

УДК 159.9+341.321.3

## ПРОБЛЕМА СТРЕССОСОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИИ

**Бойко А.В.**

*Морской Государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, Владивосток,  
e-mail: pilipenka@inbox.ru*

Нами было предпринято масштабное и содержательное исследование по проблеме стрессосовладающего поведения в Вооруженных Силах России. Изучалось стрессосовладающее поведение военных, служащих по контракту в г. Хабаровск. Исследовались психологические защиты и копинг-стратегии военнослужащих. Полученные результаты выявили преобладающие в поведении военнослужащих психологические защиты: «рационализация», «отрицание», «проекция» и копинг-стратегии: «планирование решения проблемы», «конфронтация», «дистанцирование». С помощью *r*-критерия корреляции Пирсона установлена связь между психологическими защитами и копинг-стратегиями военнослужащих. В настоящей статье мы предлагаем к вниманию только один из исследовательских этапов проведенной работы.

**Ключевые слова:** стресс, стрессосовладающее поведение, копинг-стратегии, психологические защиты, военнослужащие

## THE PROBLEM STRESSANALYSIS BEHAVIOR IN THE RUSSIAN ARMED FORCES

**Boiko A.V.**

*Maritime State University named G.I. Nevelskoy, Vladivostok, e-mail: pilipenka@inbox.ru*

We undertook a large-scale and comprehensive study on stressanalysis of behavior in the Russian Armed Forces. Studied stressanalysis behavior of military officers serving under contract in Khabarovsk. Investigated psychological protection and coping strategies of military personnel. The results revealed that dominate the behavior of military personnel psychological defense: «rationalization», «negation», «projection» and coping strategies: «plan the solution», «confrontation», «distancing». Using the *r*-test, Pearson correlation relationship between psychological defenses and coping strategies of military personnel. In this article we offer to the attention of only one of the stages of the conducted research work.

**Keywords:** stress, stressanalysis behavior, coping strategies, psychological defense, the military

В настоящее время как никогда актуальна проблема стрессосовладающего поведения в Вооруженных Силах России (ВС). Это связано с политической обстановкой в мире, с нестабильностью ситуации в стране, с модернизацией ВС и повышением требований к личности военнослужащего. В условиях поддержания высокой боевой готовности военнослужащие постоянно находятся в различных стрессовых ситуациях и, используя стрессосовладающее поведение, преодолевают их с различной степенью эффективности.

Военные, служащие по контракту, (далее – контрактники), в настоящее время составляют весомую часть численности военнослужащих, более того, политика ВС направлена на увеличение доли контрактников в рядах ВС. Поэтому в целях повышения эффективности борьбы со стрессом и улучшения качества службы военных важно исследовать особенности стрессосовладающего поведения военнослужащих – контрактников. Полученные результаты могут быть использованы для формулировки дальнейших рекомендаций командирам подразделений.

По запросу ФКУ «ОСК Восточного военного округа» на территории г. Хабаров-

ска нами совместно с Ростовщиковой Д.А. было выполнено исследование стрессосовладающего поведения военнослужащих – контрактников. Итоговой целью было обозначено получение информации о стрессосовладающем поведении военнослужащих, а именно о выбираемых ими копинг-стратегиях и психологических защитах.

Научную и практическую значимость работы представляет собой изучение связей между копинг – стратегиями и психологическими защитами военнослужащих. Психологические защиты характеризуются отказом личности от решения проблемы, все действия при этом направлены на сохранение комфортного для человека состояния, таким образом, человек теряет контакт с реальностью, «уходит в себя». В тоже время стратегии совладания, т.е. копинг-стратегии, ориентированы на конструктивную активность личности, на то, чтобы пережить случившееся, пройти через ситуацию, не избегая неприятностей.

Исследование проводилось с военнослужащими мужчинами контрактниками одного воинского подразделения в возрасте от 21 до 39 лет в количестве 40 человек.

Военнослужащим были предложены две методики: диагностика механизмов

психологической защиты (Л.Ю. Субботина) и опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест, Р. Лазарус, в адаптации Л.И. Вассермана).

Для того, чтобы наглядно продемонстрировать результаты методики диагностики механизмов психологической защиты Л.Ю. Субботиной, была сделана лепестковая диаграмма (рис. 1). Значения, на основе которых была построена лепестковая диаграмма, представляют собой среднее арифметическое по всем шкалам, каждая из которых соответственно – психологическая защита.

Итак, большинство испытуемых выбирают такой механизм психологической защиты как «рационализация», они стараются оправдать перед самими собой и другими свои социально неприемлемые качества, поступки и желания, которые удаляются в подсознание, а своё поведение характеризуют как правильное, социально и объективно одобряемое для других и представляют его как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Достоинство данной психологической защиты заключается в том, что человек акцентирует свое внимание и внимание окружающих на своих положительных качествах.

Ещё одна психологическая защита, которую также часто используют испытуемые, как видно из рис. 1, – это «отрицание». Она заключается в стремлении избежать, уклониться, игнорировать информацию, вызывающую тревогу. В профессиональной де-

ятельности испытуемых отрицание может иметь и положительный эффект. Если человек не думает об опасности, отрицает её, то он может совершить героический поступок. Отказ принять истинную степень опасности позволяет сохранить присутствие духа, спокойствие и возможность адекватных действий.

Военнослужащие используют «проекцию», как форму психологической защиты, при которой человек бессознательно переносит свои неприемлемые чувства, желания на другое лицо, стараясь оправдать себя, в результате чего свои пороки или вина приписываются другим людям, как правило, ближайшему окружению.

Примерно в равной степени испытуемые демонстрируют «сублимацию» и «компенсацию». Первая проявляется в переводе неприемлемых желаний и форм поведения в другую, приемлемую и поощряемую обществом форму, обеспечивая конструктивное поведение человека. Это, несомненно, имеет положительный характер для военнослужащих, поскольку снижается чувство тревоги, а сексуальная и агрессивная энергия человека приходит к социально одобряемому результату, что в свою очередь действует благотворно на социальную активность человека [3]. Вторая же защита заключается в бессознательной попытке преодоления реальных или воображаемых недостатков. Плюс данной защиты в том, что она реализуется через настойчивую работу над самосовершенствованием, через достижение значительных результатах.

### Профиль психологических защит военнослужащих



Рис. 1. Профиль психологических защит военнослужащих по результатам методики диагностики механизмов психологической защиты (Л.Ю. Субботина)

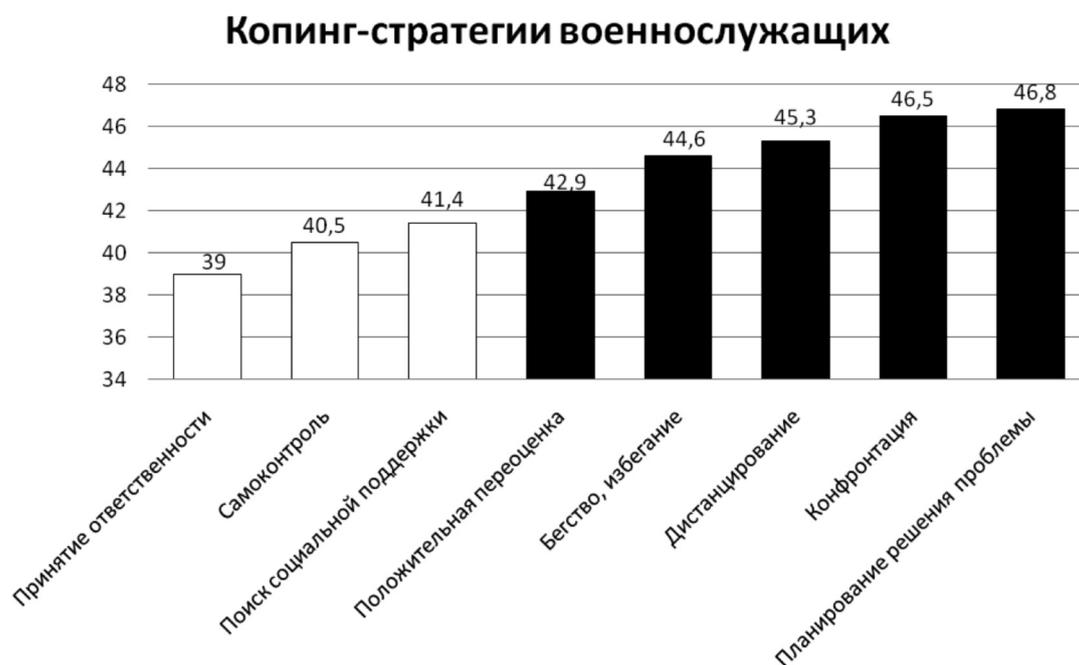


Рис. 2. Результаты опросника «Способы совладающего поведения» (копинг-тест, Р. Лазарус, в адаптации Л.И. Вассермана)

Для того, чтобы синтезировать результаты опросника «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса, в адаптации Л.И. Вассермана была построена гистограмма (рис. 2). Значения на гистограмме представляют собой среднее арифметическое по всем шкалам, каждая из которых соответственно – копинг-стратегия.

Нам было сложно выделить наиболее часто используемые способы совладающего поведения. Мы отметили целый репертуар копинг-стратегий военнослужащих, что свидетельствует о психологической гибкости поведения военнослужащих в ситуации стресса.

Стратегия «планирования решения проблемы» является самой распространённой среди испытуемых. Она предполагает целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, выработку стратегии разрешения проблемы, также планирование собственных действий с учётом объективных условий, прошлого опыта и личностных ресурсов. То есть чаще всего военнослужащие пытаются целенаправленно и планомерно разрешить проблемную ситуацию.

«Конфронтация» является ещё одной предпочитаемой стратегией совладания среди контрактников. Разрешение проблемы идёт за счёт разрядки эмоционального напряжения, вызванного трудной жизненной ситуацией. При умеренном использовании

данная стратегия обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой.

«Дистанцирование» также является стратегией совладающего поведения для военнослужащих контрактной службы. Данный копинг предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счёт субъективного снижения её значимости и степени эмоциональной вовлеченности в неё через рационализацию, переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание и т.п.

«Бегство-избегание» также выступает в качестве предпочитаемого копинга. Эта стратегия предполагает преодоление трудностей за счёт уклонения от них: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Последняя из наиболее предпочитаемых копинг-стратегий – «стратегия положительной переоценки», которая в свою очередь предполагает совладание путём положительного переосмысления сложной ситуации, рассмотрения её как стимула для личностного роста.

Стратегия поиска социальной поддержки характеризуется привлечением внешних (социальных) ресурсов, поиском информационной, эмоциональной и действен-

ной поддержки для того, чтобы разрешить трудность. Человек ориентирован на взаимодействие с другими людьми, ожидает внимания, ждёт совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения личности необходимыми знаниями. Потребность в эмоциональной поддержке проявляется в стремлении быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске действенной поддержки ведущей является потребность в помощи со стороны других в виде конкретных действий.

«Самоконтроль» также относится к характерному копинг-поведению военнослужащих. Преодоление негативных переживаний идёт через целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизацию их влияния на ситуацию и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Интересным для нас фактом стало то, что реже всего военнослужащие прибегают при решении трудных жизненных ситуаций к «стратегии принятия ответственности», которая предполагает признание личности своей роли в возникновении проблемы и ответственности за её разрешение, как правило, наряду с самокритикой и самообвинением. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию того, что любые действия имеют последствия, готовность анализировать своё поведение, искать причины актуальных трудностей в собственных недостатках и ошибках.

Для выявления взаимосвязи предпочитаемых психологических защит и копинг-стратегий был проведён корреляционный анализ результатов методики «Диагностика механизмов психологической защиты» (Л.Ю. Субботина) и опросника «Способы совладающего поведения» (копинг-тест, Р. Лазарус, в адаптации Л.И. Вассермана) с использованием  $r$ -критерия корреляции Пирсона.

«Регрессия» как вид психологической защиты находится в статистически значимых прямых связях с такими копинг-стратегиями как «конфронтация» ( $r_{xy} = 0,43$ ) и «дистанцирование» ( $r_{xy} = 0,43$ ) – на однопроцентном уровне значимости, т.е. в данном случае отмечается сильная статистическая связь. И на пятипроцентном уровне значимости (слабая статистическая связь) с такими копинг-стратегиями как «принятие ответственности» ( $r_{xy} = 0,35$ ) и «поиск социальной поддержки» ( $r_{xy} = 0,37$ ). Т.е. можно утверждать, что люди, склон-

ные к возврату к более ранним и примитивным формам поведения в ответ на неблагоприятные обстоятельства; склонны преодолевать стрессовые ситуации за счёт разрядки эмоционального напряжения, вызванного трудной жизненной ситуацией («конфронтация») и за счёт субъективного снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлечённости в неё через рационализацию, переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание и т.п. («дистанцирование»).

В меньшей степени такие военнослужащие склонны использовать внешнюю информационную, эмоциональную и действенную поддержку от социального окружения («поиск социальной поддержки») и признавать свою роль в возникновении проблемы и ответственности за её разрешение («принятие ответственности»).

Также к разрядке эмоционального напряжения, вызванного трудной жизненной ситуацией, как стратегии преодоления стрессовых ситуаций («конфронтация») склонны прибегать военнослужащие, избирающие такой тип психологической защиты как «сублимация», об этом говорит наличие сильной прямой связи ( $r_{xy} = 0,43$ ) по результатам корреляционного анализа. «Сублимация», как форма психологической защиты, состоит в переводе неприемлемых желаний и форм поведения в другую, приемлемую и поощряемую обществом форму, обеспечивая конструктивное поведение человека.

Кроме того, «сублимация» как форма психологической защиты способствует развитию такой копинг-стратегии как «положительная переоценка», хотя и в меньшей степени ( $p \leq 0,05$ ,  $r_{xy} = 0,36$  при  $r_{xy\text{кр}} = 0,33$ ). Т.е. перевод неприемлемых желаний и форм поведения в другую, приемлемую и поощряемую обществом форму может выражаться не только в разрядке эмоционального напряжения, но и проявляться в положительном переосмыслении сложной ситуации, рассмотрении её как стимула для личностного роста.

В меньшей степени на формирование копинг-стратегии «конфронтация» оказывает влияние такая психологическая защита как «смещение», т.е. перенесение действия с реально травмирующего объекта на другой; здесь выявлены прямая связь на пятипроцентном уровне значимости ( $r_{xy} = 0,38$ ). Также склонность личности к защите в форме «смещения» определяет формирование таких стратегий копинг-поведения как поиск «социальной поддержки» ( $r_{xy} = 0,38$ ), «планирование решения проблемы» ( $r_{xy} = 0,38$ ) и «самоконтроль» ( $r_{xy} = 0,48$ ).

«Самоконтроль» как копинг-стратегия, когда преодоление негативных переживаний идёт через целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизацию их влияния на ситуацию и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, в свою очередь находится в прямой слабой связи с такой формой психологической защиты как «компенсация» ( $r_{xy} = 0,34$ ). Т.е. военнослужащие, склонные к бессознательной попытке преодоления реальных или воображаемых недостатков используют данную копинг-стратегию достоверно чаще. А вот те из них, кто склонны к использованию формирования реакций, как форме психологической защиты, что подразумевает вытеснение неприемлемых желаний, чувств и акцентирование внимания на противоположном по смыслу поведении и его реализации, напротив, прибегают к данной стратегии реже ( $r_{xy} = -0,39$ ).

Еще одна обратная корреляционная связь выявлена между психологической защитой «рационализацией» и копинг-стратегией «дистанцирование» ( $r_{xy} = -0,36$ ), т.е. военнослужащие, которые склонны оправдывать перед самими собой и другими свои социально неприемлемые качества, поступки и желания, которые удаляются в подсознание, они своё поведение характеризуют как правильное, социально и объективно одобряемое для других и представляют его как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам, не склонны к преодолению негативных переживаний за счёт субъективного снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в неё через рационализацию, переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание и т.п.

И, наконец, военнослужащие, склонные в стрессовых ситуациях уклоняться от них: отрицать проблемы, уходить в фантазии, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п., т.е. прибегающие к стратегии «бегства-избегания», в психологических защитах ориентированы на «проекцию», когда человек бессознательно переносит свои неприемлемые чувства, желания на другое лицо, стараясь оправдать себя, в результате чего свои пороки или вина приписываются

другим людям, как правило, ближайшему окружению ( $r_{xy} = 0,40$ ).

Таким образом, по результатам корреляционного анализа мы можем утверждать, что формированию копинг-стратегии «конфронтация» способствуют такие психологические защиты, как «регрессия» и «сублимация», и в меньшей степени «смещение».

Использование копинг-стратегии положительная переоценка в определенной степени определяется склонностью личности к такой психологической защите как сублимация.

К «дистанцированию» как копинг-стратегии прибегают чаще лица, склонные к «регрессии» как форме психологической защиты. Но чем популярнее «рационализация» как форма защиты, тем меньше личность склонна к данной форме копинг-поведения.

«Самоконтроль» как форма копинг-поведения определяется склонностью личности к таким формам защиты как «смещение» и «компенсация», и находится в обратной зависимости с защитой формирование реакций, т.е. чем больше военнослужащие склонны использовать формирование реакции как психологическую защиту, тем меньше они используют такую форму копинг-поведения как «самоконтроль».

Использование копинг-стратегии в форме «бегства-избегания» в некоторой степени определяется склонностью личности к психологической защите в форме «проекции».

Также на формирование таких копинг-стратегий как «принятие ответственности» и «поиск социальной поддержки» оказывает влияние склонность личности к «регрессии» как форме психологической защиты. Так же «поиск социальной поддержки», как и «планирование решения проблемы» определяются и такой формой психологической защиты как «смещение».

#### Список литературы

1. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сентября 2013 г.: в 2 т. Т. 1. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – 284 с.
2. Система морально-психологического обеспечения в Вооружённых Силах Российской Федерации: учеб. пособие / под ред. Н.И. Резника. – М.: ГУВР ВС РФ, 2005. – 472 с.
3. Фетискин Н.П. Психотехнологии стрессово-совладающего поведения: учеб.-метод. Пособие / Н.П. Фетискин. – М. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 214 с.