

УДК 159.9.07

Авдиенко Геннадий Юрьевич

кандидат психологических наук, доцент
профессор кафедры психологии служебной деятельности
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
gen_avdienko@mail.ru

ТРЕВОЖНОСТЬ И АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Для цитирования:

Авдиенко Г.Ю. Тревожность и адаптационные способности как критерии эффективности саморегуляции военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 3 (12). С. 40–44. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/09/011.pdf>

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования изменения тревожности и адаптационных способностей в результате овладения военнослужащими войск национальной гвардии Российской Федерации методиками саморегуляции. На основе полученных материалов обосновывается необходимость включения учебной дисциплины «Методы саморегуляции» в структуру курса боевой подготовки. Предлагаются практические рекомендации результатов исследования.

Ключевые слова: военнослужащий, личностная тревожность, ситуационная тревожность, личностный адаптационный потенциал.

Чем вызван интерес к данной теме? Дело в том, что в жизни, сталкиваясь с различными неожиданными ситуациями, или, предполагая о наступлении какого-то неожиданного события, нам зачастую приходится испытывать тревожность. Причем тревожность может как подталкивать нас к выполнению каких-либо действий, так и овладевать нами, практически парализуя или блокируя четкую их организацию. То есть речь идет о психическом явлении, имеющем два полюса: конструктивный и деструктивный.

Вместе с тем, известно, что адаптация так же дуалистична. Если человек достиг равновесного состояния с окружающей средой (он успешен в деятельности, выстраивает ровные отношения с окружающими и т. д.), то говорят, что он адаптирован. Адаптация – это способность человека, охватывающая все уровни его иерархии (индивид, субъект, личность), направленная на восстановление нарушенного гомеостаза, за счет обеспечения равновесия в системе «человек-среда». Если нет, то дезадаптирован. Дезадаптация — это дезорганизация психической деятельности и, как следствие, дезорганизация поведения [1].

Налицо похожие последствия проявлений этих двух психических явлений – тревожности и адаптации: в одном случае успешность и организованность, в другом – дезорганизация и нарушение поведения. Поэтому возникают вопросы: существует ли взаимосвязь тревожности с адаптационными способностями и, если эта взаимо-

связь существует, то возможно ли ею управлять?

Вопросы являются актуальными, так как ответы на них будут способствовать не только расширению представлений об адаптации военнослужащих к воинским условиям, но и расширению арсенала практического инструментария психолога воинской части и заместителя командира по работе с личным составом. Изучение взаимосвязанности тревожности с адаптационными способностями поможет осознать возможность практического ее использования в качестве инструмента в психологической работе, что следует принять в качестве цели предлагаемого исследования. Достижение поставленной цели возможно через решение следующих задач: теоретического обзора по предлагаемой теме; изучения уровня адаптационных способностей и тревожности военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации; определение наличия корреляционных связей между тревожностью и адаптационными способностями военнослужащих; изучение изменений параметров, характеризующих тревожность и адаптационные способности военнослужащих, при практическом применении методов саморегуляции.

Итак, актуальность темы обозначена, цель определена, задачи поставлены.

В первую очередь следует определиться с сущностью термина «тревожность». Две тысячи лет назад Цицерон в трактате «Тускуланские беседы» писал: «Тревожность как черта характера

(*anxietas*) отличается от состояния тревоги (апдог) в том смысле, что тот, кто иногда испытывает страх, необязательно всегда встревожен, а тот, кто тревожен, необязательно во всех случаях испытывает страх». Анализируя это суждение, Г. Айзенк указывает: «Из контекста видно, что под тревожностью как чертой характера Марк Тулий Цицерон понимает относительно постоянное состояние сильного возбуждения симпатической нервной системы, страха и повышенной эмоциональности, в то время как состояние тревожности представляет собой состояние человека в конкретный момент, независимое от уровня эмоциональности, обычного для данного человека» [7].

В «Кратком психологическом словаре» под тревожностью понимается: «Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности» [3].

С.Ю. Головин считает, что тревожность (готовность к страху) – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх [6].

Тревожность – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Тревожность может выступать как ситуативное, т. е. временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности. Соответственно, различают ситуативную и личностную тревожность [8].

Можно перечислять взгляды множества зарубежных и отечественных авторов, изучавших тревожность, однако большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Неоднозначность оценок вектора действия тревожности проявляется и во взглядах на ее функциональную значимость. Ф.Б. Березин считает, что тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. Однако в отличие от боли, тревога – это сигнал опасности, которая еще не реализована [2].

Таким образом, подчеркивается вероятностный характер прогнозирования опасности (ее характера и величины), который зависит от ситуационных и личностных факторов. В связи с этим тревожность понимается как весомый личност-

ный фактор, необходимый для опережающего действия.

Далее следует рассмотреть сущность термина «адаптационные способности». Адаптационную способность человека принято понимать, как способность организма и психики приспособляться к существованию в изменяющихся условиях. По мнению А.Г. Маклакова, адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Автор считает, что чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды [4].

Оценка адаптационных возможностей личности проводится через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации. Данные психологические особенности личности взаимосвязаны и составляют одну из интегральных характеристик психического развития личности – личностный адаптационный потенциал (ЛАП). Показатели ЛАП содержат информацию о соответствии или несоответствии психологических характеристик личности общепринятым нормам. С.Т. Посохова предполагает, что адаптационный потенциал целесообразно представлять как интегральное образование, объединяющее в сложную систему: социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Личностный адаптационный потенциал включает биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный компоненты [5].

Позиции указанных авторов объединяет следующее: ЛАП представляет собой интегральную характеристику индивидуально-психологических признаков, обуславливающих эффективность психической адаптации, позволяющую дифференцировать людей по степени устойчивости к воздействию психоэмоциональных стрессоров. Значимость этой психологической характеристики актуализируется при решении задач прогнозирования эффективности деятельности в экстремальных условиях.

Анализ взглядов различных авторов на тревожность и адаптационные способности позволяет сделать следующее заключение: рассматриваемые характеристики относятся к личностной сфере и выполняют сигнальные (прогнозирования опасной ситуации) и адаптивные (устойчивость к воздействию психоэмоциональных стрессоров) функции.

Это важно и с точки зрения прогнозирования успешности деятельности в экстремальной ситуации и с точки зрения организации подготовки к этой деятельности. Поэтому и возникают, как уже было сказано, вопросы: существует ли взаимосвязь тревожности с адаптационными способностями и, если эта взаимосвязь существует, то возможно ли ею управлять?

С целью ответа на эти вопросы было организовано и проведено практическое исследование. В качестве респондентов были выбраны 44 военнослужащих срочной службы и разделены на две равные группы по 22 человека: контрольную и экспериментальную. С обеими группами проведено психодиагностическое исследование, позволяющее определить уровень ситуативной и личностной тревожности, а также уровень развития адаптационных способностей. С этой целью применялись: тест Спилбергера-Ханина, исследующий психологический феномен тревожности и многоуровневый личностный опросник «адаптивность» (МЛО) А.Г. Макакова и С.В. Чермя-

нина, изучающий адаптационные способности.

В качестве следующего этапа практической работы проводилось обучение военнослужащих экспериментальной группы методике саморегуляции «Ключ», направленной на снижение психического напряжения, вызываемого стрессовыми состояниями.

После овладения военнослужащими экспериментальной группы и отработки ими навыка методики саморегуляции, было проведено повторное психодиагностическое обследование контрольной и экспериментальной групп по тем же методикам.

Результаты выполнения практической работы и их обсуждение (замечание: на всех рисунках значения представленных характеристик представлены в стандартных единицах измерения – СТЭН).

Первое психодиагностическое исследование позволило установить, что уровни ситуативной и личностной тревожности у военнослужащих обеих групп находятся на одном уровне (рисунок 1).

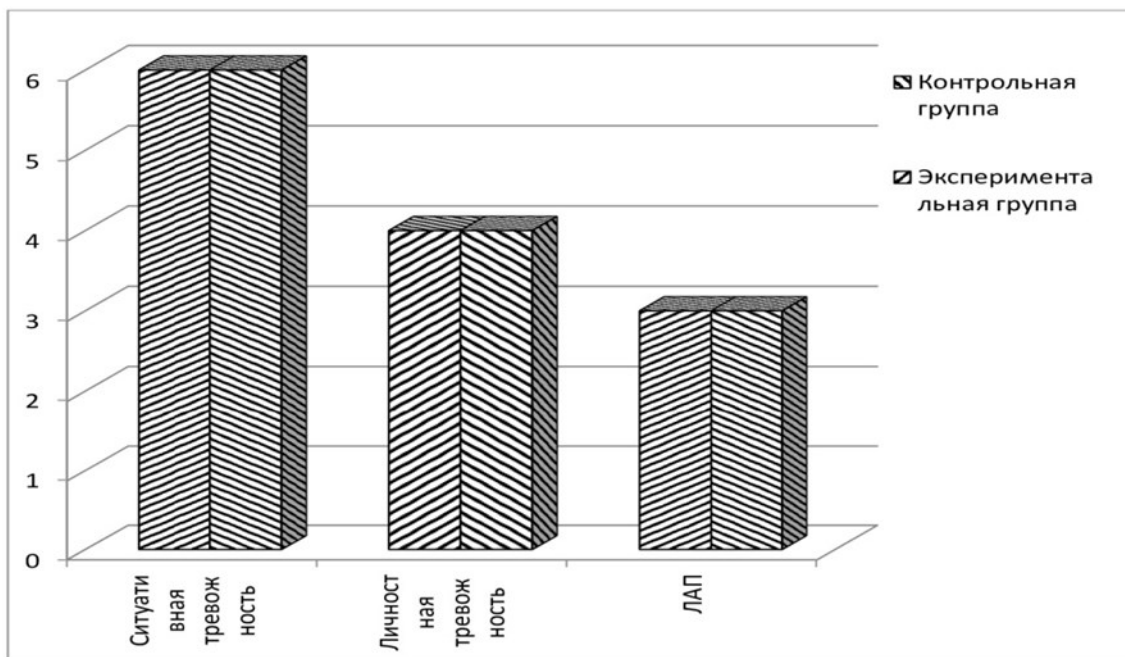


Рисунок 1 – Графическое изображение уровней ситуационной и личностной тревожности, адаптационных способностей военнослужащих контрольной и экспериментальной групп, выявленных на первом психодиагностическом исследовании)

При изучении корреляционных взаимосвязей было установлено, что существует корреляционная взаимосвязь на уровне статистической значимости $p < 0,001$ между параметрами, характеризующими тревожность и личностный адаптационный потенциал респондентов рассматриваемых выборок (рисунок 2).

По результатам второго психодиагностического исследования было установлено, что у военнослужащих экспериментальной группы произо-

шли следующие качественные изменения: значительно улучшилась ситуативная тревожность, улучшилась личностная тревожность и улучшился личностный адаптационный потенциал. Вместе с тем у военнослужащих контрольной группы качественно ухудшилась ситуационная тревожность, не изменилась личностная тревожность, незначительно увеличился личностный адаптационный потенциал (рисунок 3).

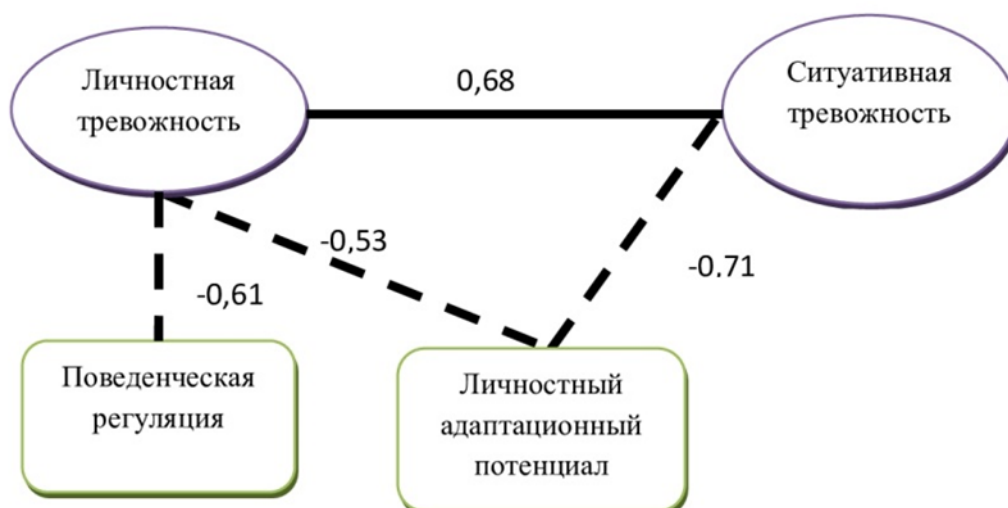


Рисунок 2 – Корреляционная взаимосвязь между параметрами, характеризующими тревожность и личностный адаптационный потенциал военнослужащих

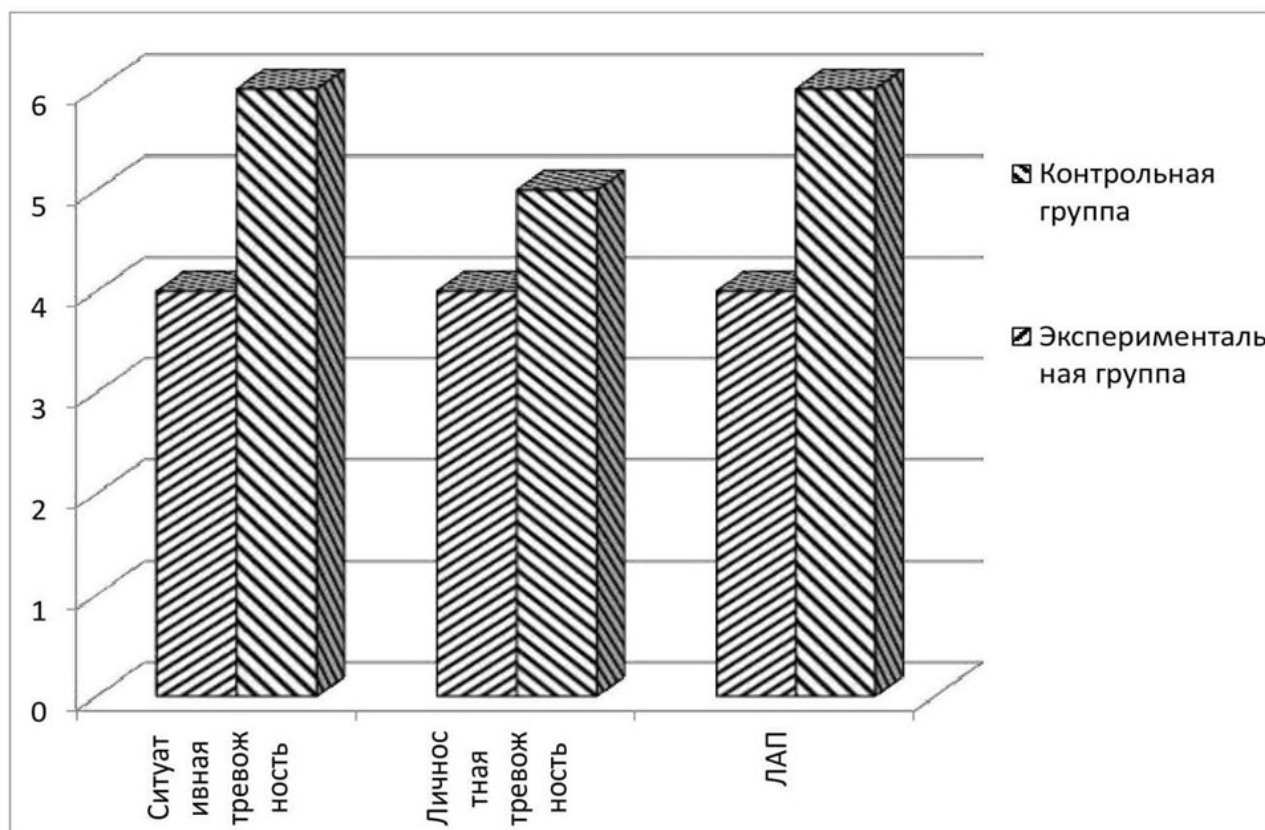


Рисунок 3 – Графическое изображение уровней ситуационной и личностной тревожности, адаптационных способностей военнослужащих контрольной и экспериментальной групп, выявленных на втором психодиагностическом исследовании

В качестве выводов проведённого исследования следует отметить следующее:

Во-первых, установлена корреляционная взаимосвязь между параметрами, характеризующими тревожность, и параметрами, на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,001$).

Во-вторых, в результате освоения военнотру-

жествами экспериментальной группы методик саморегуляции, параметр, характеризующий ситуационную тревожность, остался неизменным на уровне 6 СТЭН, незначительно увеличился параметр, характеризующий личностную тревожность с 4 до 5 СТЭН, значительно увеличился параметр, характеризующий личностный адаптацион-

ный потенциал с 3 до 6 СТЭН. В сравнении с ними у военнослужащих контрольной группы значительно снизился параметр, характеризующий ситуационную тревожность с 6 до 4 СТЭН, сохранился неизменным параметр, характеризующий личностную тревожность на уровне 4 СТЭН, незначительно увеличился параметр, характеризующий личностный адаптационный потенциал с 3 до 4 СТЭН. В целом картина представляет собой качественное улучшение сигнальных (прогнозирование опасной ситуации) и адаптивных (устойчивость к воздействию психоземональных стрессоров) функций у военно-

служащих экспериментальной группы.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать заключение, что владение военнослужащими методиками саморегуляции расширяет диапазон их возможностей при выполнении деятельности накануне и в режиме опасности.

В качестве практических рекомендаций следует предложить следующее: в планы проведения боевой подготовки должна быть включена, как самостоятельная учебная дисциплина «Методы саморегуляции», с акцентом на практическую сторону её отработки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдиенко Г.Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2020. 630 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
3. Краткий психологический словарь / ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский; ред.-сост. Л.А. Карпенко. 2-е изд., расш., испр. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 1998. 512 с.
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
5. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: монография / СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 240 с.
6. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 2001. 799 с.
7. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия: М.: Изд-во Эксмо, 2005. 672 с.
8. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/ (дата обращения: 20.05.2020).

Avdienko Gennady Yuryevich

*PhD in Psychology (Candidate of Psychological sciences), Docent
Professor of the Department of Performance Psychology
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
gen_avdienko@mail.ru*

ANXIETY AND ADAPTIVE ABILITIES AS CRITERIA FOR THE EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATION OF MILITARY PERSONNEL OF THE NATIONAL GUARD OF THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. The article presents the results of a study of changes in anxiety and adaptive abilities as a result of mastering self-regulation techniques by military personnel of the national guard of the Russian Federation. Practical recommendations of the research results are offered.

Keywords: soldier, personal anxiety, situational anxiety, personal adaptive potential.