

## Особенности Я-концепции и успешность социально-психологической адаптации участников военных действий

**М. Е. ЗЕЛЕНОВА**

*кандидат психологических наук, научный сотрудник  
Института психологии РАН*

*Работа является составной частью лонгитюдного экспериментального исследования психологических детерминант успешности постстрессовой адаптации участников военных действий, проведенного в Институте психологии РАН в 1992–2006 гг. В статье представлены результаты изучения взаимосвязей между характером социально-психологической адаптации, особенностями смысложизненных ориентаций и различными аспектами Я-концепции ветеранов военных действий. Показана роль личностных характеристик в иерархии социальных и психологических факторов, определяющих успешность преодоления негативных последствий военного стресса. Основные результаты, рассматриваемые в статье, получены по итогам второго этапа лонгитюдного эксперимента (1999–2000 гг.).*

**Ключевые слова:** *военный стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), социально-психологическая адаптация, Я-концепция, самооценка, смысложизненные ориентации.*

Статистика последних лет показывает, что количество экстремальных событий, включая техногенные катастрофы, аварии, войны, наводнения и другие широкомасштабные бедствия, резко возросло. Следствием этого является увеличение числа людей, получивших травматический жизненный опыт и вынужденных приспособляться к изменившейся среде, заново конструируя свое социальное и личностное пространство [12; 14].

В результате проблема адаптации, восстановление эмоционального и психологического благополучия, выявление личных и социальных ресурсов, позволяющих человеку преодолеть последствия трагических жизненных обстоя-

тельств, является одной из актуальных и широко изучаемых в психологии. Начиная с 90-х гг. XX в., активно проводятся эмпирические исследования взаимосвязи между различными формами травматического опыта и позитивными жизненными изменениями. Создаются теоретические модели, объясняющие процессы, благодаря которым враждебные обстоятельства могут эффективно перерабатываться и приводить к субъективному переживанию личностного роста. Изучается роль внешних и внутренних условий в регуляции негативных психических состояний [1; 2; 15].

Как известно, в ряду травматических факторов воздействие боевой обстанов-

ки относится к числу наиболее тяжелых. Война требует от людей необходимости вести себя по правилам военного времени, погружая их в жизненную ситуацию с особой ценностно-смысловой системой и жизненными приоритетами, когда такие понятия, как жизнь и смерть, приобретают исключительную значимость. В результате вернувшимся домой ветеранам приходится вновь адаптироваться к мирным условиям, где доминируют соответствующие ценности, а факт существования смерти оказывается где-то на периферии сознания и в повседневности не принимается в расчет.

Психологический ущерб, полученный в результате военной травмы, приводит к социальной дезориентации, неадекватности представлений человека о мире и своей социальной роли, к нарушению способности поддерживать социальные контакты, утрате целостности «Я», снижению самоуважения, глубокой внутренней опустошенности. После возвращения к мирной жизни ветераны войны, как правило, сталкиваются с непониманием со стороны окружающих, сложностями в семье и на работе.

Кроме того, воздействие боевых стрессоров вызывает значительное ухудшение психофизиологического состояния человека, приводя к развитию психических и психосоматических расстройств. Как показывают исследования в области медицины и психологии, в 20—25 % случаев нарушения психического здоровья участников военных действий встречаются в такой тяжелой форме дезадаптации, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Подобные состояния характеризуются сверхбдительностью и избыточной настороженностью, постоянным ожидани-

ем опасности и готовностью к ее отражению, нарушениями сна, внимания, высоким уровнем раздражительности, навязчивыми мыслями и воспоминаниями. В результате индивидам, страдающим ПТСР, требуется много усилий по контролю над травмой, что отражается на успешности их функционирования в быту и профессиональной сфере, а также существенно снижает степень удовлетворенности и способности радоваться жизни. Полученный военный опыт нередко вызывает у человека разные виды социально-психологической дезадаптации, а сформировавшийся на войне особый тип личности, с психологической точки зрения, нуждается в реадаптации [5; 6; 13].

Представленная работа является составной частью лонгитюдного экспериментального исследования психологических детерминант успешности постстрессовой адаптации участников военных действий, проведенного совместно с Е. О. Лазебной в Институте психологии РАН в период с 1999 по 2006 гг. [3; 8; 9].

**Целью** исследования было выявление связи между характером преодоления ветеранами последствий травматического стресса военной этиологии, с одной стороны, и самооценкой, особенностями самовосприятия и смысложизненных ориентаций, с другой. Была выдвинута гипотеза, что успешность социально-психологической адаптации бывших участников военных действий тесно связана с уровнем осмысленности жизни и различными аспектами Я-концепции.

**Участники исследования.** В качестве обследованных выступили ветераны боевых действий в Афганистане, проходившие срочную службу в 1979—89 гг. Все испытуемые принимали участие в военных действиях и имели равный по

тяжести боевой опыт. Никто из них не был тяжело ранен или контужен, никто не страдал тяжелыми психотическими расстройствами.

Исследование проходило в Институте психологии РАН при поддержке РГНФ и включало три этапа. На первом этапе (1992–1997) был обследован 121 человек, на втором (1999–2000) – 45 человек; на третьем этапе (2005–2006) – 14 человек, входивших в первоначальную выборку.

Основные результаты, представленные в статье, получены по итогам второго этапа обследования участников военных действий.

Средний возраст на момент второго обследования – 35 лет. Средний уровень образования – 11,2 лет обучения.

**Процедура исследования** была идентичной для всех испытуемых. Сначала проводилась беседа на основе специального клинического диагностического интервью СКИД для DSM-III-R (Structured Clinical Interview for DSM-III-R), затем участники заполняли психологические опросники в случайном порядке. Все испытуемые были ознакомлены с задачами обследования и участвовали в нем на условиях информированного согласия.

**Методы исследования.** Для оценки уровня адаптированности были использованы: интегральная шкала функционирования для DSM-III-R СКИД – FS SCID (Global Assessment of Functioning Scale), позволяющая определить степень социально-психологической адаптации индивида, и шкала клинической диагностики ПТСР-CAPS (Clinical-Administered PTSD Scale), позволяющая оценить частоту встречаемости и интенсивность проявления признаков посттравматических стрессовых нарушений [11].

Субъективная оценка успешности поствоенной адаптации определялась по шкале «Успешность военной посттравматической адаптации» (УВПА), разработанной Е. О. Лазебной [7].

Для диагностики личностных особенностей участников боевых действий были использованы хорошо известные психометрические методики, такие, как опросник С. Р. Пантилеева «Методика исследования самоотношения» (МИС), универсальный набор шкал семантического дифференциала (СД), «Тест смысловых ориентаций (СЖО)» в адаптации Д. А. Леонтьева (Purpose-in-Life Test, PIL) [10; 12].

**Статистическая обработка данных** проводилась с использованием стандартного пакета программ PASW Statistics 17 для Windows. В зависимости от типа измерительных шкал при оценке достоверности различий применялись соответствующие параметрические и непараметрические критерии. Для оценки взаимосвязей между переменными использовался коэффициент корреляции Спирмена. Для выявления возможной группировки переменных и установления весовых коэффициентов, определяющих степень включенности каждой из них в ту или иную группу, применялся факторный анализ (метод главных компонент).

## Результаты и их обсуждение

**Сравнение смысловых ориентаций и аффективно-когнитивных компонентов Я-концепции «адаптированных» и «деадаптированных» ветеранов**

С целью анализа эмпирических данных выборка ветеранов, участников первого и второго этапов исследования ( $n =$

= 45) была разбита на две группы в зависимости от частоты и интенсивности проявления посттравматических стрессовых нарушений. Данный показатель относится к числу ведущих признаков, характеризующих степень социально-психологической дезадаптации участников экстремальных событий в период после травматизации. В группу, условно названную «дезадаптированные», вошли участники боевых действий, у которых по итогам клинического интервью СКИД количество признаков соответствовало полному или частичному ПТСР. В группу «адаптированных» вошли ветераны, у которых

отсутствовали или отмечались лишь отдельные признаки посттравматического стрессового расстройства.

Сопоставление «адаптированных» и «дезадаптированных» ветеранов по параметрам социально-демографического статуса не выявило значимых различий ни по одному из показателей. Оценка успешности функционирования по шкале FS, выраженность психического дистресса по шкале CAPS и результаты заполнения ветеранами психологических методик представлены в табл. 1.

Как видно из табл. 1, обобщенный индекс шкалы FS, показатели субъективной

Таблица 1

**Сравнение групп «адаптированных» и «дезадаптированных» ветеранов (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни)**

Переменные	«Дезадаптированные» n = 7		«Адаптированные» n = 38		p ≤
	М	SD	М	SD	
Успешность адаптации по шкале FS	41,57	16,75	74,63	17,44	0,001
Суммарный индекс шкалы CAPS	43,85	18,56	11,97	12,38	0,001
Личностная тревожность (ЛТ)	42,03	7,36	54,28	6,52	0,001
СЖО субшкалы:					
1. Цели	25,85	11,31	31,28	6,43	0,04
2. Процесс	20,85	8,64	29,13	5,61	0,01
3. Результат	19,0	5,51	24,65	4,86	0,01
4. Локус контроля-Я	15,0	6,38	20,39	4,43	0,01
5. Локус контроля-жизнь	23,42	8,14	29,18	7,43	0,07
6. Сумма	78,57	25,25	98,74	17,06	0,01
МИС субшкалы:					
1. Открытость	6,42	0,97	6,34	1,14	0,85
2. Самоуверенность	5,71	1,38	7,16	2,06	0,04
3. Саморуководство	5,29	2,43	6,63	1,18	0,08
4. Отраженное самоотношение	5,57	1,46	6,16	2,08	0,71
5. Самоценность	5,85	1,46	7,0	1,95	0,15
6. Самопринятие	6,0	2,08	6,92	1,83	0,23
7. Самопривязанность	5,85	1,06	6,81	1,71	0,07
8. Внутренняя конфликтность	6,0	2,16	4,58	1,84	0,07
9. Самообвинение	5,28	1,25	4,47	1,75	0,24
Самооценка здоровья (СД)	4,94	1,19	3,14	1,67	0,02
Удовлетворенность функционированием (УВПА S)	2,71	0,41	3,48	0,59	0,01
Субъективная оценка адаптации (УВПА I)	1,33	0,88	4,35	2,80	0,01

удовлетворенности социальным функционированием по методике УВПА, показатели теста смысложизненных ориентаций и самооценка здоровья достоверно выше в группе «адаптированных» ветеранов. Напротив, степень выраженности посттравматической симптоматики и личностная тревожность выше в группе «дезадаптантов». Что касается особенностей самоотношения, то шкалы МИС «самоуверенность», «саморуководство» и «самопривязанность» имеют более высокие значения у «адаптированных» ветеранов; «внутренняя конфликтность», наоборот, выше в группе «дезадаптантов».

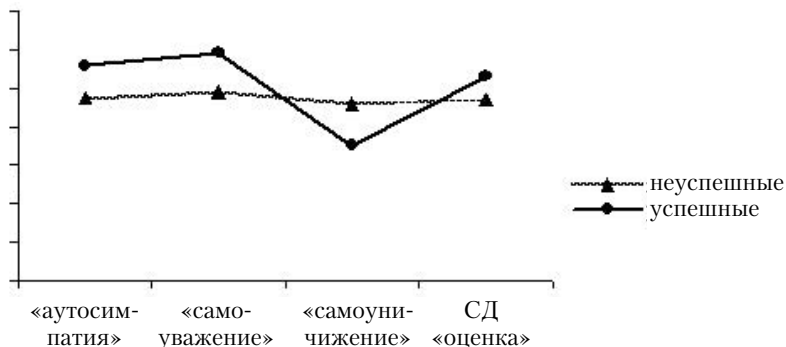
Иными словами, группу успешно адаптирующихся в социуме ветеранов отличает интерес к происходящему вокруг и эмоциональное переживание текущих событий. Для них характерна позитивная оценка своего прошлого и настоящего, уверенность в возможности влиять на ход собственной жизни и самостоятельно осуществлять жизненный выбор. Они в значительной степени ориентированы на конструирование среды взаимодействия и занимают в ней активную позицию.

Сопоставление выделенных групп по параметрам самооценки позволяет гово-

рить о более высоком уровне самоуважения в группе «адаптированных» ветеранов. Индивиды, успешно преодолевающие последствия стресса, считают себя людьми сильными, волевыми и надежными, полагая, что судьба находится в их собственных руках, а сами они «вполне созрели как личности». Структурные компоненты Я-концепции «адаптированных» более согласованны и стабильны. У них ниже уровень внутренней конфликтности, склонности к самоуничтожению и самообвинениям. Что касается шкал семантического дифференциала, то за исключением самооценки «здоровья» (она выше в группе «адаптантов»), достоверных различий обнаружено не было.

#### **Динамика процесса адаптации и особенности Я-концепции ветеранов**

В целях дальнейшего анализа все ветераны были разбиты на подгруппы в зависимости от изменения интегрального индекса адаптированности по шкале FS между первым и вторым этапами обследования. Сравнивались подгруппы с позитивной («успешные») и негативной («неуспешные») динамикой социально-психологического статуса [3]. В обобщенном виде результаты представлены на рисунке.



Сравнение факторов МИС и СД в группах ветеранов с позитивной и негативной динамикой социально-психологической адаптации (условное отображение обобщенных данных)

Анализ динамики адаптационного статуса ветеранов в период между первым и вторым этапами исследования и сопоставление с характеристиками самооценки позволяют говорить, что значения шкал МИС, входящих в такие обобщенные факторы методики самоотношения, как «аутосимпатия» и «самоуважение», а также оценка по шкалам семантического дифференциала «хороший—плохой», выше в группах ветеранов, успешно преодолевающих последствия военного стресса. Характеристики самоотношения, отражающие отрицательные переживания по поводу собственного Я (фактор МИС «самоуничужение»), напротив, выше в группах с негативной тенденцией в динамике постстрессовых состояний.

Важным показателем, связанным с направлением процесса адаптации, оказалась шкала МИС «самопривязанность». Низкие баллы по этой шкале

свидетельствуют о некотором консерватизме и ригидности Я-концепции, а также о тенденции к сохранению постоянного «образа Я». Было выявлено, что ветераны, способные к изменению представлений о себе и имеющие установки на саморазвитие, по результатам сравнительного анализа обнаружили тенденцию к более успешному преодолению посттравматических проблем и улучшению своего социально-психологического статуса.

**Взаимосвязь смысло-жизненных ориентаций и аффективно-когнитивных компонентов Я-концепции с показателями успешности постстрессовой адаптации ветеранов**

Для выявления взаимосвязей между различными составляющими Я-концепции ветеранов и показателями успешности преодоления последствий военного стресса был применен корреляционный анализ. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Корреляции шкал СЖО, МИС и СД с показателями адаптированности (коэффициенты корреляции Спирмена)**

Переменные	Общий уровень адаптации по шкале FS	Наличие признаков ПТСР	Обращение к психотерапевтам и психологам	Соматические проблемы	Личностная тревожность	Субъективная оценка адаптации по шкале УВПА
СЖО субшкалы:						
1. Цели	0,107	-0,181	0,015	0,150	-0,36**	0,189
2. Процесс	0,36**	-0,36**	-0,043	0,150	-0,50**	0,33*
3. Результат	0,35**	-0,38**	-0,167	0,084	-0,74***	0,35*
4. ЛК-Я	0,161	-0,337*	-0,055	-0,065	-0,53***	0,32*
5. ЛК-жизнь	0,266	-0,25	-0,142	0,086	-0,51***	0,50***
6. Сумма	0,30*	-0,30*	-0,081	-0,058	-0,56***	0,38**
МИС субшкалы:						
1. Открытость	0,067	0,023	-0,145	0,086	-0,174	0,058
2. Самоуверенность	0,29*	-0,3*	-0,241	0,072	-0,44**	0,261

3. Саморуководство	0,251	-0,208	-0,167	-0,256	-0,45**	0,251
4. Отраженное самоотношение	0,272	-0,075	-0,041	-0,066	-0,44**	0,35*
5. Самоценность	0,120	-0,219	-0,29*	-0,160	-0,219	0,046
6. Самопринятие	0,158	-0,183	-0,036	-0,207	-0,041	0,211
7. Самопривязанность	0,280	-0,279	-0,110	-0,194	-0,298*	0,447**
8. Внутренняя конфликтность	-0,371**	0,361**	0,311*	0,30*	0,361**	-0,314*
9. Самообвинение	-0,444**	0,32*	0,41**	0,078	0,554**	-0,352*
СД факторы:						
Оценка	0,128	-0,008	-0,144	0,150	-0,025	0,038
Сила	-0,237	0,255	-0,131	0,215	0,154	-0,157
Активность	-0,076	0,176	0,103	0,422**	0,099	-0,381**

Примечание. \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ .

Было выявлено, что чем выше индекс адаптированности по интегральной шкале функционирования FS и уровень субъективной удовлетворенности своим состоянием по шкале УВПА, тем больше значения шкал теста смысложизненных ориентаций и показателей самоотношения. Напротив, выраженность признаков посттравматического стрессового расстройства и другие характеристики психического и физического дистресса находятся с показателями осмысленности жизни, самооценкой и уровнем удовлетворенности в обратной зависимости. Фактор семантического дифференциала «активность» напрямую связан с наличием соматических проблем и обратно пропорционален общей удовлетворенности своим состоянием.

Таким образом, корреляционный анализ подтвердил наличие взаимосвязей между успешностью социально-психологической адаптации, с одной стороны, и характером смысложизненных ориентаций и особенностями Я-концепции, с другой. Выявленные интеркорреляции свидетельствуют, что такие параметры самоотношения, как «самоуверенность» и «самоценность», играют немаловажную роль в преодолении негативных последствий военного стресса. Индивиды, относящие себя к числу людей

ответственных, надежных, волевых, лучше справляются с трудностями адаптационного периода. Напротив, высокий уровень «внутренней конфликтности» и склонность к «самообвинению» затрудняют выход из посттравматического кризиса.

Обнаружены некоторые взаимосвязи составляющих Я-концепции с ситуационными показателями социальной успешности. Значимыми являются корреляции между «наличием отдельного жилья» и шкалами методики самоотношения, такими как «самоценность» (прямая зависимость) и «внутренняя конфликтность» (обратная зависимость). То есть принятие собственного Я и его положительная эмоциональная оценка оказались тесно связаны со степенью решенности жилищной проблемы.

Выявлено, что уровень смысложизненных ориентаций тем выше, чем больше детей в семье и чем чаще ветераны имеют хобби или увлекаются спортом. Этот факт хорошо соотносится с данными, ранее полученными при использовании теста СЖО другими исследователями [14].

Отсутствие постоянной работы напрямую связано со шкалой МИС «самообвинение» и находится в обратной связи со шкалой «самоуверенность», отражающей представление человека о себе

как сильной и независимой личности, способной самостоятельно решать возникающие проблемы.

Таким образом, полученные данные позволяют говорить о значимости ценностно-аффективных составляющих Я-концепции в процессе поствоенной адаптации. Причем выявленные взаимосвязи свидетельствуют не только о позитивной роли высокой самооценки в адаптационном процессе, но и о зависимости этого процесса от негативных характеристик самовосприятия. Отрицательное эмоциональное отношение к себе, конфликтность и рассогласованность в системе Я, фиксация на собственных недостатках и промахах могут быть рассмотрены в дан-

ном случае как серьезный внутренний фактор, затрудняющий общую активность индивида и успешность его социального функционирования.

**Характеристики Я-концепции в структуре факторной матрицы показателей адаптированности**

Для более глубокого изучения структуры выделенных взаимосвязанных признаков и выявления возможных латентных переменных был проведен факторный анализ (метод главных компонент, варимакс-вращение). В итоге было получено семь значимых факторов, описывающих 75,41 % совокупной дисперсии. Результаты факторизации представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Результаты факторного анализа**

Переменные	Факторы						
	Субъективная оценка адаптации	Осмысленность существования	Самоуважение	Здоровье	Аутосимпатия	Ситуационные переменные адаптации	Общая удовлетворенность жизнью
Самооценка тяжести адаптации	-0,91						
Самооценка общего уровня адаптации	0,88						
Самооценка длительности адаптации	-0,79						
Успешность функционирования по FS	0,73	0,37					
Наличие признаков ПТСР по CAPS	-0,71					0,41	
Достигнутый уровень адаптированности	0,67						
Внутренняя конфликтность		-0,83					
Самообвинение		-0,79					
Суммарный индекс СЖО		0,75					
Самоуверенность		0,73					
Личностная тревожность	-0,40	-0,63				0,45	
Самоценность		0,62			0,53		



Открытость			0,74				
Наличие постоянной работы			-0,64		0,41		
Самопривязанность		0,52	0,57		0,37		
Саморуководство		0,44	0,56				
Нарушения соматического здоровья				0,69			
Фактор СД «активность»	-0,39			0,66			
Фактор СД «оценка»				0,55	0,43		
Самопринятие					0,83		
Возраст						0,83	
Количество детей	0,33			0,31		0,63	
Удовлетворенность жизнью				-0,35			0,76
Отраженное самоотношение	0,32	0,34	0,31				-0,53
<b>Доля объяснимой дисперсии (%)</b>	<b>19,12</b>	<b>17,75</b>	<b>8,79</b>	<b>8,07</b>	<b>7,71</b>	<b>7,14</b>	<b>5,42</b>

Как видно из табл. 3, основные параметры осознанного переживания субъектом тяжести, продолжительности и успешности процесса адаптации (показатели УВПА) вместе с такими показателями адаптированности, как обобщенный индекс FS СКИД и частота и интенсивность проявлений ПТСР по шкале CAPS является первым фактором данной матрицы, обозначенный как «субъективная оценка адаптации».

Обобщенный показатель осмысленности жизни, компоненты структуры самоотношения и личностная тревожность составили ядро второго фактора. Фактор является биполярным. На его негативном полюсе находятся шкалы МИС «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» и личностная тревожность по шкале Спилбергера. Положительный полюс образовали шкалы МИС «самоуверенность», «самоценность», «самопривязанность» и «саморуководство», а также суммарный индекс методики СЖО. Данный фактор отражает силу мотивационной тенденции к поиску смысла жизни, уровень удовлетворенности своим настоящим, цельность и внутреннюю согласованность жизненных установок обследованных и их удовлетворен-

ность самореализацией. Фактор получил название «осмысленность существования».

Шкалы методики самоотношения «открытость», «самопривязанность» и «саморуководство» оказались объединены в третьем факторе в обратной связи с ситуационным показателем «наличие постоянной работы». Выделенный фактор включает в себя такие характеристики индивида, как способность к саморефлексии, степень конформности и ориентации на социальное одобрение, а также на степень привязанности к своему «Я». Связь наличия работы с неблагоприятным развитием комплекса посттравматической симптоматики отмечалась нами ранее [8]. Данный факт нашел свое подтверждение и при анализе интервью ветеранов с разной динамикой адаптационного процесса. Было выявлено, что только в группах «дезадаптантов» все 100 % обследованных имеют постоянную работу, которая чаще всего не требует квалификации. В большинстве случаев это трудовая деятельность, при которой процесс реализации себя в профессии не может служить базисом для выработки новой, посттравматической картины мира, а следовательно,

стать основой для более благоприятного посттравматического развития личности. Среди ветеранов с позитивной динамикой постстрессовых состояний высок процент тех, кто получает различные виды пенсионного обеспечения или занимается индивидуальной предпринимательской деятельностью.

Четвертый фактор объединил такие переменные, как уровень общей заболеваемости и шкалы семантического дифференциала «оценка» и «активность». Связь соматических нарушений в сочетании с ощущением повышенной «активности» подтверждает выдвинутое и рассмотренное нами ранее предположение о противоречивом психологическом смысле субъективного переживания активности участниками боевых действий. Проведенный дополнительно многосторонний анализ выявил, что за восприятием собственной активности у ветеранов войны в значительной степени скрывается высокая степень общей психоэмоциональной напряженности, вызванная необходимостью преодолевать навязчивые вторжения и воспоминания военного прошлого [4].

Пятый фактор («аутосимпатия») составили шкалы методики исследования самоотношения «самопринятие» и «самоценность», шкалы семантического дифференциала «оценка» и показатель «наличие работы». В основе данного фактора лежит глобальное чувство симпатии к себе, принятие себя таким, каков есть, и уверенность в том, что другие люди относятся к тебе также с симпатией.

Ситуационные показатели, такие, как «количество детей в семье» и «возраст на момент обследования», объединились только в шестом факторе полученной матрицы. Доминирующей шка-

лой седьмого фактора выступила общая удовлетворенность ветеранов своим состоянием и функционированием в социуме.

Таким образом, проведение факторного анализа позволило получить логически непротиворечивую матричную структуру. При этом переменные, характеризующие общий уровень осмысленности жизни и различные аспекты самоотношения, сгруппировались в трех значимых факторах. Это фактор 2 «осмысленность существования», фактор 3 «самоуважение» и фактор 5 «аутосимпатия». Полученное распределение шкал методики МИС в значительной степени соответствует результатам авторской трехфакторной схемы строения самоотношения. Следует отметить также, что состав второго фактора, имеющего двухполюсную структуру, подтверждает выявленное С. Р. Пантилеевым и В. В. Столиным расщепление единого феноменологического пространства самоотношения на негативное и позитивное отношение к себе, которое трактуется авторами как особый защитный механизм («защитный предохранительный клапан»), позволяющий индивиду поддерживать определенный уровень общей самооценки [12].

Полученная факторная матрица свидетельствует о существовании тесной взаимосвязи между характером адаптации и аффективно-смысловыми компонентами Я-концепции, а местоположение факторов и доля совокупной дисперсии позволяют говорить об их существенном влиянии на процесс социально-психологического функционирования ветеранов в период, значительно отстоящий по времени от момента военных действий.

## **Выводы**

На основании обобщения результатов эмпирического исследования нами сформулированы следующие выводы.

1. Показано, что высокий уровень самооценки и смысложизненных ориентаций напрямую связан с успешностью социально-психологической адаптации и показателями субъективной удовлетворенности ветеранов своим состоянием. Чем меньше частота и степень тяжести посттравматических стрессовых проявлений, реже случаи обращения к психиатрам и психологам, ниже уровень личностной тревожности и ряд других негативных показателей самочувствия, тем выше характеристики самоотношения и общая смыслонаполненность жизни. Высокая степень самонеприятия, дисгармонии, рассогласованности и конфликтности в системе Я-представлений вернувшихся с войны ветеранов выступают как серьезный внутренний барьер, затрудняющий успешность их функционирования во всех сферах социального, личного и профессионального взаимодействия.

2. Выявлено, что тенденция приписывать себе ответственность за события своей жизни и активная жизненная позиция в посттравматический период прямо соотносятся с успешностью социально-психологической адаптации участников боевых действий. Ветераны войны, считающие, что человек способен

контролировать свою жизнь, самостоятельно принимать решения и реализовывать их в действии, более успешно преодолевают тяжелые последствия военной травмы; им свойственна ориентация на будущее и позитивное отношение к настоящему и прошлому.

3. Анализ особенностей динамики адаптационного статуса ветеранов показал, что ригидность структур Я-концепции и нежелание индивида меняться даже в лучшую сторону сопровождаются трудностями в адаптации и высоким уровнем негативных посттравматических проявлений. Напротив, ветераны, имеющие по результатам исследования установки на саморазвитие, обнаружили тенденцию к улучшению своего состояния.

4. Результаты факторного анализа позволяют говорить, что в иерархии различных переменных, определяющих успешность постстрессовой адаптации человека, таким регулятором активности уровня Я-концепции, как характер смысложизненных ориентаций, структура самооценки и особенности самовосприятия, принадлежит одно из важных мест. Как показало наше исследование, именно эти личностные переменные в значительной степени обеспечивают высокий уровень социальной адаптированности и состояние эмоционального и психологического благополучия индивидов, переживших военный стресс в отдаленные от момента травматизации периоды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
3. Зеленова М. Е. Роль «Я-концепции» в постстрессовой адаптации участников боевых действий // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 5 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2004.
4. Зеленова М. Е. Активность в структуре факторов преодоления негативных последствий военной травмы у ветеранов боевых действий в Афганистане // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (1–2 февраля 2006) / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Т. И. Артемьева. М., 2006.
5. Знаков В. В. Психологические причины непонимания «афганцев» в межличностном общении // Психологический журнал. 1989. Т. 11. № 4.
6. Кин Т., Ветерс Ф., Фoa Э. Диагноз и оценка // Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Э. Фoa, Т. Кина, М. Фридмана. М., 2005.
7. Лазебная Е. О. Субъективная оценка успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации. Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 6 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2006.
8. Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. Военный травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 5.
9. Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. Субъектные и ситуационные детерминанты успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации военнослужащих // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М., 2007.
10. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М., 2000.
11. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М., 2005.
12. Пантлеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993.
13. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. М., 2008.
14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2005.
15. Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society / Eds. Bessel A. van der Kolk, Alexander C. McFarlane, Lars Weisaeth. N. Y., 1996.

## Peculiarities of «I»-Conception and Effectiveness of Socio-psychological Adjustment in Military Veterans

M. E. ZELENOVA

*Ph.D in Psychology, research fellow of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Science*

*The article provides results of a unit of longitude empirical research of psychological determinants of effectiveness of post-stress adjustment in military actions participants carried out in the Institute of Psychology of the Russian Academy of Science in 1992–2006. The main results described in the article were obtained at the second stage of the longitude research (1999–2000). The article provides the results of investigation of interrelations between the character of socio-psychological adaptation, peculiarities of life-meaning orientations and different aspects of “I”-conception in veterans of military actions. The role of personal characteristics in the hierarchy of social and psychological factors determining effectiveness of overcoming negative consequences of military stress is shown. Structured Clinical Interview for DSM-III-R and Clinical-Administered PTSD Scale was used for PTSD detection, and also set of psychological tests – for diagnostics of individually-personal features of examinees. The sample included 45 Afghanistan war (1979–89) veterans, average age 35 years.*

**Keywords:** *military stress, posttraumatic stress disorder (PTSD), socio-psychological adjustment, «I»-conception, self-appraisal, life-meaning orientations.*

### REFERENCES

1. Ababkov V. A., Perre M. Adaptaciya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb., 2004.
2. Bodrov V. A. Psihologicheskii stress: razvitie i preodolenie. M., 2006.
3. Zelenova M. E. Rol' «Ya-koncepcii» v poststressovoi adaptacii uchastnikov boevyh deistvii // Psihologiya psihicheskikh sostoyanii: Sb. statei. Vyp. 5 / Pod red. A. O. Prohorova. Kazan', 2004.
4. Zelenova M. E. Aktivnost' v strukture faktorov preodoleniya negativnyh posledstviy voennoi travmy u veteranov boevyh deistvii v Afganistane // Materialy itogovoi nauchnoi konferencii Instituta psihologii RAN (1–2 fevralya 2006) / Otv. red. A. L. Zhuravlev, T. I. Artem'eva. M., 2006.
5. Znakov V. V. Psihologicheskie prichiny neponimaniya «afgancev» v mezhluchnostnom obshenii // Psihologicheskii zhurnal. 1989. T. 11. № 4.
6. Kin T., Veters F., Foa E. Diagnostika i ocenka // Effektivnaya terapiya posttravmaticheskogo stressovogo rasstroistva / Pod red. E. Foa, T. Kina, M. Fridmana. M., 2005.
7. Lazebnaya E. O. Sub'ektivnaya ocenka uspešnosti processa posttravmaticheskoi stressovoi adaptacii. Psihologiya psihicheskikh sostoyanii: Sb. statei. Vyp. 6 / Pod red. A. O. Prohorova. Kazan', 2006.

8. *Lazebnaya E. O., Zelenova M. E.* Voennyi travmaticheskii stress: osobennosti posttravmaticheskoi adaptatsii uchastnikov boevykh deistvii // *Psihologicheskii zhurnal.* 1999. T. 20. № 5.
9. *Lazebnaya E. O., Zelenova M. E.* Sub'ektnye i situacionnye determinanty uspekhnosti processa posttravmaticheskoi stressovoi adaptatsii voennosluzhashih // *Psihologiya adaptatsii i social'naya sreda: sovremennye podhody, problemy, perspektivy* / Otv. red. L. G. Dikaya, A. L. Zhuravlev. M., 2007.
10. *Leont'ev D. A.* Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO). M., 2000.
11. *Malkina-Pyh I. G.* Ekstremal'nye situatsii. M., 2005.
12. *Pantileev S. R.* Metodika issledovaniya samootnosheniya. M., 1993.
13. *Psihologiya ekstremal'nykh situatsii* / Pod red. V. V. Rubcova, S. B. Malyh. M., 2008.
14. *Yalom I.* Ekzistencial'naya psihoterapiya. M., 2005.
15. *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society* / Eds. Bessel A. van der Kolk, Alexander C. McFarlane, Lars Weisaeth. N. Y., 1996.