 до 25 лет. Форма исследования – групповая. В исследовании использовались следующие методики: методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера), методика определения индивидуальных копинг-стратегий (Э.Хайма). Методы исследования: описательно-аналитический, диагностический, статистической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты с применением методики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, представленные на рисунке 1, демонстрируют, что юноши исследуемой выборки наиболее часто применяют относительно продуктивные копинг-стратегии, то есть стараются справиться с трудными ситуациями, а не дистанцироваться от них (рисунок 1).

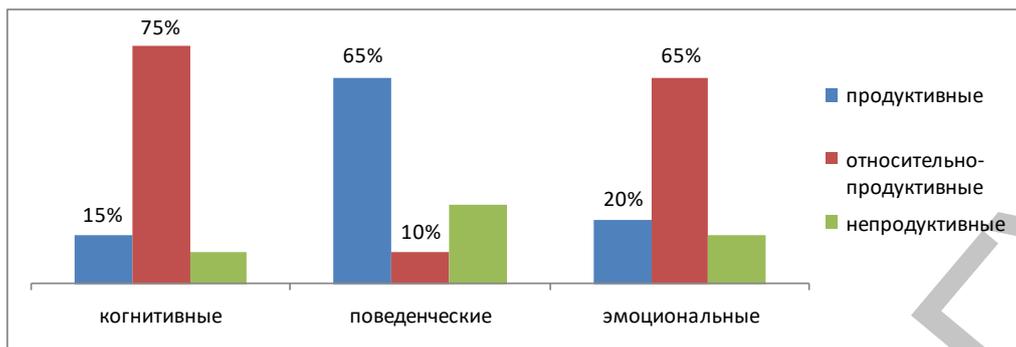


Рисунок 1 – Особенности индивидуальных копинг-стратегий у юношей, проходящих срочную военную службу

Данные, полученные по результатам исследования «Копинг-поведения в стрессовых ситуациях» у юношей, проходящих срочную военную службу (С. Норман, Д.Ф.Эндлер в адаптации Т.А.Крюковой) представлены на рисунке 2.

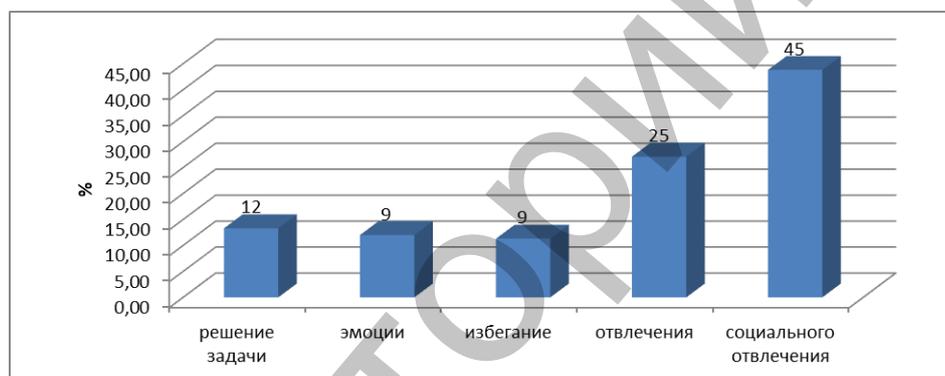


Рисунок 2 – Выраженность копинг реакции в стрессовой ситуации у юношей, проходящих срочную военную службу

Итак, из данных рисунка 2 мы можем видеть, что у испытуемых исследуемой выборки наиболее выражена в стрессовой ситуации реакция социального отвлечения (она характерна для 45 % испытуемых). Копинг-стратегия, нацеленная на избегание, наблюдается у 9 % юношей исследуемой выборки. При этом избегание в форме отвлечения наблюдается у 25 % испытуемых. Стратегия, направленная на решение задачи наблюдается лишь у 12 % испытуемых. Наконец, копинг-стратегия, нацеленная на эмоции, выявлена у 9 % юношей исследуемой выборки.

Заключение. Обобщая результаты исследования доминирующих копинг-стратегий, можно сказать, что у испытуемых исследуемой выборки преобладает стратегия «социальное отвлечение», в то время как наиболее эффективной является стратегия, направленная на решение задачи. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что испытуемым необходима коррекция доминирующей стратегии совладения со стрессом.

Список использованной литературы:

1. Бойко, А.В. Проблема стрессовладеющего поведения в Вооруженных силах России / А.В. Бойко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8–2. – С. 370–374.
2. Ильинский, С.В. Психологические особенности военнослужащих по призыву из неполных семей / С.В. Ильинский // Вестник Самарской Гуманитарной Академии. – 2011. – № 2. – С. 3–13.