

ПОНЯТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Татьянченко Наталья Петровна

(ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный университет»)

В представленном нами исследовании жизнестойкость военнослужащих рассматривается как некий набор личностных свойств и поведенческих реакций, способствующих в непростых условиях службы мобилизации их внутренних ресурсов и позволяющих конструктивно преодолевать трудности профессиональной деятельности.

В настоящее время вопрос жизнестойкости («hardiness») не теряет своей актуальности, побуждая авторов прибегать не только к изучению ее как системы, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, но и условий, оказывающих влияние на её формирование. Одним из таковых является саморегуляция, под которой понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» (В. И. Моросанова, 2010).

Взаимосвязь саморегуляции и жизнестойкости личности отражена в работах А. К. Осницкого, В. И. Моросановой, А. Н. Фоминовой, Т. В. Наливайко [7]. В частности, Т. В. Наливайко (2006) получены данные о связи жизнестойкости и основными звеньями саморегуляции – планированием, моделированием, программированием, оценкой результатов и гибкостью [3]. Ю. И. Сова (2009) отмечает связи жизнестойкости с регуляторно-личностными свойствами личности, а именно с гибкостью и самостоятельностью, что, по мнению автора, свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [5].

Внимание исследователей к проблеме определения влияния саморегуляции на формирование жизнестойкости военнослужащих обусловлено тем, что жизнедеятельность воинских частей отличается насыщенностью повседневных будней и динамическими процессами, связанными с несением боевого дежурства, гарнизонной, караульной и внутренней службы, требующих исключительно высокого напряжения физических и психических сил личности [6]. Психогенные изменения настроения и аффективные состояния, возникающие под влиянием психических воздействий, продиктованных экстремальными условиями службы, характеризуются проявлениями безразличия, вялости, общей скованности, заторможенности, затруднения переключения внимания и темпа мышления. Снижение настроения сопровождается ухудшением самоконтроля и может выступить причиной травмы [1]. Ввиду обозначенного, специфика военной службы диктует необходимость регулирования военнослужащими собственного поведения, что позволит им быстрее и безболезненнее справиться с трудностями профессиональной деятельности.

Экспериментальное исследование, целью которого стало определение влияния саморегуляции на формирование жизнестойкого поведения, проводилось на базе войсковой части г. Балабаново-1. Категория военнослужащих, привлеченных к нему – солдаты в возрасте от 18 до 23 лет. Общее число испытуемых – 126 человек.

Итак, проанализировав результаты, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова) [4] и теста жизнестойкости (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) [2] мы установили, что в группе испытуемых с уровнем жизнестойкости ниже среднего в 66 % случаев преобладает низкий уровень общей саморегуляции, а высокий характерен для 34 % испытуемых. В группе испытуемых с уровнем развития жизнестойкости выше среднего у 76 % солдат выявлен высокий уровень общей саморегуляции, низкий свойственен лишь 24 %. Следовательно, чем ниже уровень жизнестойкости, тем ниже уровень общей саморегуляции, и наоборот.

Отметим, что солдаты с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Помимо этого, чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче солдаты овладевают новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

С помощью U-критерия Манна – Уитни в группе лиц с уровнем жизнестойкости выше среднего и ниже среднего определены значимые различия в показателях по всем шкалам, кроме «Планирование» и «Самостоятельность». Так, военнослужащие, отличающиеся уровнем жизнестойкости выше среднего обнаружили высокие показатели по шкалам «Моделирование» ($U = 266$; $p \leq 0,01$; $\Sigma R = 2107$), «Программирование» ($U = 368$; $p \leq 0,01$; $\Sigma R = 2005$), «Оценивание результатов» ($U = 411,5$; $p \leq 0,01$; $\Sigma R = 1961,5$), «Гибкость» ($U = 530$; $p \leq 0,01$; $\Sigma R = 1843$). Исходя из этого, можно сделать следующий вывод: лица данной группы способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У них сформирована потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения.

У военнослужащих с уровнем жизнестойкости ниже среднего существенно ниже показатели по перечисленным шкалам, что свидетельствует о слабой сформированности у них процессов моделирования, приводящей к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств.

Для определения связей между стилями саморегуляции поведения и жизнестойкостью был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s). Установленная значимая двусторонняя корреляция между общим уровнем саморегуляции и жизнестойкостью ($r = 0,605$; $p \leq 0,01$), а также ее показателями – вовлеченностью ($r = 0,550$; $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,619$; $p \leq 0,01$) и принятием риска ($r = 0,456$; $p \leq 0,01$) свидетельствует о том, что чем выше уровень жизнестойкости, тем выше общий уровень саморегуляции, и наоборот. В этом случае можно говорить о сформированности у солдат осознанной саморегуляции произвольной активности. Они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Кроме того, полученный опыт (как позитивный, так и негативный) эти военнослужащие способны трансформировать в практические знания и личностный рост.

Отрицательная корреляция между самостоятельностью и жизнестойкостью ($r = -0,051$; $p \leq 0,01$), а также ее показателями – вовлеченностью ($r = -0,081$; $p \leq 0,01$) и принятием риска ($r = 0,089$; $p \leq 0,01$) позволяет предположить, что чем ниже значение самостоятельности, тем ниже уровень жизнестойкости и ее показателей. Такие военнослужащие зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам.

Таким образом, получены данные о влиянии сформированности процессов саморегуляции на формирование жизнестойкости у военнослужащих и обнаружены связи между показателями общего уровня

саморегуляции, её функциональных звеньев и различных составляющих жизнестойкости.

Библиографический список

1. Краснянская Т. М., Тылец В. Г. Экстремальность в туризме: психологические подходы к самообеспечению безопасности // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. – 2012. – № 1. – URL: <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 12.04.2012).
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Наливайко Т. В. Исследования жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2006. – 27 с.
4. Психологический инструментарий. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
5. Сова Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 21 с.
6. Татьянченко Н. П. Психологическое содержание жизнестойкости военнослужащих / Под ред. Т. М. Краснянской. – М., «Издательство РИТМ», 2013. – 98 с.
7. Фомина А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. – 2012. – № 8.