

Чечеткина Анна Владимировна,
Магистрант, НГПУ им. К. Минина
Chechetkina Anna Vladimirovna, Master's student
K. Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Серебрякова Татьяна Александровна
кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К. Минина
Serebryakova Tatyana Aleksandrovna
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
K. Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

**АДАПТИВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК УСЛОВИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
ADAPTIVE COPING STRATEGIES AS A CONDITION FOR DEVELOPING STRESS
RESILIENCE IN MILITAREY PERSONNEL**

Аннотация. В статье рассматривается актуальная для современности проблема – стрессоустойчивость и ее обусловленность поведенческими копингами. Акцент сделан на формировании эффективных копинг-стратегий поведения у военнослужащих. Опираясь на анализ работ зарубежных и отечественных ученых, представлена программа экспериментального исследования.

Abstract. The article addresses a contemporary issue: stress resilience and its relationship to behavioral coping mechanisms. Emphasis is placed on the development of effective behavioral coping strategies among military personnel. Based on an analysis of research by both foreign and domestic scholars, an experimental study program is presented.

Ключевые слова: Стресс, стрессоустойчивость, военнослужащие, боевой стресс, копинг-стратегии поведения.

Keywords: Stress, stress resilience, military personnel, combat stress, coping strategies.

Динамичность социально-политических процессов, геополитической напряжённость и возрастающие вызовы в сфере национальной безопасности объективно предъявляют повышенные требования к обороноспособности государства и, как следствие, – к психологической надёжности и устойчивости военнослужащих, эту безопасность обеспечивающих (Е.П. Васечко, А.А. Волков, А.Г. Караяни, О.А. Лозинская, И.В. Малышев, М.А. Малышев, С.Б. Пашкин, С.В. Хрипунова, Г.М. Яковлев и т.д.).

Особую же значимость в условиях возрастающей в настоящее время сложности и интенсивности профессиональной деятельности военнослужащих, приобретает проблема формирования стрессоустойчивости, как интегративного свойства личности, обеспечивающего эффективное выполнение служебных задач в стрессогенных условиях, а также, – изучение адаптивных копинг-стратегии поведения, как одного из ключевых механизмов, опосредующих влияние стресс-факторов на эффективность деятельности (В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Р.С. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, С.Б. Пашкин, С. Фолкман и др.). Более того, проблема стрессоустойчивости военнослужащих является актуальной не только для научных исследований, но и находит отражение в нормативных документах, определяющих государственную политику в военной сфере и регулирующие организацию психологической работы в Вооружённых Силах Российской Федерации. Так, Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» [9] закрепляет правовые основы военной службы как особого вида государственной службы, устанавливая требования к психологической готовности военнослужащих. В частности, как важнейшие качества и характеристики личности военнослужащего в данном нормативном документе определяются: психическая устойчивость, готовность к действиям в напряжённых и экстремальных условиях, дисциплинированность, исполнительность, ответственность и высокий уровень морально-волевых качеств [9].



Стратегические вопросы обеспечения психологической надёжности военнослужащих отражены в Основах государственной политики Российской Федерации в области обороны на период до 2030 года [10], где отмечается важность развития человеческого фактора и укрепления морально-психологического состояния личного состава.

Как нормативный акт Министерства обороны РФ, определяющий организационные и содержательные основы психологического сопровождения военнослужащих, значение имеет и Положение о психологической службе Вооружённых Сил Российской Федерации [11], определяя цели, задачи и направления психологической работы с военнослужащими, в том числе формирование у них стойкости к стрессу и развитие способности к адаптации.

Вопросы психологического обеспечения профессиональной деятельности военнослужащих раскрываются и в «Инструкции об организации и проведении профессионального психологического отбора в Вооружённых Силах Российской Федерации» [12], закрепляя на нормативно-законодательном уровне необходимость изучения индивидуальных психологических качеств военнослужащих, включая умение приспосабливаться к сложным условиям.

Дополнительное нормативное подтверждение необходимости формирования стойкости к стрессу содержится и в Уставе внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации [16], определяющем требования к психологическим качествам военнослужащих. Так, устав предписывает каждому военнослужащему проявлять выдержку и самообладание, быть психически устойчивым, решительным, инициативным и исполнительным, постоянно сохранять бдительность [16].

Цель нашего исследования – опираясь на теоретическое наследие, определить степень изученности проблемы стрессоустойчивости и эффективного поведенческого копинга военнослужащих.

Осуществленный нами детальный анализ исследований зарубежных и отечественных ученых в области интересующей нас проблематики, в том числе, – погружение в ее историографию, – позволяет говорить, что проблема стресса и стрессоустойчивости не является инновационной для современной психологии. В зарубежной психологии фундаментальные основы изучения стресса были заложены психофизиологической теорией стресса Г. Селье [14], который впервые разграничил понятия «эустресс», – мобилизующий стресс) и «дистресс», – стресс патогенный, ведущий к истощению (1936 год).

Важным этапом разработки проблематики стресса стало и развитие концепции стресса в транзакционной модели Р.С. Лазаруса [18] и С. Фолкмана [18] (70-е годы XX столетия), сместивших акцент с реакции на стимул, «введя» в процесс когнитивной оценки переживаемой человеком ситуации, понятие «копинг» и показав, тем самым, что когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на управление специфическими внешними и внутренними требованиями, не только постоянно изменяются, но и оцениваются либо, как допустимые, либо, – как чрезмерные и даже истощающие его, ресурсы.

Дальнейшее развитие зарубежных концепций стресса связано с теорией сохранения ресурсов С. Хобфолла [17] (конец XX столетия), согласно которой стресс возникает при реальной или угрожаемой потере личностных, социальных или материальных ресурсов, а также – моделью поведенческого самоконтроля и оптимизма Ч. Карвера [19] и М. Шейера [19] (конец XX столетия), показавших, что диспозиционный оптимизм и уверенность в достижении целей напрямую влияют на выбор активных копинг-стратегий.

В отечественной психологии значительный вклад в разработку проблематики психологического стресса, внёс В.А. Бодров [3], разработав концепцию профессионального стресса, в рамках которой стрессоустойчивость рассматривается как профессионально важное качество, обеспечивающее надёжность и эффективность деятельности субъекта в сложных для него условиях жизни и деятельности.

Значение для разработки проблематики стресса, с нашей точки зрения, имеют и идеи К.А. Абульхановой-Славской [1], которая, основываясь на концептуальных положениях



деятельностного подхода, вводит понятие «стратегия жизни», подчеркивая, тем самым, – что адаптация к трудностям – это не пассивное приспособление человека к жизненной ситуации, а активное, осмысленное управление им собственной жизнью и деятельностью.

Положение о том, что преодоление трудностей профессионализации требует активной личностной позиции, а копинг-стратегии являются формой субъектной активности развивает и Л.И. Анцыферова [2]. Не случайно конец XX века в отечественной психологии ознаменован и активной разработкой проблемы совладающего поведения. Так, Т.Л. Крюкова [15] подчёркивает, что копинг – это осознанный, целенаправленный процесс, отличный от неосознаваемых психологических защит;

– С.К. Нартова-Бочавер [8], анализируя соотношение копинга и защиты, располагает их на разных полюсах континуума «адаптация – дезадаптация». Зрелые, адаптивные копинг-стратегии способствуют разрешению трудной ситуации и личностному росту, тогда как незрелые защиты ведут к дезадаптации и истощению ресурсов.

В рамках нашего исследования, ориентированного на изучение проблемы совладающего поведения у военнослужащих, особую значимость имеют результаты исследований С.Б. Пашкина [13] и А.А. Волкова [4], доказавших, что для военнослужащих, как способ совладания особое значение имеет их социальная поддержка, теснейшим образом связанная со спецификой воинского коллектива и его ценностями, – в первую очередь, – ценностями взаимовыручки и товарищества, и А.Г. Караяни [5], который рассматривает боевой стресс как вариант нормального реагирования, а задачу психолога видит в обучении военнослужащих эффективным способам совладания с экстремальными факторами, формировании адаптивных поведенческих копинг-стратегий.

Таким образом, проблемы стресса, стрессоустойчивости, совладающего поведения и поведенческих копингов на протяжении длительного времени находится в фокусе внимания как зарубежных (Р.С. Лазарус, Ч. Карвер, Г. Селье, С. Фолкман, С. Хобфолл, М. Шейер и т.д.), так и отечественных исследователей (П.К. Анохин, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.Г. Караяни, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, С.Б. Пашкин и др.). Интерес к данной проблематике обусловлен не только фундаментальной значимостью понимания механизмов адаптации человека к изменяющимся условиям среды, но и острой практической потребностью в разработке эффективных методов психологического сопровождения представителей профессий, связанных с воздействием экстремальных факторов. К числу таких профессий, безусловно, относится военная служба, предъявляющая повышенные требования к психической устойчивости и надёжности военнослужащих (А.Г. Караяни [5], О.А. Лозинская [6] и др.).

Опираясь на результаты осуществленного нами теоретического анализа, нами была спроектирована программа экспериментального исследования, в которую мы сочли целесообразным включить следующие методы и методики:

□ *метод стандартизированного наблюдения* за поведенческими проявлениями военнослужащих в их профессиональной деятельности. Опираясь на результаты исследований А.Г. Караяни [5], И.В. Малышева [7] и С.Б. Пашкина [13], акцент в рамках реализации данного метода нами сделан на эмоциональных реакциях (степень и уровень, а также способность респондента к эмоциональной регуляции своего поведения в разных жизненных ситуациях, – в том числе, ситуациях сопряженных с воинской службой), принятии решений (эффективность, скотость), коммуникативной компетентности военнослужащих в стрессовых ситуациях;

□ *эмпирические методы*, включившие в себя:

– шкалу психологического стресса PSM-25 (Лемур – Тесье – Филлион в адаптации Н.Е. Водопьяновой), ориентированный на интегральную оценку актуального уровня стресса респондентов;

– опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой), позволяющую изучить содержательные характеристики поведенческие копинг-стратегии участников исследования;



– методику «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера (адаптированный вариант) – для определения типологической направленности копинг-поведения;

– опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» В.И. Моросановой и Н.Г. Кондратюк, направленный на оценку осознанности саморегуляции респондентов и её стилевых особенностей;

– шкалу самооценки тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина – для дифференцированной оценки личностной и ситуативной тревожности;

– тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) – для субъективной оценки респондентами способности противостоять стрессу;

– авторский опросник «Диагностика стресс-устойчивости военнослужащих тылового обеспечения (ДСУ ВТО)», включающий 45 утверждений и 15 ситуационных кейсов.

Мы считаем, что предлагаемая нами программа исследования позволит детально изучить поведенческие копинги респондентов, что, – в дальнейшем, -позволит разработать программу оптимизации их поведенческих проявлений в сложных жизненных ситуациях.

Экспериментальную апробацию и последующую разработку программы психологических процедур, направленных на оптимизацию поведенческих проявлений военнослужащих в сложных жизненных ситуациях, мы для себя определяем как целевые ориентиры своего исследования в дальнейшем, мы определяем

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – Москва: Издательство Мысль, 1991. – 299 с.

2. Анциферова Л. И. Развитие личности специалиста как субъекта своей профессиональной жизни // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала: Сборник научных трудов / Редакционная коллегия: В.А. Бодров, Н.В. Крылова, Н.А.Графинина, Е.Н.Кирьянова. – Москва: Институт психологии РАН, 1991. – С. 27-42.

3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: Издательство «Пер Сэ», 2006. – 528 с.

4. Волков А. А. Особенности жизнестойкости и копинг-стратегий военнослужащих Министерства обороны РФ // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологический отбор: Сборник докладов по материалам VII Международной межведомственной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2023. – С. 29-32.

5. Караяни А. Г. Прикладная военная психология: учебное пособие для курсантов и слушателей высших военно-учебных заведений. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 480 с.

6. Лозинская О. А. Стрессоустойчивость как профессионально важное качество военнослужащих // Оценка морально-политического и психологического состояния военнослужащих: методология и современные практики: Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 12 января 2022 года. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2022. – С. 60-65.

7. Малышев И. В. Преодолевающее поведение личности военнослужащих в зависимости от уровня их стрессоустойчивости в современных геополитических условиях // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. – 2024. – № 4 (29). – С. 110-119.

8. Нартова-Бочавер С. К. Аутентичность и способность прощать при разных уровнях стресса: предварительное исследование // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 141-163.

9. О воинской обязанности и военной службе [Электронный ресурс]: федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/



10. Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области обороны на период до 2030 года [Электронный ресурс]: указ Президента Российской Федерации от 18 июня 2024 года № 529. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202406180002>
11. Об утверждении Положения о психологической службе Вооруженных Сил Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Министра обороны Российской Федерации от 25 августа 2022 года № 495. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209060001>
12. Об утверждении Инструкции об организации и проведении профессионального психологического отбора в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 октября 2019 года № 640. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202002100040>
13. Пашкин С. Б. Особенности психологических защитных механизмов и копинг-стратегий у военнослужащих с разными сроками службы // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2024. – № 2 (27). – С. 82-94.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Книга по требованию. – 2012. – 134 с.
15. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
16. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации [Электронный ресурс]: утв. указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001200711140002>
17. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: The dual-axis model of coping // American Journal of Community Psychology, 1994. – 22 (1). – P.49–82.
18. Lazarus R. S., Folkman S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine. – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282-325.
19. Scheier M. F. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update // Cognitive Therapy and Research. – 1992. – N 16 – P. 201-228

