

ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բդոյան Լ. Ն. (*«Հ պետական կառավարման ակադեմիա,
Երևան, Հայաստան»*)

lilit.bdoyan@paara.am

Ներկայացման ամս. 29.03.2021

Գրախոսման ամս. 19.04.2021

Տպագրության ընդունման ամս. 20.04.2021

Հոդվածում քննարկվում են զինծառայողների սոցիալ-հոգեբանական հարմարմանը նպաստող և խոչընդոտող գործոնների, նրանց սթրեսակայունության ու բարդ իրավիճակների հաղթահարման, քոփինգ մարտավարությունների հիմնահարցերը: Աշխատանքում վերլուծվում են նաև զինծառայողների անձնային այն հատկությունները, որոնք կարևոր են հարմարման համար: Արտակարգ պայմաններում գործունեության ընթացքում զինծառայողները գտնվում են բազում բացասական գործոնների ազդեցության ներքո: Ուստի արդյունավետ գործելու համար զինվորին անհրաժեշտ են հատուկ հմտություններ, արտակարգ պայմաններում գործելու ընդունակություն:

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.1.022>

Հանգուցային բառեր՝ *սոցիալ-հոգեբանական հարմարում, սթրեսակայունություն, քոփինգ-մարտավարություն, արտակարգ պայմաններ, առանձնահատկություններ, զինվորական ծառայություն:*

Այսօր՝ հետպատերազմական իրավիճակում, առավել քան երբևէ կարևոր են զինծառայողների հարմարման հոգեբանական առանձնահատկությունները, անձնային առանձնահատկությունները, նրանց սթրեսակայունության մակարդակը և դժվար իրադրություններում դիմակայելու մարտավարությունների (քոփինգ-մարտավարություն) ուսումնասիրությունը:

Սոցիալ-հոգեբանական հարմարումը լինելով բարդ, բազմագործոնային պայմանավորվածություն ունեցող փուլային գործընթաց դրդում է ուսումնասիրողներին փնտրելու այն բարենպաստ հանգամանքները, օրինաչափությունները, գործոնները, որոնք ապահովում են հարմարման արագությունը, արդյունավետությունը: Ընդ որում անձի մակարդակում բանակում հարմարման արդյունավետությունը կարելի է ներկայացնել երկու՝ արտաքին և ներքին չափանիշներով: Սոցիալ-հոգեբանական հարմարման արտաքին դրսևորումներից են զինծառայողի պատշաճ, բանակային կանոնակարգին համապա-

տասխանող վարքը, առաջադրանքների ճշգրիտ կատարումը, զինկոլեկտիվում բարիդրացիական հարաբերությունների հաստատումը: Սակայն արտաքին դրսևորումների ետևում մի շարք ներանձնային մեխանիզմներ են գործում, որոնք էլ ապահովում են սոցիալ-հոգեբանական հարմարումը, նպաստում, կամ խոչընդոտում են դրա ընթացքը, պայմանավորում զինձառայողի սոցիալ-հոգեբանական բարեկեցության զգացումը, հուզական, վարքային դրսևորումները: Հարմարմանը նպաստող կամ խոչընդոտող գործոնները ընդունված է բաժանել երկու խմբի՝ օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ: Օբյեկտիվ գործոնները առկա են անձից անկախ, որպես իրավիճակային իրողություններ՝ օրինակ, միջավայրի ֆիզիկական հատկանիշները (ջերմաստիճան, խոնավություն, լուսավորության մակարդակ և այլն), բանակում գործող խիստ ռեժիմը և կանոնակարգին հետևելու անհրաժեշտությունը և այլն: Օբյեկտիվ գործոնները, որպես կանոն, համընդհանուր են, և տվյալ միջավայրի բոլոր անդամները կրում են դրա ազդեցությունը: Ի տարբերություն դրա, սուբյեկտիվ գործոնները ներառում են անձի առանձնահատկությունների լայն սպեկտր՝ նյարդային համակարգի առանձնահատկություններից մինչև վերաբերմունք, արժեքներ և աշխարհայացք:

Հարմարման գործընթացին նպաստող կամ խոչընդոտող օբյեկտիվ գործոնները ուսումնասիրելը կարևոր է միջավայրային պայմանների բարելավման, ծառայության համար ավելի նպաստավոր պայմանների ստեղծման համար, սակայն շատ ավելի մեծ արժեք ունի սուբյեկտիվ գործոնների ուսումնասիրությունը: Սա պայմանավորված է երկու հանգամանքով՝ նախ, բանակային կյանքը, և զինվորական գործունեությունը կապված է կյանքի համար վտանգավոր, ոչ սովորական, ծանր պայմաններում գործելու հմտությունների զարգացման հետ, հետևաբար որքան էլ որ բարելավվեն բանակային կյանքի օբյեկտիվ պայմանները, միևնույն է անձը ծառայելիս բախվելու է դժվարություններին, որոնք նա պետք է հաղթահարի: Երկրորդ պատճառը այն է, որ անկախ իրավիճակի օբյեկտիվ հանգամանքներից անձի վարքը, հուզական վիճակը նախ և առաջ պայմանավորված է իրավիճակին տրվող սեփական գնահատականից, այն հանգամանքից, թե ինչպես է նա անձամբ մեկնաբանում, ինչ կարևորություն է տալիս դրան: Օրինակ՝ որոշ զինծառայողներ հանգիստ են վերաբերվում իրենց ուղղված նկատողություններին, դրանք գնահատելով որպես ուսուցման գործընթացի բնականոն երևույթ, մինչդեռ կգտնվեն այնպիսիները, որոնց համար նույնիսկ փոքրագույն նկատողությունը կընկալվի որպես իրեն նվաստացնելու, վիրավորելու ցանկություն: Այն, թե ինչպես է անձը սուբյեկտիվորեն հակազդում միջավայրի օբյեկտիվ իրողություններին էականորեն կանդրադառնա հարմարման գործընթացի վրա:

Անձը՝ հանդիսանալով ակտիվ գործունեության, շփման և հարաբերությունների սուբյեկտ, իր անհատական առանձնահատկություններից, անձնային գծերից, բնավորության և խառնվածքի, դրդապատճառային համակար-

գի, գիտելիքների և հմտությունների մակարդակից և մի շարք այլ բնութագրիչներից ելնելով, ընտրում է հարմարման որոշակի մարտավարություն: Այդպիսի մարտավարությունները գործում են անգիտակցական և գիտակցական մակարդակներում՝ պաշտպանական մեխանիզմների և քոփինգ մարտավարությունների ձևով:

Քոփինգը այն է, ինչ մարդը անում է սթրեսը հաղթահարելու համար՝ այն միավորում է ճանաչողական/կոգնիտիվ, հուզական և վարքային մարտավարությունները, որոնք թույլ են տալիս հաղթահարելու կյանքի դժվարությունները: Անձի մտքերը, զգացմունքները և գործողությունները ձևավորում են քոփինգ-մարտավարություններ, որոնք նա կիրառում է որոշակի իրավիճակներում: Տիրապետող վարքի ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դրա մարտավարության ընտրության վրա ազդում են ինչպես իրավիճակի առանձնահատկությունները և այն վերահսկելու կարողության գնահատականը, այնպես էլ անձի առանձնահատկությունները: Անձնային գործոններից առավել հաճախ նշվում են՝ ինքնագնահատականը, վերահսկման լուկուսը, տագնապայնության մակարդակը, տարբեր սոցիալական խմբերին պատկանելիությունը, սոցիալական դերերը [8, էջ 121-124]:

Բանակում ծառայությունը առնչվում է մի շարք սթրեսագեն իրադրությունների հետ և զինծառայողների սթրեսակայունությունն ու դժվարին իրավիճակների հաղթահարման մարտավարությունները շատ առումներով պայմանավորում են բանակային կյանքին հարմարվելու գործընթացի հաջողությունը: Կան մի շարք հետազոտություններ, որոնք փորձում են դուրս բերել, թե որ քոփինգ-մարտավարություններն են առավել հաճախ կիրառում զինծառայողները: Օրինակ՝ Ի. Բ. Դերմանովան և Ն. Վ. Չեբոտարևան նման նպատակ հետապնդող իրենց ուսումնասիրության ընթացքում դուրս են բերել, որ 19-21 տարեկան զինծառայողները առավել հաճախ ընտրում են «սպեցիֆիկ ակտիվության և այլոց օգնելու» քոփինգ-մարտավարությունը լարվածության, անհանգստության, խրթին իրավիճակների առկայության պահին: Այս մարտավարությունը ունի հետևյալ վարքային դրսևորումները. գտնել որևէ մեկին, ում հետ կարելի է շփվել, կենտրոնանալ մարտական առաջադրանքի կատարման վրա, պատրաստ լինել ինքնազոհողության ուրիշների համար, ձգտում կենդանի մնալ ամեն գնով, փորձել զսպել ինքդ քեզ, պահպանել հանգստություն, փորձել աջակցել նրանց, ով օգնության կարիք ունի, առաջին օգնություն ցույց տալ վիրավորներին: Նշենք, որ այս հետազոտությունը անց է կացվել իրական մարտական գործողություններ իրականացնող զինծառայողների հետ, ինչն էլ երևի թե պայմանավորում է քոփինգ-մարտավարության սպեցիֆիկ բնույթը՝ «ձգտում ամեն գնով կենդանի մնալ», «օգնել ընկերներին» [4, էջ 154-161]:

Պայմանականորեն քոփինգ մարտավարությունները դասակարգում են հուզական, կոգնիտիվ և վարքային ձևերի: Ըստ Ի. Բ. Դերմանովայի հասունացմանը զուգընթաց հուզական քոփինգ-մարտավարությունները իրենց

տեղն են զիջում ավելի ռացիոնալ, տրամաբանական քոփինգ-մարտավարություններին, երբ մարդը փորձում է գտնել ելքեր, լուծել իր առջև դրված խնդիրը, պատասխանատու վարք ցուցաբերել:

Արտակարգ պայմաններում գործունեության ընթացքում զինժառայողները գտնվում են բազում բացասական գործոնների ազդեցության ներքո: Ուստի արդյունավետ գործելու համար զինվորին անհրաժեշտ են հատուկ հմտություններ, էքստրեմալ պայմաններում գործելու ընդունակություն, որը պետք է դառնա «անձի անհատական որակ» և կդրսևորվի մասնագիտական խնդիրները բարեհաջող իրականացնելու և/կամ սեփական ամբողջականությունը արտակարգ պայմաններում պահպանելու կարողության ձևով: Զինվորական գործունեությունը պահանջում է ֆիզիկական և հոգեկան ուժերի բարձր լարում, և երբեմն՝ աշխատանք գերձանրաբեռնված պայմաններում: Ուստի կարևոր է զինժառայողների կենսակայունության զարգացումը [4]: Ըստ Ն.Պ. Տատյանչենկոյի, կենսակայունությունը անձնային որակների և վարքային հակազդումների համախումբ է, որոնք ծառայության դժվարին իրավիճակներում նպաստում են զինժառայողների ներքին ռեսուրսների մոբիլիզացմանը և թույլ են տալիս կառուցողականորեն հաղթահարելու մասնագիտական գործունեության դժվարությունները: Ըստ նրա, կենսակայունության ձևավորման վրա մեծ ազդեցություն են ունենում անձի կողմից կիրառվող քոփինգ-մարտավարությունները: 2012-2013 թթ. Ն.Պ. Տատյանչենկոն իր կոլեգաների հետ համատեղ իրականացված հետազոտության ընթացքում, որին մասնակցել են 18-23 տարեկան զինժառայողներ, պարզել է, որ կենսակայունության բարձր մակարդակ ունեցող զինժառայողները բարդ իրավիճակներում կիրառում են ադապտատիվ հուզական քոփինգ-մարտավարություններ՝ պահպանում են լավատեսությունը, դիմադրում են դժվարություններին, համոզված են, որ բարդ իրավիճակը ունի ելք, ընտրում են շրջապատի մարդկանց հետ համագործակցելու մարտավարություն, աջակցություն են փնտրում մոտ սոցիալական շրջապատում, կամ իրենք են փորձում աջակցել նրանց: Ի հակառակ դրա, կենսակայունության ցածր մակարդակ ունեցող զինժառայողները նախընտրում են ոչադապտատիվ հուզական և վարքային քոփինգ-մարտավարություններ. «ակտիվ խուսափում խնդրից», խուսափում անհաջողությունների մասին մտքերից: Բարդ իրավիճակներում նրանք պասիվ են, ունեն մեկուսանալու ցանկություն, դիտվում է փախուստ միջանձնային ակտիվ հարաբերություններից, հրաժարում խնդիրը լուծելուց: Բացի այդ, այս խմբի զինժառայողները իրենք իրենց մեղադրում են անհաջողությունների համար, ագրեսիվ են, ունեն ճնշված հուզական վիճակ, վիատվածություն, զայրույթ, մեղադրում են այլոց և ինքն իրենց [10] :

Մենք բազմիցս նշում ենք բանակային կյանքի դժվարությունների մասին, որոնք օբյեկտիվ հիմքեր ունեն, սակայն հարկ է շեշտել նաև, որ ցանկացած «բարդ իրավիճակ» ասվածը անհատական երևույթ է, քանի որ մարդը իրա-

դրության իր ընկալումից, գնահատականից և մեկնաբանությունից, իր համար այդ իրադրության սուբյեկտիվ կարևորության աստիճանից ելնելով է սահմանում իրավիճակի բարդության աստիճանը: Յուրաքանչյուր դժվարության հաղթահարման ընթացքում զինձառայողը կարող է նոր փորձ ձեռք բերել, ընդլայնել վարքային մարտավարությունների ձևերը, կամ էլ դրսևորել անադեկվատ վարք, ինչը կանդրադառնա նրա հարմարվողականության վրա: Այն, թե ինչպես անձը «կարձագանքի» զինվորական ծառայության ընթացքում առաջացող դժվարություններին կապված է իր ունեցած ռեսուրսների հետ: Յուրաքանչյուր տարիքում մարդն ունի որոշակի ռեսուրսներ, որոնք օգնում են նրան առավել օպտիմալ կերպով հաղթահարելու սթրեսային իրավիճակը:

Ըստ Ս. Հոբֆոլի դասակարգման ռեսուրսները ներառում են հետևյալ ցուցանիշները. 1) նյութական բարիքներ (եկամուտ, տուն, հագուստ և այլն) և ոչ նյութական (ցանկություններ, նպատակներ) բնութագրիչներ, 2) արտաքին (սոցիալական աջակցություն, ընտանիք, ընկերներ, սոցիալական կարգավիճակ) և ներքին/ինտրապերսոնալ ցուցանիշներ (ինքնահարգանք, մասնագիտական կարողություններ, հմտություններ, հետաքրքրություններ, լավատեսություն, ինքնավերահսկողություն, արժեքային կողմնորոշիչներ, հավատալիքների համակարգ և այլն), 3) հոգեկան և ֆիզիկական վիճակները, 4) կամային, հուզական բնութագրիչները, որոնք անհրաժեշտ են կյանքի դժվարին իրավիճակների հաղթահարման համար և թույլ են տալիս հասնելու անձի համար կարևոր նպատակներին [13] :

Ս. Ֆոլկմանը, Ռ.Ա. Բրոենկոն, Մ.Ի. Ֆեդորիչինը, Ա. Գ. Մակլակովը, Ս.Ա. Լարիոնովան անձնային ադապտատիվ ռեսուրսների շարքին են դասում.

- Դրական Ես-կոնցեպցիան, որը հիմք է հանդիսանում սեփական անձի, կարողությունների մասին դրական պատկերացումների և իրավիճակը վերահսկելու սեփական կարողության հանդեպ վստահության ձևավորման համար,
- Ներքին վերահսկման լոկուսը՝ սեփական կյանքի վերահսկողությունը և պատասխանատվության ընդունումը,
- Կոմունիկատիվ ոլորտի (էմպաթիայի) զարգացվածությունը. կարողությունը հասկանալու այլ մարդու հուզական ապրումները, կարեկցելը,
- Համագործակցելու ձգտումը՝ ցանկություն լինելու հասարակության մեջ, կարողությունը շփվելու և համագործակցելու շրջապատի մարդկանց հետ,
- Կոգնիտիվ ոլորտի զարգացվածությունը, որը թույլ է տալիս ադեկվատ գնահատելու սոցիալական միջավայրի ներգործությունը և սթրեսոգեն իրավիճակը, ինչպես նաև սեփական հնարավորությունները այդ իրավիճակը հաղթահարելու համար,
- Սոցիալական աջակցություն տրամադրելու և ստանալու ընդունակությունը,

- Մարդու դիրքորոշումը կյանքի, մահվան, միայնակության, սիրո, հավատի և այլ էքզիստենցիալ իրողությունների հանդեպ,
- Լավատեսական աշխարհայացքը, հոգևոր ներաշխարհը,
- Անձի դրդապատճառային, արժեքային համակարգերը [3]:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ մասնագիտական գործունեությանը, մասնավորապես, ՁՈՒ ծառայությանը, արդյունավետ հարմարման և կազմակերպչական սթրեսորներին դիմակայելու հարցում առաջնային կարևորություն ունեն անձի դրդապատճառային ռեսուրսները, որոնց հիմքում սեփական գործունեության հասարակական արժեքի գիտակցումն է, ձգտումը զարգանալու ընտրած ոլորտում [12]:

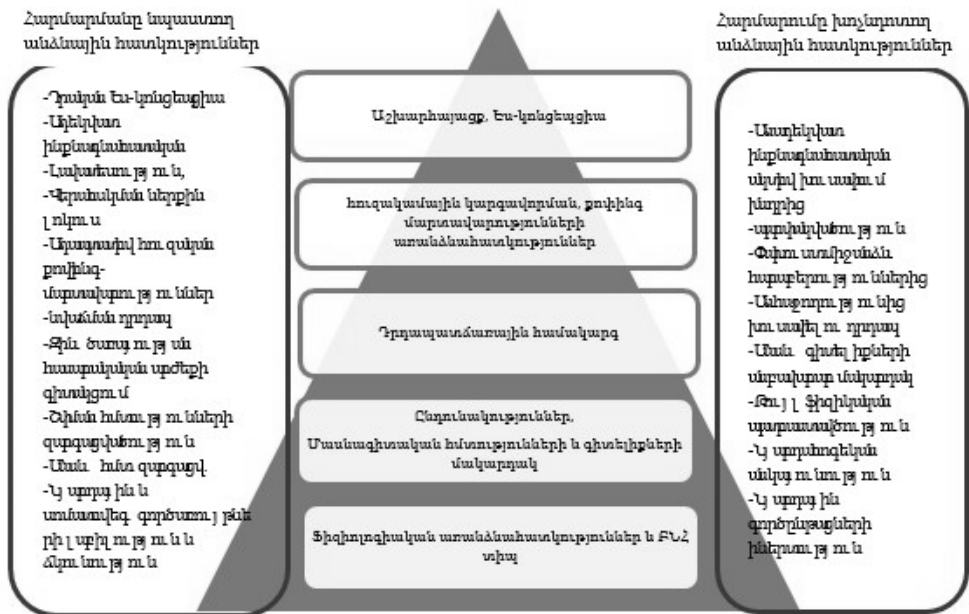
Եղենք, որ անձի ադապտացիոն հնարավորությունները անսահմանափակ չեն և պայմանավորված են նրա անհատական-հոգեբանական առանձնահատկություններով: Ա. Գ. Մակլակովը անձի այդ հոգեբանական առանձնահատկությունները սահմանում է որպես անձնային ադապտացիոն պոտենցիալ/ներուժ, որը թույլ է տալիս մարդկանց տարանջատել ըստ սթրեսակայունության մակարդակի [9, էջ 123-135]:

Անձնային ադապտացիոն պոտենցիալի հիմքը ժառանգական նախադրյալներն են, այնպես, ինչպես խառնվածքը, մարմնակազմության տիպը, իսկ դրանց հիման վրա ձևավորված հարմարվողական ընդունակությունը՝ ձեռքբերովի են [1]:

Ն. Ն. Վասիլևսկին փորձարարական ճանապարհով բոլոր մարդկանց, ըստ հարմարվողականության մակարդակի, տարանջատել է երեք խմբի՝ ադապտատիվ, ադապտիվության միջին մակարդակ ունեցողներ և ոչ ադապտատիվ, որպես դասակարգման հիմք ընդունել է նյարդային և սոմատովեգետատիվ գործառույթների ճկունության, պլաստիկության աստիճանը [2]: Ռեանը նշում է, որ անձի հարմարվողականության տիպերը կախված են նրա պահանջմունքների և դրդապատճառային համակարգերի կառուցվածքից: Նա մարդկանց տարանջատել է երկու խմբի. առաջինը ակտիվ ձևով ներգործում է սոցիալական միջավայրի վրա, երկրորդը՝ նախընտրում է պասիվ հարմարման մարտավարությունը, կոնֆորմիստական մոտեցում է ցուցաբերում և նախընտրում է պասիվորեն ընդունելու խմբի նպատակներն ու արժեքները [7, էջ 69]: Զ. Դ. Ասատրյանը գտնում է, որ հարմարման երկրորդ մարտավարությունը ավելի խրախուսելի է և նպաստավոր նորակոչիկների համար, քանի որ դա է ակնկալում նրանցից բանակային համակարգը [1]: Սակայն պետք է մատնանշենք այն հանգամանքը, որ պասիվ և կոնֆորմիստական վարքը ենթադրում է անձի ներքին մղումների ճնշում, դրանց իրագործման արգելափակում, ինչը հող է նախապատրաստում ներանձնային կոնֆլիկտների առաջացման համար, որոնք էլ օրերից մի օր կարող են «պոռթկալ» ամենամանկան-խատեսելի ձևով: Այստեղ մենք բախվում ենք հակասության. մի կողմից բանակային միջավայրը իր խիստ ռեժիմով ակնկալում է ստանդարտիզացված

վարքի ցուցաբերում, հնազանդություն, մյուս կողմից արդյունավետ հարմարման համար անձը, իր հերթին պետք է հնարավորություն ունենա ինչ-որ ձևով վերափոխելու միջավայրային պայմանները, հարմարեցնելու այն սեփական նպատակներին և ցանկություններին, ինչը զինվորական համակարգի համար դժվար իրականացնելի է: Այնուամենայնիվ, չմոռանանք, որ անձի հարմարվողականության պոտենցիալը հենց այսպիսի հակասական իրավիճակների հաղթահարմանն է ուղղված, և, ի վերջո, յուրաքանչյուր նորակոչիկ հիմնվելով սեփական ներքին ռեսուրսների վրա, պետք է գծի հարմարման իր յուրովի ուղին:

Մենք մատնանշեցինք անձնային այն հատկությունները, որոնք կարևոր են հարմարման համար: Հարմարման անձնային գործոնները կարելի է խմբավորել՝ ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների, ընդունակությունների, հմտությունների և գիտելիքների, դրդապատճառային համակարգի, քրփինգմարտավարությունների և հուզականային կարգավորման մեխանիզմների, Ես-կոնցեպցիայի և աշխարհայացքի ենթախմբերում:



Նկար 1. Հարմարման գործընթացում նպաստող և խոչընդոտող դեր ունեցող անձնային գործոնների նկարագիր.

Նկար 1-ում մենք խմբավորել ենք այն անձնային գործոնները, որոնք տարբեր հետազոտողներ առանձնացրել են որպես հարմարման անձնային դետերմինանտներ: Ձախ կողմում նշված են առանձնացված գործոնների այն դրսևորումները, որոնք ի նպաստ են ծառայում բանակում նորակոչիկի արագ

հարմարվելուն, աջ կողմում՝ հարմարմանը խոչընդոտող անձնային դրսևորումները:

Նկարի ամենաներքևում անձի նյարդային համակարգի գործունեությանը պայմանավորված հատկանիշներն են (այս մակարդակի կարևորության մասին են խոսում Ա. Գ. Մակլակովը, Ն. Ն. Վասիլևսկին, Ա.Ա. Րեանը, Ա.Կ. Ակիմենկոն, Զ.Դ. Ասատրյանը և ուրիշներ), որոնք սթրեսադիմացկունության ֆիզիոլոգիական հիմքն են հանդիսանում: Ինչպես նշվեց, նյարդային համակարգի լաբիլությունը և ճկունությունը ադապտատիվ վարքի բիոլոգիական հիմքն են կազմում: Զինծառայողների մոտ նյարդա-հոգեկան անկայունություն ասելով հասկանում ենք անհատի անկարողությունը պահպանելու հոգեկան աշխատունակությունը, նյարդահուզական լարվածության ադեկվատ մակարդակը, որը անհրաժեշտ է աշխատանքի իրականացման համար, հոգեկան գործառույթների կայունությունը սթրեսոզեն ազդեցությունների ընթացքում [6]:

Հիմք ընդունելով տեսական վերլուծության արդյունքները, եկանք այն եզրահանգման, որ զինծառայողների հարմարման գործընթացում մեծ նշանակություն ունեն նրանց նյարդահոգեբանական կայունությունը, բարձր սթրեսակայունությունը, անձնային առանձնահատկությունները, հուզականային կարգավորման մեխանիզմները և արտակարգ պայմաններում քուփինգ-մարտավարությունները կիրառելու անհատական առանձնահատկությունները:

Գրականություն

1. **Ասատրյան Զ. Դ.**, Ժամկետային զինծառայողների քրեածին վարքի սոցիալ-հոգեբանական պատճառները և դրանց հաղթահարման ուղիները, Ատենախոսություն – Երևան, 2007, 136 էջ
2. **Акименко А. К.**, Понятие адаптации, ее критериях и механизмах адаптационного процесса, Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.:
3. **Вызулина К. С.**, Личностно-психологические ресурсы социальной адаптации кадровых военнослужащих на разных этапах жизненного пути, диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Краснодар – 2016, 240 с.
4. **Дерманова. И. Б., Чеботарева Н. В.** Структура совладающего поведения военнослужащих: возрастной аспект, Вестник Санкт-петербургского университета Сер. 12. 2008. Вып. 4, стр.-154-161
5. **Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.** Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с:
6. **Мухаметжанов А. М., Смагулов Н. К., Жаутикова С. Б., Абикенова Ф. С., Есимова Р. Ж., Быстревская Л. К., Аринова С. М., Иманбаева Г. Н.,**

- Кенжебекова С. Б., Умер Ф. И.** Особенности адаптации военнослужащих в процессе прохождения воинской службы // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3
7. **Реан А. А.**, Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. – 69 с
8. **Хазова С. А.** Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. — с. 121-124
9. **Семянищева П. А.**, Психологические ресурсы преодоления стресса в ситуации отраслевых организационных изменений (на контингенте военнослужащих), вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 1, 69-73
10. **Татьянченко Н. П., Аксенова О. Н., Санина И. Г.** Копинг-стратегии в системе организации жизнестойкого поведения личности военнослужащих // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXIX междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2013
11. **Фоминова А. Н.**, Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях, Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки, 2006 - 95-105
12. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Ад 28 Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.
13. **Биденко Р. А., Федоришин М. И., Спирин А. В.** Ресурсы совладающего поведения как основа развития саморегуляции военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6.
<https://mir-nauki.com/PDF/62PSMN617.pdf> (шжг` 22.02.2021).

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ АДАПТАЦИИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

*Бдоян Л. Н. (Академия государственного управления РА,
Ереван, Армения)*

lilit.bdoyan@paara.am

В статье рассматриваются факторы, способствующие социально-психологической адаптации военнослужащих, их устойчивость к стрессам и сложным ситуациям, а также тактика совладания с ними.

В работе также анализируются те личностные качества военнослужащих, которые важны для их адаптации. В экстремальных ситуациях военнослужащие находятся под воздействием множества негативных факторов.

Следовательно, чтобы быть эффективным, военнослужащему необходимы особые навыки, способность действовать в экстремальной ситуации.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, стратегия coping, экстремальная ситуация, особенности, военная служба.

ANALYSIS OF FACTORS PROMOTING ADAPTATION TO THE MILITARY SERVICE

Bdoyan L. N. (Public Administration Academy of the RA, Yerevan, Armenia)

lilit.bdoyan@paara.am

In this article we discuss the factors social and psychological adaptations of military service, their resilience to stressful and difficult situations, as well as coping tactics with them.

We analyze the personal qualities of military service, which are important for their adaptations. In extreme situations, military service is subject to a set of negative factors. Consequently, in order to be effective, military service requires special skills, the ability to act in extreme situations.

Keywords. *Social-psychological adaptation, stress resistance, coping tactics, extreme situations, features, military service.*