

Сорокина Ю.В.,  
2 курс, студент «Международный институт  
консультативной психологии,  
психоанализа и нейропсихологии»  
ОАНО ВО «МПСУ» Россия, г. Москва

## К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ ЮНОШЕЙ К УСЛОВИЯМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

*Аннотация:* В статье рассматриваются особенности адаптации юношей к условиям военной службы. Показано, что адаптация предполагает процесс приспособления к условиям внешней среды и обусловлена рядом индивидуально-генетических особенностей субъекта, таких как сила и подвижность нервной системы, адаптационные и энергетические ресурсы, нервно-психическая устойчивость и др. Показателем успешности адаптации выступает адаптированность личности. Представлены рекомендации по психологическому сопровождению юношей на этапе адаптации к условиям срочной военной службы.

*Ключевые слова:* адаптация юношей к условиям военной службы, адаптированность личности, подвижность нервной системы, адаптационные и энергетические ресурсы, нервно-психическая устойчивость.

*Annotation:* This article examines the adaptation of young men to military service. It demonstrates that adaptation involves the process of adjusting to environmental conditions and is determined by a number of individual genetic characteristics, such as the strength and flexibility of the nervous system, adaptive and energetic resources, and neuropsychic resilience. Personal adaptability is an

*indicator of successful adaptation. Recommendations for psychological support for young men during the adaptation phase to military service are presented.*

**Key words:** *adaptation of young men to the conditions of military service, personal adaptability, nervous system mobility, adaptive and energy resources, neuropsychic stability.*

Юношеский возраст – один из наиболее ответственных периодов онтогенеза в плане становления личности. Основой для личностного развития в любом возрасте является семья. Именно здесь закладываются необходимые предпосылки самоопределения юноши, его ценностных и нравственных ориентаций, самопознания, восприятия себя, других людей, окружающей действительности в целом. Происходит становление личности как субъекта межличностных отношений, перестраиваются отношения с родителями и сверстниками, возникает необходимость адаптироваться к значительному числу новых ситуаций, сфер общения.

Проблема психологической адаптации юношей призывного возраста к условиям военной службы обусловлена несоответствием между требованиями современной военной службы и качеством призывного контингента, что существенно снижает эффективность социально-психологической адаптации к ее условиям. Современные призывники, как отмечают исследователи в данной области (А. В. Барышев, Э. В. Гурская, В. В. Дьяков, Н. П. Петрушкина, В. В. Ширшиков и др.) [1; 2; 3 и др.], сталкиваясь с необходимостью довольно быстро адаптироваться к жестко регламентированным условиям жизнедеятельности, не всегда способны это сделать. В результате возникают внутриличностные и межличностные конфликты, проявления вербальной и невербальной агрессии, суицидальные проявления и другие негативные реакции – эмоциональные и поведенческие.

Ситуация призыва и начала военной службы, как указывает Э. В. Гурская, сопровождается существенным «психоэмоциональным

напряжением, определенными перегрузками и возрастанием расходов функциональных резервов организма» [2, с. 52]. В процессе адаптации меняется психоэмоциональный статус человека. Интенсивность изменений и степень восполнимости затраченных адаптационных ресурсов зависят от адаптационных резервов призывника, его индивидуально-психологических и личностных особенностей.

На успешность адаптации призывника к условиям военной службы влияют разные факторы объективного (средового) и субъективного характера.

К объективным, независящим от личностных особенностей, факторам относятся: организация подготовки к выполнению служебных и специальных обязанностей; жилищные, бытовые условия; условия отдыха и досуга; обеспечение денежным и материальным довольствием и др.

Субъективными факторами являются: биографические особенности, среда и методы воспитания, психологические особенности – уровень притязаний и самооценка, уровень специальных и общих особенностей, коммуникативные и общие адаптивные способности, ценностные ориентации, направленность личности, наличие определенных личностных черт, а также другие характеристики, обусловленные особенностями личного опыта, особенностей внутрисемейных отношений и сформированных в результате семейного воспитания индивидуально-психологических и личностных особенностей, включая адаптационный потенциал, способность и готовность к деятельности в непривычных условиях, в ситуации неопределенности при одновременной жесткой регламентации поведения и действий.

Исходя из предмета исследования нас интересуют субъективные факторы физиологического, личностного и социального характера, в первую очередь связанные с особенностями внутрисемейных отношений новобранца.

«Семья военного – зеркало армейской жизни», – писал А. Ф. Евченко [4, с. 4], подразумевая не родительскую, а собственную семью военного. Однако, на наш взгляд, это в полной мере можно отнести и к родительской семье

юноши, проходящего срочную военную службу. Именно в семье закладывается отношение к армии, формируются индивидуально-психологические и личностные качества, обуславливающие успешность адаптации молодого человека к условиям воинской службы. Основы личности закладываются в раннем возрасте, однако с точки зрения нашего исследования особое значение имеет то, каковы были особенности родительского воспитания и внутрисемейных отношений в период взросления ребенка, перехода от детства к подростничеству и ранней юности, насколько успешно происходили процессы сепарации растущего человека в подростковый период. Полагаем, это во многом определяет успешность адаптации юноши к разным социальным условиям, в том числе к такой непривычной и кардинально отличающейся от привычного жизненного уклада ситуации, как служба в армии.

В исследовании Э. В. Гурской [2] выявлены особенности динамики адаптации призывников в зависимости от исходного уровня тревожности. В результате применения тестового опросника для изучения тревожности и пробы сердечно-дыхательного синхронизма, позволяющей определить функционально-адаптационные возможности индивида, выявлено, что к третьему месяцу службы у всех новобранцев снижается уровень тревожности относительно первого месяца после призыва. Одновременно автор подчеркивает, что динамика снижения тревожности и роста функционально-адаптационных возможностей организма связана с исходным уровнем тревожности призывника. У призывников и с высоким, и с умеренным уровнем тревожности наблюдается функциональная адаптация организма к условиям воинской службы, однако у лиц с исходным высоким уровнем тревожности темп адаптации выше. При этом регуляторно-адаптационные процессы протекают более динамично у призывников с изначально менее высоким уровнем тревожности.

Как отмечают Я. Л. Коломинский, Е. Омельченко, В. Н. Пенькова и др. [6; 7 и др.], в подростково-юношеский период обостряется проблема «своих» и «чужих», что детерминирует построение межличностных отношений именно исходя из такого биполярного разделения как сверстников, так и взрослых. Во многом это связано с ростом значимости межличностного общения, появлением потребности в групповой принадлежности, расширением социального пространства взаимодействия и, как следствие, с освоением новых социальных ролей. Это актуализирует необходимость самоопределения в системе межличностных и межгрупповых отношений, что осуществляется посредством двух взаимосвязанных механизмов: идентификации, обеспечивающей социализацию личности, и обособления, способствующего ее индивидуализации (В. С. Мухина, Д. И. Фельдштейн, М. Р. Гинзбург и др.). Именно через идентификацию со «своими» и обособление от «чужих» подростки и младшие юноши осознают собственную позицию в социуме.

Как показано в ряде исследований [5; 8 и др.], адаптации способствует высокий уровень развития коммуникативных способностей, толерантности, нервно-психической устойчивости, стрессоустойчивости, решительности. Кроме того, быстрее и эффективнее адаптируются новобранцы, имеющие высшее образование.

Существенное значение для адаптации к армии имеет субъективное восприятие новой ситуации. Так, проведенное К. М. Кожогелдиевой, А. С. Кожогелдиевым [29] исследование, направленное на изучение личностных характеристик призывников, показало, что адаптации и конструктивному взаимодействию в воинском коллективе мешает воображаемый образ непреодолимости препятствия. Это сопровождается повышенной тревожностью, замкнутостью, депрессивными тенденциями.

В исследованиях социально-психологической адаптации юноши к службе в армии, как правило, акцентируются изменения жизнедеятельности,

межличностных отношений субъекта и личностно-средовых отношений. Успешность адаптации зависит от того, насколько эффективно юноша справится с задачами усвоения и согласования индивидуальных и групповых ценностей и норм, поведенческих стратегий, коммуникативных установок.

Выделяют несколько уровней социально-психологической адаптации личности к военной службе: психофизиологическая, бытовая, социальная и личностная адаптация.

Прохождение срочной военной службы требует от юноши способности эффективно адаптироваться и выстраивать конструктивные отношения с новыми для себя людьми, отличающимися разными ценностями, взглядами, привычками. Существенное значение при этом имеют особенности семейной среды, в которой воспитывался юноша, и прошлый опыт взаимодействия со сверстниками. Адаптации способствует высокий уровень развития коммуникативных способностей, толерантности, нервно-психической устойчивости, стрессоустойчивости, решительности. Эти особенности формируются в процессе онтогенеза и зависят от характера детско-родительских отношений, стиля воспитания, компетентности родителей, наличия привязанности и эмпатии, иными словами, внутрисемейных отношений.

Исходя из современных представлений отечественных специалистов об адаптации, базирующихся на трудах И. П. Павлова, И. М. Сеченова, П. К. Анохина и др., мы рассматриваем адаптацию как свойство и процесс приспособления человека к условиям среды с целью достижения подвижного равновесия с ней.

Адаптация к военной службе как социально-психологический феномен представляет собой свойство и процесс приспособления личности к условиям жизнедеятельности в армии и обусловлен адаптивностью личности, которая зависит от личностного адаптивного потенциала, психического и соматического здоровья, адаптивных способностей, нервно-психической

устойчивости, и социально-психологической адаптацией, которая предполагает адаптацию к ситуации, эмоциональное принятие себя и других, интернальный локус контроля и развитые коммуникативные способности.

1) при поступлении юношей на военную службу проводить психологический скрининг с целью выявления тех, кто испытывает психологические трудности («группу риска»); конкретизировать причины этих трудностей и на последующих этапах службы осуществлять мониторинг психоэмоционального состояния военнослужащих, входящих в «группу риска»; регулярно осуществлять индивидуальную психокоррекционную работу с военнослужащими «группы риска», направленную на повышение уровня их адаптации к армии;

2) дифференцировать модели адаптации в зависимости от уровня адаптационного потенциала юношей-военнослужащих: при высокой адаптивности возможна более мягкая модель, ориентированная на межличностные отношения в коллективе (адаптация через коллектив, его нормы, ценности, правила поведения); в случае среднего уровня адаптивности применять модель, основанную на нормативно-нравственных аспектах – военном уставе, воинском долге; для юношей с низким адаптационным потенциалом наиболее эффективна максимально регламентированная модель, базирующаяся на принципах военной дисциплины, выработке военных привычек;

3) проводя психодиагностические обследования, составляя психологический портрет юноши-военнослужащего, учитывать особенности его родительской семьи, внутрисемейных отношений и прогнозировать их возможное влияние на особенности адаптации юноши к службе в армии;

4) взаимодействовать с родственниками военнослужащих, с целью воздействия на процесс адаптации юношей к условиям армии посредством семьи;

5) при формировании воинских подразделений учитывать индивидуально-психологические особенности юношей, социальный опыт, уровень образования, степень психофизиологической устойчивости к стрессовым ситуациям, ситуациям неопределенности, коммуникативные навыки, моральную нормативность поведения; ориентироваться на психологическую совместимость юношей;

6) способствовать созданию благоприятного морально-психологического климата в воинских коллективах, способствующего успешной адаптации юношей-военнослужащих к новым условиям и требованиям;

7) осуществлять мониторинг социально-психологического климата в воинских подразделениях; проводить групповую и индивидуальную психологическую работу, направленную на оптимизацию психологической атмосферы в воинских коллективах, поддержку аутсайдеров, помощь в адаптации к требованиям группы;

8) взаимодействовать с медицинскими сотрудниками для оказания помощи военнослужащим с затруднениями в адаптации, а также склонным к девиантному поведению (суицидальный риск, низкая нормативность поведения, употребление психоактивных веществ в анамнезе, нарушения правопорядка и др.);

9) регулярно осуществлять мониторинг психоэмоционального состояния юношей-военнослужащих, акцентируя внимание на нервно-психическом состоянии заступающих в наряды;

10) для профилактики дезадаптивных состояний проводить индивидуальные и групповые занятия с военнослужащими, направленные на овладение ими методами саморегуляции и психологической разгрузки; обучать юношей релаксационным техникам, дыхательной гимнастике и другим способам снятия нервно-психического напряжения.

Таким образом, деятельность психолога, направленная на решение ряда задач, включая психологическое сопровождение юношей на этапе адаптации к условиям срочной военной службы, предполагает комплексный подход и применение современных диагностических и технических средств, владение технологиями их использования в профессиональной деятельности.

#### **Использованные источники:**

1. Барышев, А. В., Петрушкина, Н. П., Ширшиков, В. В. Проблема адаптации военнослужащих по призыву к службе в Вооруженных Силах: социальный и медико-биологический аспекты // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2008. – № 4 (104). – С. 82–83.
2. Гурская, Э. В. Динамика адаптации военнослужащих по призыву к условиям военного труда в зависимости от исходного уровня тревожности // Кубанский научный медицинский вестник. – 2006. – № 9. – С. 52–54.
3. Дьяков, В. В. Персональная и социальная идентичность военнослужащих срочной службы с различными адаптивными способностями // Пензенский психологический вестник. – 2017. – № 1. – С. 150–158.
4. Евченко, А. Ф., Разов, П. В. Социология семьи военнослужащего. – Москва: Военный университет Министерства обороны РФ, 2000. – 77 с.
5. Кожогелдиева, К. М., Кожогелдиев, А. С. Социально-психологическая сущность адаптации молодого пополнения к военной службе // Проблемы науки. – 2019. – № 8 (44). – С. 47–52.
6. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). – Минск: Тетра Системс, 2000. – 432 с.
7. Пенькова, В. Н. Отношение к «своим» и «чужим» в подростковом и раннем юношеском возрастах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2006. – 22 с.

8. Султанова, И. В. Психологические особенности адаптации военнослужащих к условиям срочной службы // Современные проблемы социально-гуманитарных наук. – 2016. – № 3 (5). – С. 23–28.