

РЕФЕРАТ

Отчет: 70 страниц, 4 рисунка, 12 таблиц, 60 источников, 2 приложения.

Ключевые слова и словосочетания в именительном падеже: саморегуляция поведения, военнослужащие, стрессоустойчивость, копинг стратегия.

Объект исследования: саморегуляция военнослужащих.

Предмет исследования: особенности саморегуляции военнослужащих, участвовавших в выполнении боевых задач в рамках СВО.

Цель работы: дать характеристику особенностей саморегуляции военнослужащих, участвовавших в выполнении боевых задач в условиях СВО.

Задачи:

1. Охарактеризовать особенности психологии военнослужащих, проблематику саморегуляции, стрессоустойчивости, совладания со стрессом;

2. Разработать план, процедуру эмпирического исследования, его методическое обеспечение;

3. Изучить взаимосвязь стиля саморегуляции поведения, нервно-психической устойчивости в стрессовых ситуациях, выраженности депрессии, тревоги, стресса, копинг-стратегий у военнослужащих.

4. Разработать программу психологического тренинга для военнослужащих «Совладание со стрессовыми ситуациями в условиях неопределенности».

Методы исследования:

– теоретические: теоретический анализ, синтез и обобщение научной литературы.

– эмпирические: метод опроса.

методики: Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; Анкета оценки нервно-психической устойчивости риска

дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова; Шкала депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS); Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

– статистические методы: Расчет коэффициента корреляции по Спирмену. Полученные данные обрабатывались с помощью статистического пакета SPSS Statistics 23.0.

Новизна исследования:

Работа заключается в исследовании не отдельных качеств военнослужащих, помогающих поддержать боеспособность, а в изучении саморегуляции и стрессоустойчивости во взаимосвязи со способами адаптации (копинг-стратегиями). Эту тематику ранее не затрагивали другие авторы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ, ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СИТУАЦИИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	8
1.1 Саморегуляция как предмет психологического исследования.....	8
1.2 Особенности профессиональной деятельности военнослужащих.....	13
1.3 Стрессоустойчивость как фактор успешного выполнения боевых задач.....	19
1.4 Копинг-стратегии как механизм саморегуляции военнослужащих.....	26
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ АДАПТАЦИИ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СИТУАЦИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ.....	32
2.1 Организация исследования.....	32
2.2. Методики исследования.....	35
2.3. Результаты исследования.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования: «Саморегуляция военнослужащих-участников специальной военной операции на Украине».

В настоящее время количественные показатели войск не дают преимущества в вооруженном конфликте. Результат зависит от технической оснащённости войск и профессиональной подготовленности каждого военнослужащего. С изменением методов проведения боевых действий меняются и требования к профессиональной подготовленности военнослужащих. Большую роль в освоении военной специальности играют личностные качества каждого военнослужащего. Например, стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, способность к быстрой саморегуляции своего психофизического состояния.

Статистика по теме работы в психологической литературе практически не представлена. Исследуются отдельные качества военнослужащих, позволяющие эффективно подготовиться к боевым условиям. Проявление саморегуляции бойцов в условиях военных ситуаций не исследованная тема. Отчасти это связано с закрытым характером информации о подготовке военных подразделений, в СМИ нет комментариев от высшего командования страны и командного состава войск по этой теме.

Служба в Вооружённых Силах непосредственно связана со стрессом. Военнослужащие ежедневно попадают в различные стрессовые ситуации и пытаются с ними справиться разными способами, которые принято называть саморегуляцией. В обычных жизненных ситуациях реакции людей рутинны, осуществляются, в основном, автоматически, без особого напряжения, но в стрессовой ситуации нужно принимать неординарные решения, прилагать сверхусилия, чтобы справиться с угрозой или вызовом, потерей или ущербом.

Пребывание в состоянии стресса существенно влияет на успешность и качество выполнения военнослужащими профессиональной деятельности и

требует использования дополнительных внутренних ресурсов для поддержания оптимального уровня психического и физического состояния.

Это способствует возникновению ряда негативных последствий экономического и психологического характера, которые выражаются в снижении эмоциональной удовлетворенности самим процессом труда и его результатом, деформации индивидуально-психологических свойств и характерологических качеств сотрудников, увеличении числа сотрудников, увольняющихся в запас.

Степень изученности проблемы

Психофизиологические аспекты саморегуляции людей в отечественной литературе освещали авторы: Н.А. Бернштейн, Б.А. Гунзунова, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и другие.

Саморегуляцию человека в последнее время активно рассматривают многие авторы. Большой вклад в изучение темы внесла В.И. Моросанова. В ее монографиях и статьях освещены большинство тем, связанных с этим процессом организации личностью своего поведения, разработаны подходы и определения к нему, разработан опросник (который мы использовали в эмпирической части данной работы). Кроме этого автора тему саморегуляции активно развивают Б.Х. Варданян, Н.Г. Кондратюк, А.Д. Лазукин, А.Б. Леонова, О.И. Пахмутова и другие авторы.

Большое количество психологов изучают проблему стрессоустойчивости человека в различных ситуациях. Исследователи связывают стрессоустойчивость с разнообразными факторами: со способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (П.Б. Зильберман, К.К. Платонов, Н.Д. Левитов), с поисковой активностью (В.В. Аршавский, В.С. Ротенберг), с надситуативной активностью (В.А. Петровский), с сопротивляемостью (C.S. Carver, A. Antonovsky), с творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф.Е. Василюк, В.И. Кабрин и др.), с жизнестойкостью (С. Мадди, S. Kobasa) и др.

Тему копинг-стратегий в своих исследованиях освещали: Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, А.А. Мишин, С.К. Нартова-Бочавер, В.М. Ялтонский и другие авторы.

Объект – саморегуляция военнослужащих.

Предмет – особенности саморегуляции военнослужащих, участвовавших в выполнении боевых задач в рамках СВО.

Цель исследования – дать характеристику особенностей саморегуляции военнослужащих, участвовавших в выполнении боевых задач в условиях СВО.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать особенности психологии военнослужащих, проблематику саморегуляции, стрессоустойчивости, совладания со стрессом;
2. Разработать план, процедуру эмпирического исследования, его методическое обеспечение;
3. Изучить взаимосвязь стиля саморегуляции поведения, нервно-психической устойчивости в стрессовых ситуациях, выраженности депрессии, тревоги, стресса, копинг-стратегий у военнослужащих.
4. Разработать программу психологического тренинга для военнослужащих «Совладание со стрессовыми ситуациями в условиях неопределенности».

В рамках исследования были выдвинуты следующие гипотезы: вероятно, в психологической структуре личности военнослужащих сформированная саморегуляция поведения, нервно-психическая устойчивость в стрессовых ситуациях, доминирующий копинг решения проблем, низкий уровень депрессии, тревоги и стресса будут взаимосвязаны друг с другом.

Теоретико-методологические основания исследования

– научные идеи об осознанной саморегуляции, как процессе упорядочивания поведения человека в условиях информационной неопределенности (Н.А. Бернштейн, В.И. Моросанова);

– педагогический анализ содержания подготовки военнослужащих (И.П. Логинов, С.В. Ценцера);

– научные подходы к формированию стрессоустойчивости военнослужащих на этапе профессионализации (Е.И. Барышева, О.В. Лозгачева).

Методы исследования:

– теоретические: теоретический анализ, синтез и обобщение научной литературы.

– эмпирические: метод опроса.

методики: Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; Анкета оценки нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова; Шкала депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS); Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

– статистические методы: Расчет коэффициента корреляции по Спирмену. Полученные данные обрабатывались с помощью статистического пакета SPSS Statistics 23.0.

Выборка

Была сформирована из военнослужащих 60 человек. Возраст военнослужащих от 23 до 30 лет. Срок службы от 5 до 12 лет. Выборка была сформирована из военнослужащих, уже принимавших участие в каких-либо реальных боевых операциях. Все военнослужащие находились на момент опроса вне ситуаций военных действий (28 человек – в отпуске и 32 человека – уволившихся в запас). Опрос проводился при помощи сети Интернет (сообщества военнослужащих в соцсетях, военные форумы).

Теоретическая значимость работы состояла в обобщении различных точек зрения на изучаемую тему в работах современных авторов и классиков психологии с целью выработки единого понятийного аппарата для данного исследования. Новизна работы заключается в исследовании не отдельных качеств военнослужащих, помогающих поддержать боеспособность, а в

изучении саморегуляции и стрессоустойчивости во взаимосвязи со способами адаптации (копинг-стратегиями). Эту тематику ранее не затрагивали другие авторы.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования результатов исследования командованием военных частей и психологами военных частей для разработки более эффективных программ боевой учебной подготовки по преодолению стрессовых ситуаций. Доказательство того, что способность к саморегуляции выше у тех военнослужащих, кто использует продуктивные копинг-стратегии, чем у других, кто использует не продуктивные способы выхода из сложных ситуаций, является важной практической задачей, так как на этой основе возможно создание тренингов по совладанию со стрессовыми ситуациями.

Структура работы: данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ, ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СИТУАЦИИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

1.1 Саморегуляция как предмет психологического исследования

Роль саморегуляции в жизни человека достаточно велика, так как его жизнедеятельность состоит из различных видов целенаправленной активности.

Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с миром вещей, людей, социальных явлений является основным модусом субъективного бытия личности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, продуктивность, конечный результат любого акта произвольной активности.

Саморегуляция выступает фундаментальной характеристикой субъектов, обеспечивающей их взаимодействие с внешней средой, позволяет субъектам приспособляться, сохраняться и развиваться. Саморегуляция представляет собой универсальное и фундаментальное свойство, обеспечивающее приспособление, сохранение, а также развитие многообразных форм жизни. На уровне обобщения успешность их общения с миром.

Общую модель саморегуляции представляют работы отечественных авторов, исследовавших двигательную активность – Н.А. Бернштейна [7] и П.К. Анохина [2]. Они создали теорию функциональной системы, послужившей основой для дальнейшей разработки теории осознанной саморегуляции деятельности. В ее основу заложены представления об осознаваемости процесса психической регуляции субъектом. А также о том, что регуляторные психические функции образуют систему подготовки и исполнения деятельности. Саморегуляция деятельности представлена в виде схемы с ответвлениями функций [3].

Саморегулирование произвольной активности воспринимается в качестве системно-организованного психологического процесса по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми типами и конфигурациями внутренней и внешней активности, которые ориентированы на результат допускаемых человеком целей. Наряду с этим произвольная активность ориентирована преимущественно на результат, а саморегуляция – на предоставление данного процесса психологическими средствами.

К.А. Абульханова-Славская полагает, что если сопоставить активность и саморегуляцию, то активность демонстрирует переменчивость, а саморегуляция – устойчивость, стабильность. Саморегуляция гарантирует стабильное положение системы и проявляет существенное воздействие на ход психологических процессов, работы, поведения, благополучность, эффективность и итоговый результат любого действия произвольной активности. К.А. Абульханова-Славская, определяя систему саморегуляции, говорит об иерархичности, сопряженной с уровневостью психологического отражения. Она выделила различные уровни психического регулирования: регуляцию психических действий; регуляцию действий посредством данных действий; регуляцию факторов жизни с помощью рассматриваемых процессов; управление собой в ходе изменения обстановки [2].

Психологическое саморегулирование определяется как целесообразная активность по регулированию и контролю за действиями, работой, психологическим состоянием и процессами.

Разработанные П.К. Анохиным и Н.А. Бернштейном идеи функциональной системы саморегуляции, О.А. Конопкин дополнил идеей осознанности саморегуляции, идеей активного и сознающего свои задачи субъекта деятельности. Один из наиболее общих и значительных проявлений субъектности человека считается его произвольная осмысленная активность, которая обеспечивает результат целей, принимаемых человеком [20].

Используя субъектно-деятельностный подход к изучению активности субъекта, О.А. Конопкин предложил концепцию осознанной психической

саморегуляции деятельности. Осмысленное саморегулирование – это системно-организованный процесс внутренней психической активности субъекта по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых субъектом целей. «Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений, является основным модусом субъектного бытия человека» [19].

О.А. Конопкин определил специфические характеристики регуляции, обнаруживаемой в деятельности личности: субъектность (решаемая задача должна быть принята человеком, стать его задачей, он должен сформулировать цель своей деятельности), осознанность (условия, способы и другие средства решения задачи должны быть связаны в сознании человека с формулируемой им целью активности), целостность (системность, взаимосвязанность и взаимодополнительность отдельных звеньев регуляции). Выделив характеристику осознанности саморегуляции активности, О.А. Конопкин вслед за С.Л. Рубинштейном подчеркнул специфические особенности активности субъекта и важную роль собственно субъектной активности в жизнедеятельности человека [20].

Субъектность в регуляторном подходе выступает, как свойство человека производить целенаправленные (осознанные, им инициированные) преобразования в окружающем мире и самом себе. Изучение процессов саморегуляции у личности может способствовать формированию у него сознательной, инициативной и ответственной позиции по отношению к самому себе, другим людям. Знание своих возможностей саморегуляции, обеспечивающей эффективное взаимодействие с окружением, позволяет человеку становится подлинным субъектом своей активности [20].

Сформированная система саморегуляции состоит в умении управлять своей целенаправленной активностью и проявляется в успешном овладении новыми видами и формами деятельности, в успешном решении

нестандартных задач, в продуктивной самостоятельности и настойчивости в достижении принятой цели.

В данном аспекте О.А. Конопкин подчеркивает, что саморегуляция есть системно организованный процесс, имеющий закономерную внутреннюю структуру. Наличие полноценной функциональной структуры саморегуляции и высокий уровень сформированности [20].

Структурно-функциональная теория О.А. Конопкина позволяет унифицировать изучение различных видов психической активности и деятельности человека, выделить и исследовать основные звенья и реализующие их регуляторные процессы и на этой основе создать модель системы саморегуляции произвольной активности человека [19].

Значительную часть исследований, посвященных раскрытию закономерностей, функций, структуры саморегуляции в отечественной психологии, Б.А. Гунгузова предлагает разделить на три группы. Первая группа представлена работами, в которых рассматриваются особенности произвольной регуляции деятельности, вторая группа – особенности саморегуляции психических состояний, третья группа – особенности саморегуляции личности.

Данное разделение исследований является весьма условным, так как личность вне деятельности существовать не может, а активность человека есть функциональное проявление личности в деятельности, которая организуется, упорядочивается и структурируется самими субъектом [15].

В исследованиях имеются общие, порой сходные представления о системе саморегуляции как структуре, включающей инвариативный состав функциональных звеньев. Сходство разработанных моделей опирается на универсальную теоретическую схему регуляции, которая содержится в трудах П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна.

Представление о человеке, пишет Б.А. Гунзунова, как субъекте своей активности и связанный с этим представлением субъектный подход к

анализу деятельности человека стал для отечественной психологии основополагающим.

В общем контексте субъектного подхода проблема закономерностей саморегуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест. Проблема человека как субъекта своей деятельности и поступков, способного целенаправленно преобразовывать объективную действительность, осуществлять творческое саморазвитие, отчетливо заявлена в отечественной психологии. Характеристика субъектности позволяет представить человека как пристрастного сценариста своего действия, которому присущи определенные предпочтения, мировоззренческие позиции и целеустремленность преобразователя [15].

Как отмечает автор, на нынешнем этапе развития психологической науки, понятие «саморегуляция» (психическая саморегуляция, личностная саморегуляция) широко используется в различных разделах общей психологии – психологии мотивации, личности, в прикладных отраслях – психологии труда, возрастной, нейро- и патопсихологии. Его определение часто видоизменяется, замечает автор, при этом трансформируется не только объем понятия, но и его содержание. В широком смысле это понятие определяется как «целесообразное функционирование живых систем разного уровня организации и сложности», при этом подчеркивается, что регуляция осуществляется посредством психического отражения и моделирования действительности. В более частных определениях отражается специфика использования этого понятия.

В качестве субъектов саморегуляции исследователи рассматривают: организм – «психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности»; человек – «психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих образов»; личность – «саморегуляция – это процесс организации личностью своего поведения,

который предполагает момент включенности в него результатов самопознания и эмоционально- ценностного отношения к себе». Объектами саморегуляции могут быть реакции, состояния, процессы, действия, деятельность (организма, человека, личности); мотивационно-потребностная сфера, жизнедеятельность [4]. Эффективное саморегулирование определяют теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности каждого функционального компонента. Следует согласиться с мнением автора о том, что наиболее продуктивный путь изучения закономерностей процессов саморегуляции состоит в реализации системного подхода.

Таким образом, саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъектную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются ею как желаемые. Навыки саморегуляции как одно из необходимых «орудий» современного человека напрямую связаны и со способностью результативно заниматься какой-либо деятельностью, и с качественной стороной общения. Они формируются под влиянием биологического и социального факторов, однако при этом ведущий тип латерализации также воздействует на процессы саморегуляции, поскольку для каждого из типов характерны свои особенности организации и протекания психической деятельности.

1.2 Особенности профессиональной деятельности военнослужащих

Деятельность военнослужащего Вооруженных сил Российской Федерации связана с постоянным риском и экстремальными условиями службы. На психофизическое состояние военнослужащих действует целый ряд неблагоприятных факторов при выполнении боевых задач:

- неопределенная обстановка;
- постоянно присутствующая опасность;
- необходимость анализа быстро изменяющихся ситуаций;
- постоянно включенное, напряженное внимание [17].

Общение военнослужащего также связано чаще всего с коллегами, либо людьми, которые испытывают сильнейший стресс (участие или пребывание на территории военных действий). Это также неблагоприятно воздействует на психику и способствует погружению внимания внутрь (на переживания, эмоции), что негативно сказывается на выполнении боевых задач.

К числу вышеперечисленных особенностей профессиональной деятельности военнослужащего можно добавить еще и постоянную готовность к выполнению профессиональной задачи, поставленной командованием. Учитывая, что военнослужащий должен быть максимально собран и готов к действиям при любом уровне опасности, любом времени года или времени суток, это является сильнейшим стрессогенным фактором его деятельности [17].

Немаловажен психологический климат в военной части, который создается ежедневным трудом военнослужащих при помощи саморегуляции. Поскольку в мирное время военнослужащие активно готовятся к применению полученных во время службы знаний в бою: проводят физическую и боевую подготовку, изучают боевую технику, приемы ведения боя.

Саморегуляция предполагает выработку следующих важных качеств:

- четкого самоконтроля;
- высокого самообладания;
- способности быстро принимать оперативное решение;
- управления служебными операциями;
- управления своим поведением и эмоциями [13].

По сути, саморегуляция является способностью сохранения необходимого психического состояния для успешного выполнения боевых задач.

Саморегуляция военнослужащих проявляется в:

- в отсутствии ошибок, высокой результативности;
- хорошей боевой подготовке, позволяющей справляться с напряженными психологическими ситуациями;
- умение выражать необходимые профессиональные качества в разумных пределах и поддерживать их на необходимом уровне;
- способность владеть собой в психологически сложных, рискованных ситуациях.

В бою главной спецификой является опасность. Реакции человека на опасность принято подразделять на сознательную (опосредованную) или импульсивную (непосредственную). В последнем случае применяется схема реагирования «стимул-реакция». Цель психологической подготовки бойцов в данном случае является очевидной – развить контролируемую реакцию на предъявляемую опасность в боевых условиях [26].

Страх является главной причиной потери самоконтроля в бою. Потому для его проработки проводятся различные виды упражнений, совершенствующих контроль над психологическим состоянием военного и его действиями в бою. При применении данных упражнений психологическое состояние стабилизируется на наименее напряженном уровне.

Возрастание способности регулировать эмоции и волю увеличивает решительность и боеготовность военных. Вера в свои силы, взаимопомощь товарищей и командования, умение владеть несколькими видами оружия, усиливает готовность к бою и помогает точнее произвести оценку военной обстановки.

Эмоциональные факторы боя воспроизводятся через прогноз военной обстановки. Прогнозы военной обстановки классифицируют по различным основаниям [25].

Средства прогнозирования боя:

- модальность воздействия на восприятие человека (слуховое восприятие, зрительное восприятие, тактильное восприятие и т.д.);
- механизм воздействия.

По средствам прогнозирования условий боя:

- словесно-знаковую эмоциональную подготовку. Например, рассказ о возможном бое, вероятности получения ранений или смерти и т.д.
- наглядную эмоциональную подготовку. Например, демонстрация различных типов оружия и ранения полученные посредством этого оружия, картинки трупов со следами от этого оружия;
- компьютерную эмоциональную подготовку. Для прохождения этого вида упражнений военнослужащим предлагаются игры и задачи, воспроизводящие условия реального боя;
- тренажерную эмоциональную подготовку. Применяются различные аппараты, вырабатывающие соответствующие умения и навыки;
- имитационную эмоциональную подготовку. Внешне имитируется боевая обстановка;
- боевую эмоциональную подготовку. Воздействие на военнослужащих производится посредством применения военной техники, оружия, проведения боевых операций.

По модальности воздействия подразделяют такие пути эмоциональной подготовки как:

1) Влияние на нервную систему военных через слух [25]:

- крики и стоны. Подобное воздействие используется в более стрессовых периодах учений: предварительно подготовившиеся военные внезапно для других имитируют раненых, издающих стоны и крики;

- сирены, гонги, колокола, звонки. Данное воздействие разумнее использовать в маленьком пространстве – в помещениях, укрытиях, что увеличивают напряжённость;

- звукозаписывающие и радиотрансляционные средства.

Воспроизводятся звуки битвы и разные специфические звуки (грохот, свист, шум);

- взрывчатые вещества. В рассматриваемом случае результативность достигается длительностью влияния, а не его силой. Воздействие на психику военнослужащих через зрение;

- световые эффекты (вспышки взрывов, ламп, прожекторов).

Ослепление, отвлечение внимания с помощью световых эффектов в соединении с необходимостью выполнения поставленной задачи приводит к повышению психологической напряжённости;

- разрушения, развалины, чучела. Вызывая с их помощью чувства отвращения, страха, подавленности и требуя при этом выполнения задачи, можно научить военнослужащих преодолевать отрицательные эмоции.

2) Воздействие на психику военнослужащих через обоняние. Создавая участки имитации заражения местности учебными рецептурами отравляющих веществ (например, аммиачной водой), другие участки с преобладанием резких, тошнотворных запахов, гари, на которых военнослужащие в средствах защиты и без них будут отрабатывать вопросы боевой подготовки, можно приблизить условия их деятельности к реальным, возникающим в боевой обстановке. Воздействие на психику военнослужащих через тактильные ощущения [10].

Кроме того, что военнослужащий слышит, видит, для формирования у него новых психических образов большое значение имеют тактильные ощущения. Когда воин имеет возможность подержать в руках пулю, осколки мин, снарядов, ощутить воздействие ударной волны, действовать в очагах пожаров, заражения, у него формируется более полное представление о реальной картине боя.

3) Воздействие на психику военнослужащих через вестибулярный аппарат. Многочисленные быстрые перемещения, высокая степень напряжённости, действия в ночных условиях, небольшие, закрытые пространства боевых машин, трудности ориентации, характерные для боевой обстановки, предъявляют повышенные требования к вестибулярному аппарату.

Различные физические упражнения (кувырки, упражнения на брусьях, перекладине, действия на ограниченных площадях, расположенных на высоте, передвижения в темноте) укрепляют вестибулярный аппарат, а также формируют уверенность в собственных силах [25].

По механизмам воздействия на военнослужащих методы психологической саморегуляции подразделяются на:

- Методы убеждения. Это методы в большей степени умственного влияния посредством логических обоснований.

- Методы принуждения. Влияние нацелено на мотивацию личности кроме его стремления и воли.

- Методы внушения. Реализуется сугубо эмоционально-волевое влияние, которое рассчитано на некритическое понимание отдельных заключений и решений.

- Методы подражания. Предполагают утверждение и воспроизведение поведения и состояния другого человека. Могут нести мотивационный вид или вид слепого копирования.

- Методы заражения. Неосознанная, произвольная склонность человека конкретным психическим состояниям.

- Методы привыкания. Ориентированы на развитие устойчивости к определенным влияниям посредством их неоднократного повторения.

- Методы самовнушения. Подразумевают подготовку военных навыкам свободного целенаправленного самовнушения с помощью словесных самоинструкций либо духовного воспроизведения установленных стандартов и обстановок, сопряженных с желанным преобразованием физического или

психического состояния. К тому же, для эмоциональной подготовки к действиям в боевых и иных чрезвычайных обстоятельствах могут применяться психофармакологические и прочие способы влияния на нервную систему человека [25].

Необходимо подчеркнуть, что для эффективного решения проблем эмоциональной саморегуляции, мало иметь знания только способов прогнозирования психологических условий боя и влияния на военных.

Требуется опыт организаторской деятельности командиров, штабов и органов воспитательной деятельности, которые обязаны стремительно вводить аргументированные и проверенные на практике методы эмоциональной подготовки, содействовать офицерскому составу в исследовании новых способов влияния на подчинённых, выражать заботу о совершенствовании материальной базы в связи с условий эмоциональной подготовки. Вместе с тем непременно должна предусматриваться особенность боевого функционирования разных специалистов [50].

Психологическое обеспечение боеготовности войск предполагает и квалифицированное сопротивление боевым стрессам, которые развиваются из-за чувства опасности нормальному течению жизни, физиологическому и психологическому самочувствию [25].

1.3 Стрессоустойчивость как фактор успешного выполнения боевых задач

Проведенный анализ научной литературы позволил выявить отсутствие единого определения понятия «стрессоустойчивость», которое и авторы трактуют каждый по-своему.

В словаре по профориентации и психологической поддержке стрессоустойчивость характеризуется как «совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки),

обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [46].

Как отмечает В.А. Бодров, в настоящее время большинство авторов использует термин «эмоциональная устойчивость» в качестве синонима понятия «стрессоустойчивость», поскольку механизмы и сущность первого изучены лучше. Так, Л.М. Аболин под эмоциональной устойчивостью понимает свойство, отдельные эмоциональные механизмы которого, взаимодействуя между собой, позволяют индивиду в процессе напряженной деятельности успешно достигать поставленных целей. Как видно из изложенного, критерием эмоциональной устойчивости является достижение цели деятельности, что, в свою очередь, неоправданно сужает смысловое поле стрессоустойчивости [1].

В противоположность данному подходу другие исследователи настолько расширяют понятие «стрессоустойчивость», что оно становится размытым и общим, теряя свой описательный характер. Например, Б. Х. Варданын определяет стрессоустойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [12].

Одни исследователи (Б.А. Вяткин, С.Л. Макаренко, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов) считают, что стрессоустойчивость связана с характеристиками темперамента, поскольку они оказывают влияние на силу эмоциональных переживаний. Другие (П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, А.Г. Маклаков) полагают, что стрессоустойчивость является отражением волевых характеристик личности и определяют ее как способность управления возникающими эмоциями при выполнении той или иной деятельности.

Заслуживает внимание также мнение таких авторов как Л. Мерфи [56], Р. Лазарус [58], С. Фолкман [55], Д. Амирхан [24], Н. Сирота [54] и др., которые относят к стрессоустойчивости различные когнитивно-

обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты. В отличие от названных другие специалисты в данной области рассматривают стрессоустойчивость как один из компонентов готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, А.Г. Ширшов полагает, что среди факторов, от которых зависит эффективность деятельности работников в напряженных условиях, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных обстоятельств [51].

О.В. Лозгачева в своей работе, посвященной проблеме формирования стрессоустойчивости на этапе профессионализации, отмечает, что стрессоустойчивость следует понимать как «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [27].

Особенно востребована стрессоустойчивость в военно-профессиональной деятельности.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. В ней можно выделить многочисленные компоненты. В первую очередь это два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях [25].

Рассмотрим данные виды деятельности более подробно.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооружённой борьбы. Следует отметить, что боевая деятельность весьма специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию.

На психологическое содержание и структуру боевой деятельности накладывает отпечаток то, что в бою решаются сложные задачи, связанные с опасностью для жизни, уничтожением ценностей, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами.

Ведение боя сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех сил военнослужащих.

Достижение целей в бою протекает в специфических условиях, отражающих характер войны в целом, – в опасной, полной неожиданностей и сильных взаимодействий обстановке. Поэтому боевая деятельность – это сложная форма целенаправленного взаимодействия между военнослужащими и боевой обстановкой. Добиваясь осуществления боевых целей в бою, военнослужащим необходимо считаться с боевой обстановкой, учитывая её вероятные изменения, преодолевая отрицательные влияния, максимально и творчески использовать оружие, знания, навыки, умения, боевые качества [17].

Выполняя свои обязанности, военнослужащий вынужден мысленно предвидеть возможный ход и результат своих действий, сравнивать их с тем, что было задумано, следить за обстановкой, контролировать своё поведение.

Следует отметить, что в любой деятельности изменение условий обуславливает «запуск» адаптационных механизмов, которые обеспечивают приспособление к изменившимся условиям деятельности. Боевой деятельности тоже свойственны свои адаптационные механизмы, но в то же время полной адаптации к условиям боя никогда не наступает, поскольку человек не в состоянии привыкнуть к постоянной угрозе его жизни. Рано или поздно в боевых условиях должен произойти срыв адаптации, причём у одних людей это происходит очень рано, а у других значительно позднее. Данное обстоятельство связано не только с условиями, в которых оказался индивид, но и с его личностными особенностями. Поэтому в процессе боевой подготовки командиры всех степеней обязаны формировать у подчинённых

те личностные качества, которые обуславливают успешность деятельности в экстремальной обстановке. К их числу, прежде всего, следует отнести эмоционально-волевую устойчивость, толерантность (устойчивость) к стрессу.

Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на традиционно сложившийся в психологии подход относительно структуры психики. Исходя из этого стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость, можно рассматривать как динамическую структуру.

Основными компонентами динамической структуры личности являются [43]:

- эмоциональный компонент, проявляющийся в чувстве уверенности, а также удовлетворения от выполнения задачи, которое формируется в ходе преодоления сложных и экстремальных ситуаций;

- волевой компонент, выражающийся в проявлении чувства самообладания, самоконтроля при осуществлении сознательной саморегуляции действий, способствующей приведению их в соответствие с требованиями, предъявляемыми самой ситуацией трудовой деятельности.

- интеллектуальный компонент, отражающий умственную работоспособность, специфику типа мышления.

Однако приведенный перечень компонентов, отражающий сущность понятия стрессоустойчивости, далеко не полон. Ряд отечественных ученых (Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов, В.Ф. Власов.) выделяют еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный компонент, показывающий направленность личности на выполнение определенной задачи, обуславливающийся проявлением разнообразных мотивационных тенденций, реализующих как побудительную, так и смыслообразующую и регулятивную функции;

- физиологический компонент, определяющий резерв энергетических потенциалов организма; познавательный компонент, определяющий уровень понимания и осмысления служебной задачи, структурирования базисной

основы профессиональной деятельности, позволяющий анализировать и прогнозировать динамику возникновения и развития служебных ситуаций;

- операциональный (моторный) компонент, соединяющий используемые способы и приемы деятельности, характеризуется уровнями владения способами и приемами деятельности, требуемыми навыками и умениями по применению технических средств;

- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию [48].

Исследуя устойчивость к стрессу у офицеров вооруженных сил, Н.И. Бережная подвергает анализу категорию стрессоустойчивости как качество личности, заключающееся в совокупности следующих компонентов [6]:

- психофизиологического (тип, свойства центральной нервной системы);

- мотивационного, считая, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость;

- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

- интеллектуального, действующего на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [6].

В зависимости от характера деятельности структурные компоненты, как психической устойчивости, так и стрессоустойчивости занимают в ней различные «ранговые места», при этом «удельный вес» составных компонентов не всегда одинаков. Все они находятся в определенной

взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

В.В. Банников, изучая влияние компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности офицеров вооруженных сил, отмечал, что стрессоустойчивость состоит из двух блоков компонентов: общепсихологический блок и социально-психологический блок [11].

Общепсихологический блок состоит из особенностей реагирования нервной системы – «лабильность нервной системы», «сила процессов торможения», природно-детерминированных свойств личности – «эмоциональной устойчивости / неустойчивости» (невротизм).

Социально-психологический блок состоит из доминирующих стратегий поведения в стрессовой ситуации – «импунитивной направленности» реакции во фрустрирующей ситуации и «экстрапунитивной направленности» поведения сотрудника, а также типа реакции в фрустрирующей ситуации – «фиксация на самозащите, препятствии»; социально-психологических свойств личности – «экстраверсия», «доброжелательность», «добросовестность».

Таким образом, борьба с боевыми стрессами должна быть организована как в ходе боевых действий, так и непосредственно после них. Если лицам, подвергшимся боевым стрессам (а, по данным военных психиатров, это почти 100% участников боевых действий), не оказывается своевременная помощь, у них развиваются различные психические нарушения, возможно злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).

Наиболее характерными психологическими последствиями стрессовых ситуаций являются реактивные психозы, которые возникают не на пике экстремальной ситуации, а на её спаде, когда накопившиеся эмоции вырываются наружу. Поэтому сразу после окончания боевых действий военнослужащим должна оказываться квалифицированная помощь которую осуществляют специально подготовленные врачи, психологи, немаловажной может быть и роль священнослужителей.

1.4 Копинг-стратегии как механизм саморегуляции военнослужащих

Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – это процесс, в котором на разных его этапах военнослужащий использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях. Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так, к примеру, эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других [16].

В целом, саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – копинг-поведение. Копинг-поведение предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления жизненных проблем. Это направленная форма поведения на приспособление к различным обстоятельствам.

Проблема «копингов» (совладания личности с трудными жизненными ситуациями) возникла в психологии во второй половине XX в. Родоначальником теории копинг-поведения был А. Маслоу [28]. Копинг-стратегии еще называют стратегиями совладающего поведения.

В отечественной литературе термин «копинг-стратегии» был заменен более понятным, но не полностью соответствующим по значению западному определению – «совладающее поведение». В российской научной литературе «совладающее поведение» и «копинг-стратегии» используются, как синонимы, благодаря их «первооткрывателю», Л.И. Анцыферовой, которая начала исследовать копинг-стратегии в советской, а затем и российской психологической научной литературе [4].

Л.И. Анцыферова определяет копинг-стратегии следующим образом: «копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в

соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [4].

С.К. Нартова-Бочавер дает такое определение копингов: «Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются, как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться» [38].

А.В. Либина определяет копинг-поведение как: «форму поведения, отражающую готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействий стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны как с внутренними факторами («Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией), так и с условиями среды» [24].

Т.Л. Крюкова отмечает, что: «в отличие от психологической защиты копинг-поведение — это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [21].

В.М. Ялтонский рассматривает совладающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных ресурсов) [54].

С точки зрения Е.И. Чехлатого и Н.В. Веселовой понятие копинг-стратегии (механизмы совладания) следует рассматривать как: «активные усилия личности, направленные на овладение ситуацией или проблемой; как стратегия действий, предпринимаемых человеком в ситуации

психологической угрозы, в частности, в условиях приспособления к болезни как угрозе физическому, личностному и социальному благополучию» [42].

По-мнению А.А. Мишина: «Совладание, или копинг, является формой поведения, позволяющей личности приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам, и предполагает сформированное умение использовать определенные средства и ресурсы для преодоления эмоционального стресса» [31].

Анализ психологической литературы показывает, что в понятие «копинг-стратегия» включают самые разнообразные теории: от неосознаваемых человеком психологических защит, до совладающего со стрессом поведения и всех сопутствующих реакций. Однако копинг-процесс призван помочь человеку освоиться в тяжелой ситуации и выйти из нее с наименьшими психофизиологическими потерями..

Конфликтология допускает возможность проявления копинг-поведения в трех основных сферах человека: поведение, мысли, эмоции. Поведенческие копинги делят на типы, учитывая уровни адаптации людей на: адаптивный копинг, относительно адаптивный копинг, неадаптивный копинг. Основной полемической темой в психологии до сих пор остается соотношение психической защиты индивида и применение им копинг-стратегий [41].

Основные зарубежные теории копинг-стратегий, как уже говорилось выше, вытекают из перечисленных трех подходов к ним. Рассмотрим вкратце основные теории копинг-стратегий известных зарубежных психологов, которые легли в основу методик по изучению копинг-поведения в нашем исследовании.

Так, С. Норман основал свои взгляды на проблему копинг-стратегий на изучении стрессового поведения, опосредованного копинг-стратегиями. Копинг как реакция на стресс с заранее известными реакциями на него, в зависимости от того, какая из стратегий преобладает в поведении человека — основная идея теории С. Нормана [57].

Р. Лазарус и С. Фолкман полагают, что: «копинг должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром» [55].

Любая из форм психологического совладания со стрессом органично взаимосвязана с той значимостью ситуации, которую ей придает субъект. При этом решаются проблемы: совладания с конкретной ситуацией стресса, либо переживание по поводу этой проблемы определенного спектра эмоций, либо изменение собственной самооценки или отношений с окружением.

Р. Лазарус полагает, что независимо от реагирования каждого конкретного человека на стресс, можно объединить все стили реакций на него в два вида:

- проблемно-ориентированный стиль, при котором ситуация рационально анализируется. После этого индивид составляет план действий в ситуации стресса, либо обдумывает детали самостоятельно, либо просит помощь у специалистов или друзей, ищет дополнительную информацию по теме в разных источниках [58].

- субъектно-ориентированный стиль проявляется в поведении не уверенных людей, которые не привыкли решать проблему по существу. Они просто «опускают руки», стараются не вспоминать о ситуации, не просят ни у кого помощи. Такие люди склонны к компенсаторному поведению. Они часто уходят от проблемы в алкоголь, наркоманию, начинают переедать, много спят или уходят в депрессию. Это инфантильное поведение, не приводящее к совладанию со стрессом [58].

Э. Хайм делит психику на иерархические структуры, названные нами выше:

- эмоциональная,
- когнитивная,
- поведенческая.

Именно в них протекают все процессы, приводящие к реальным действиям в ситуациях стресса. А копинги автор делит на адаптивный копинг, относительно адаптивный копинг, неадаптивный копинг [57].

R. Whait применяет понятие «копинг-стратегия» ко многим другим ситуациям детского возраста. Это могут быть просто необычные ситуации, или сложности, возникающие у ребенка. А «копинг» в его интерпретации состоит из творческого компонента, созидательного компонента и рефлексивного компонента в поведении [60].

Дж. Вайсс с коллегами описывают первичный контроль (попытки «модифицировать» и влиять на стрессовую ситуацию), вторичный контроль (усилия, направленные на улучшение собственного внутреннего состояния, настроения в существующих условиях) и отказ от контроля (неспособность справиться с ситуацией).

В нашей работе мы будем использовать методику Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский). По мнению ряда исследователей, ее можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Теоретической основой опросника стала идея о том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем - это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки - это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания - это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем [54].

Выводы:

В заключение первой главы можно сделать следующие выводы.

1. На основе теоретических подходов к изучению саморегуляции можно сформулировать ее общее определение. Саморегуляция – это целенаправленно вырабатываемая индивидом способность управления своими чувствами, мыслями, поведением и реакциями на стрессовые ситуации. Саморегуляцию военнослужащих можно определить, как способность быстрой оценки ситуации боевых действий и принятия решений в соответствии со стремительно изменяющимися условиями, осознанно сохраняя самообладание, способность ясного мышления и готовность выполнять поставленную задачу.

2. Анализ профессиональной подготовки военнослужащих позволяет отметить важность всех составляющих педагогического процесса в военных частях: физической подготовки, обращения с оружием и компетенциями ведения ближнего и дальнего боя, воспитания высоких морально-психологических качеств. Однако наиболее важными качествами в условиях реального боя являются постоянная готовность к встрече с противником, высокая стрессоустойчивость и возможность ясно мыслить в ситуациях неопределенности.

Стрессоустойчивость – это способность быстрой психологической адаптации к внутренним или внешним воздействиям в психотравмирующей ситуации при помощи использования специальных продуктивных методов выхода из этой ситуации (копинг-стратегий).

3. Копинг-стратегия или совладающее поведение – это продуктивная или непродуктивная форма поведения, которая позволяет приспособиться к возникшей стрессовой ситуации, используя весь свой опыт, внешние и внутренние ресурсы.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ ПОВЕДЕНИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ В СИТУАЦИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

2.1 Организация исследования

Данное исследование задумано, как проект, с постановкой цели, разработкой задач под эту цель, определением объекта, предмета и выдвижением гипотезы. Все это объединяется общим исследовательским замыслом – выявлением в выборке военнослужащих реальной практической проблемы и предложением ее практического решения. Таким решением в нашем исследовании может стать тренинг по совладанию со стрессовыми ситуациями в боевых условиях. Это практическое мероприятие сможет помочь нашим бойцам сохранить ясный ум, проявить необходимую осмотрительность, четко рассчитать алгоритм поведения в экстремальной ситуации и, в целом, стать более стрессоустойчивым и на войне, и в мирной жизни. А значит, избежать посттравматических расстройств, например, хронической бессонницы, нервных срывов, агрессии и т.д.

Навык саморегуляции, который ляжет в основу такого тренинга сможет привести к выбору более продуктивной копинг-стратегии. Однако сначала необходимо доказать, что копинг-стратегии военнослужащих связаны с саморегуляцией и стрессоустойчивостью, которую многие авторы еще называют нервно-психической устойчивостью.

Операционализация базовых понятий:

саморегуляция – фундаментальная характеристика субъекта, обеспечивающая его взаимодействие с окружающей средой, приспособление, сохранение и развитие.

копинг-стратегия (стиль совладающего поведения) – реакция личности на стрессовую угрожающую ситуацию.

стрессоустойчивость – комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности.

нервно-психическая устойчивость – это способность системы психической адаптации к сохранению устойчивости и высокой эффективности психической деятельности, как в обычных условиях, так и в условиях воздействия экстремальных стрессовых факторов внешней среды.

депрессия – стойкое психическое расстройство, которое выражается в длительном сниженном настроении, отсутствии радости, заниженной самооценке, суицидальных мыслях, нарушениях сна и других симптомах.

тревога – эмоция, связанная с предвосхищением чего-либо. Это одновременно психическое и физическое состояние негативного ожидания.

стресс – сильная, неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора.

адаптация – процесс целенаправленного приспособления живых систем ко всему разнообразию условий их функционирования, как внешних, так и внутренних, а также активное освоение природной и социальной среды.

личностные качества – это индивидуальные врожденные и приобретенные особенности. К ним можно отнести темперамент, характер, поведение, манеры, жесты, мышление, способности и навыки.

Объект – саморегуляция военнослужащих.

Предмет – саморегуляция военнослужащих, принявших участие в выполнении боевых задач в рамках СВО.

Цель исследования – изучить взаимосвязь стиля саморегуляции поведения военнослужащих, их нервно-психической устойчивости в

стрессовых ситуациях, выраженности депрессии, тревоги, стресса, ведущих копинг-стратегий.

Задачи:

1. Разработать план эмпирического исследования;
2. Изучить взаимосвязь способов адаптации и личностных качеств военнослужащих в ситуациях выполнения боевых задач при помощи опроса военнослужащих по методикам саморегуляции, стрессоустойчивости, нервно-психической устойчивости, шкалы депрессии и стресса и методики определения копинг-стратегий, используя расчет коэффициента корреляции Спирмена и доказать гипотезу работы;
3. Создать тренинг по совладанию со стрессовыми ситуациями на основе материалов данной работы.

Гипотеза исследования: возможно, в психологической структуре личности военнослужащих сформированная саморегуляция поведения, нервно-психическая устойчивость в стрессовых ситуациях, доминирующий копинг решения проблем, низкий уровень депрессии, тревоги и стресса будут взаимосвязаны друг с другом.

Этапы научного исследования:

Первый этап исследования начался с теоретического анализа проблемы исследования, сбора библиографии, составления плана исследования, продумывания его замысла, гипотезы, подбора методик и выбора метода исследования, формирования выборки.

Второй этап исследования – заключался в проведении опроса военнослужащих по методикам исследования и анализа результатов исследования, расчета коэффициента корреляции по Спирмену и определения значимых корреляций.

Третий этап исследования – заключался в обобщении полученных результатов, оформлении работы, разработке программы психологического тренинга.

2.2 Методики исследования

Для исследования выявления копинг-стратегий у военнослужащих нами были использованы несколько методик.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Опросник применялся в исследовании с целью выявления уровней саморегуляции и ее индивидуального профиля по шести шкалам у военнослужащих.

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Анкета оценки нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика может быть использована в качестве ретеста анкеты «Прогноз».

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо

иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Шкала депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS)

Шкала депрессии тревоги и стресса является одним из самых распространенных инструментов для оценки психологического дистресса во всем мире. Психологический дистресс широко используется в качестве показателей психического здоровья населения в системе общественного здравоохранения. Психологический дистресс может отражать подверженность человека стрессовому событию, угрожающего его физическому или психическому здоровью, и, как следствие, не способность эффективно справиться со стрессом и переживаниями эмоционального потрясения.

Сначала респондентам предлагается отметить 1 пункт (цифру) в каждом из семи вопросов анкеты. Затем подсчитываются баллы референтных значений и сравниваются с ключом.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский)

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой (1994) и В. М. Ялтонским (1995).

Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем;
2. Стратегия поиска социальной поддержки;
3. Стратегия избегания.

Три варианта ответов ранжируются по 3-балльной системе:

Да – 3 балла;

Скорее да, чем нет – 2 балла;

Нет – 1 балл.

Подсчитывается сумма баллов – балльная характеристика для каждой из трех основных шкал, а также в них выделяются отдельные способы-стратегии.

2.3 Результаты исследования

В начале нашего исследования военнослужащие были протестированы по методике Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Результаты опроса представлены в Приложении А.

Анализ Таблицы 1 показывает, что, в основном, у военнослужащих результаты по шкалам методики высокие. У 80% респондентов хорошо развито планирование. Это значит, что они могут планировать свою деятельность осознанно. Удерживать вниманием цели и ориентироваться на них.

У 70% респондентов на высоком уровне развит навык моделирования. Это означает, что они адекватно воспринимают происходящее и могут оценить ситуацию рационально и всесторонне. При неожиданной смене обстановки такие люди способны быстро приспособиться к новым условиям и гибко поменять программу своих действий.

У 75% респондентов высоко развили навык программирования. Это означает, что такие люди способны продумывать в деталях способы своего поведения и четко ориентироваться на поставленные цели и развернутый план действий. Четкая последовательность действий позволяет им в случае изменении условий ситуации быстро изменить свой план и переориентироваться на новые «правила игры».

Около 71,7% военнослужащих получили высокий уровень по шкале «Оценка результатов». Это означает, что они адекватно воспринимают себя, ситуацию и свое поведение в сложившихся условиях. Эта шкала показывает

также уровень самооценки человека. У этих людей она нормальная, они способны выстраивать свою деятельность успешно.

Около 70% военнослужащих получили этот результат по шкале «Гибкость». Это означает, что они могут изменять свою систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий среды.

Далее 55% военнослужащих получили высокие баллы по шкале «Самостоятельность». Это означает, что человек самостоятельно может организовать свою работу, контролируя абсолютно все этапы своей деятельности: от постановки целей, до выполнения и контроля результатов. Они независимы от чужого мнения и полностью автономны.

Еще 68,3% военнослужащих получили высокие баллы по шкале «Общий уровень саморегуляции». Это означает, что такие люди самостоятельны и осознанны, гибко реагируют на изменения условий, выдвижение и достижение целей у таких людей более осознанно.

На среднем уровне навык планирования развит у 8,3% военнослужащих, навык моделирования у 13,3%, программирования – 16,7%, оцениванием результатов владеют 23,3% респондентов на этом уровне, гибкость свойственна 20%, самостоятельность 28,3%, общий уровень саморегуляции 16,7%. Этот уровень означает, что человек когда-то начинал проработку указанных качеств, либо изредка возвращается к ним, но не проявляет должной целеустремленности. Поэтому навыки указанных шкал не переходят в четко закрепленные качества.

Наконец, на низком уровне планированием владеют 11,7% военнослужащих, моделированием 16,7%, программированием 8,3%, оценивать результаты своей деятельности могут 5%, проявлять гибкость 10%, самостоятельность 16,7%, общий уровень саморегуляции развит у 15% респондентов на низком уровне. Этот уровень означает, что у человека нет потребности в развитии не только этих качеств, но и в общем развитии, постановке целей. Такие люди не самостоятельны, прислушиваются к чужому мнению, не способны организовать самостоятельно свою

деятельность, планировать, ставить цели и стремиться к ним. Процентное соотношение уровней саморегуляции поведения представлено графически на рисунке 1.

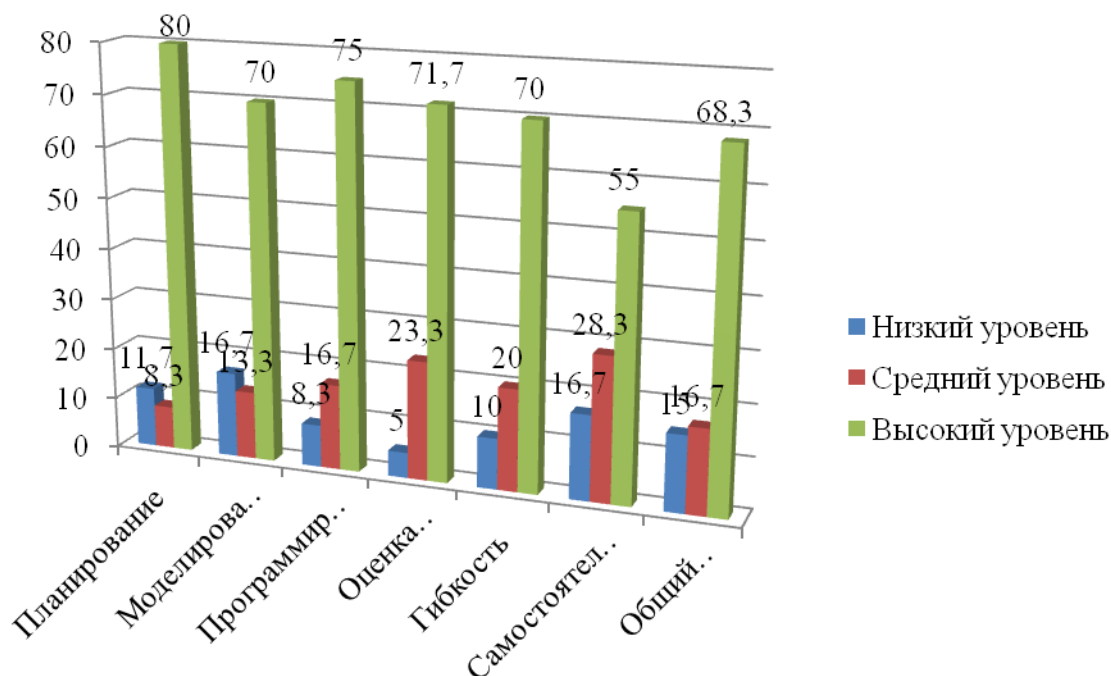


Рисунок 1- Оценка саморегуляции поведения (%)

Затем мы произвели опрос по Анкете оценки нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова. Результаты опроса представлены в Таблице 7 (Приложение А).

Из Таблицы 7 понятно, что на высоком уровне нервно-психической устойчивости находятся 25% военнослужащих. Это означает, что у таких людей низкая степень вероятности психических нарушений, а также присутствует высокий уровень регуляции поведения. Это отличный уровень для руководящих постов на военной службе.

На хорошем уровне нервно-психической устойчивости находятся 46,7% военнослужащих. У этих людей низка вероятность нервно-психического срыва в опасной ситуации, адекватная самооценка и оценка окружающих и ситуации. Однако сильные физические и эмоциональные

перегрузки способны привести их к кратковременным нарушениям в поведении. Такие отклонения могут проявляться только в связи с нахождением в экстремальных условиях.

На удовлетворительном уровне нервно-психической деятельности находятся 20% военнослужащих. Этот уровень характеризуется умеренными нарушениями в отклонении поведения, самооценки или восприятия окружающих или ситуаций. Но для этого также необходима опасность, экстремальность в окружающей действительности, или серьезные нагрузки физического или психического характера.

На неудовлетворительном уровне нервно-психической устойчивости находятся 8,3% военнослужащих. На этом уровне возможны нарушения психической деятельности и серьезные отклонения в поведении. Очень высокая вероятность нервно-психического срыва при создании ситуации опасности. Таким людям назначают консультацию психиатра, невропатолога.

Графически результаты исследования респондентов по данной методике представлены на рисунке 2.

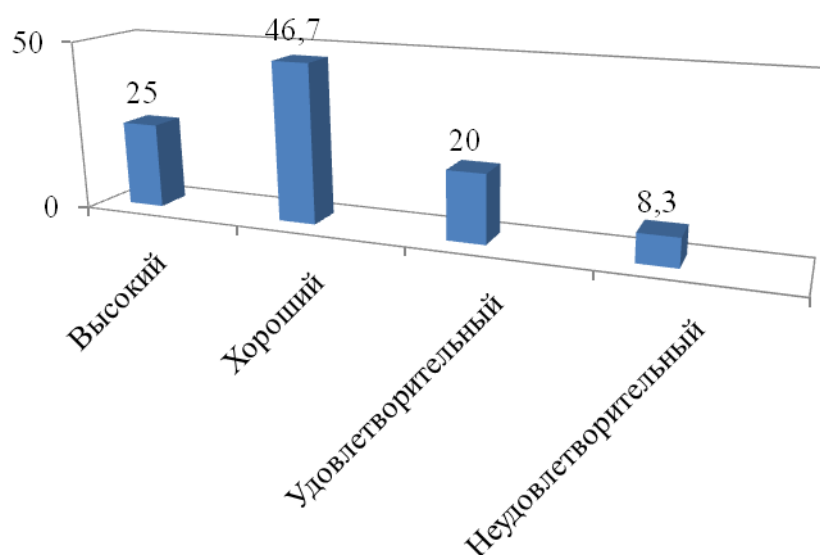


Рисунок 2 - Оценка нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе (%)

Затем нами был проведен корреляционный анализ между шкалами Опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой и шкалами Анкеты оценки нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Корреляционный анализ по шкалам стиля саморегуляции и нервно-психической устойчивости

Параметры	Нервно-психическая устойчивость (высокий уровень)	Нервно-психическая устойчивость (хороший уровень)	Нервно-психическая устойчивость (удовлетворит. уровень)	Нервно-психическая устойчивость (неудовлетворит. уровень)
Планирование	,822**	,765**	,884*	Нет корреляций
Моделирование	,815**	,703**	Нет корреляций	Нет корреляций
Программирование	,736**	,805**	Нет корреляций	Нет корреляций
Оценивание результатов	,780**	,715**	Нет корреляций	Нет корреляций
Гибкость	,805**	,722**	Нет корреляций	Нет корреляций
Самостоятельность	,817**	,817**	,884*	Нет корреляций
Общий уровень саморегуляции	,822**	,822**	,805**	Нет корреляций

Условные обозначения: * - корреляция значима на уровне $p < 0,05$; ** - корреляция значима на уровне $p < 0,01$

Из Таблицы 1 можно сделать вывод, что значимы корреляции на уровне $p < 0,01$ существуют между всеми шкалами саморегуляции и шкалой оценки нервно-психической устойчивости (высокий и хороший уровень). Коррелируют между собой на уровне $p < 0,01$ также «общий уровень саморегуляции» и «нервно-психическая устойчивость» (удовлетворительный уровень). На уровне $p < 0,05$ коррелируют шкалы «планирование» и «самостоятельность» и удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. По шкале неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости нет корреляций со шкалами саморегуляции.

Затем мы провели опрос военнослужащих по Шкале депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS). Результаты представлены в Таблице 2 (Приложение А).

Исходя из Таблицы 2, можно отметить, что на низком уровне депрессии находится большая часть военнослужащих в выборке – 85%. Этот уровень означает отсутствие любых переживаний, связанных с депрессией.

Еще 11,7% респондентов находятся на среднем уровне депрессии. Это означает, что у них возможно развитие или уже существующая форма легкой депрессии, либо депрессии средней тяжести.

У 3,3% респондентов выявлен высокий уровень депрессии. Это тяжелая депрессия с апатией и ангедонией. Все кажется неинтересным и бессмысленным, склонность к суициду, плохое настроение, нарушение сна и аппетита.

Примерно также дела обстоят с тревогой. У 63,3% респондентов выявлен низкий уровень тревоги. То есть, полное отсутствие каких-либо тревожных мыслей и переживаний.

У 28,3% обнаружен средний уровень тревоги. В этом уровне заключен широкий спектр переживаний тревоги: от самой легкой до клинически выраженной.

Еще у 8,3% военнослужащих существует высокий уровень тревоги. В этом состоянии у людей наблюдается сильное возбуждение и перенапряжение. Они все время думают о чем-то плохом, ожидают негативных событий.

По шкале стресса низкий уровень выявлен у 45% военнослужащих. На этом уровне нет ни одного симптома стресса.

Средний уровень стресса существует у 30% респондентов. Стресс у этих людей присутствует. У одних – в стадии легкого напряжения, у других – высокого напряжения при нагрузках высокой интенсивности.

Высокий уровень стресса характерен для 25% опрошенных. Это сильный стресс. В таком состоянии люди сильно раздражены, у них

повышенное напряжение и нервное возбуждение. Им трудно расслабиться, даже когда опасность уже отступила.

На рисунке 3 результаты этого исследования представлены графически.

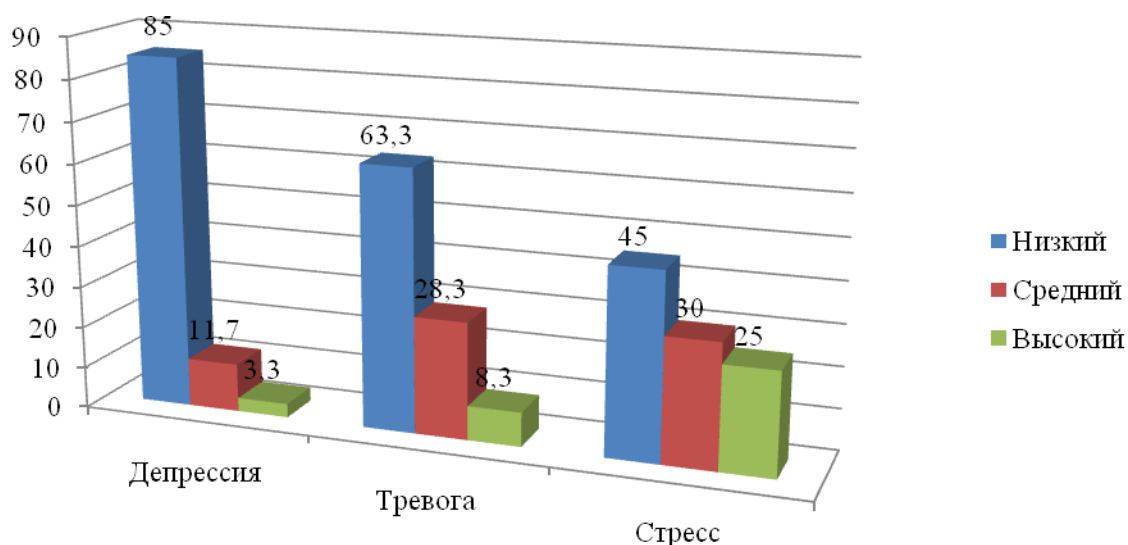


Рисунок 3 - Оценка уровня депрессии, тревоги и стресса (%)

Далее нами был проведен корреляционный анализ между шкалами Опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой и шкалами депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS). Результаты представлены ниже в Таблице 2.

Таблица 2 - Корреляционный анализ по шкалам стиля саморегуляции и уровням депрессии, тревоги и стресса

Параметры	Депрессия (низкий уровень)	Тревога (низкий уровень)	Стресс (низкий уровень)
Планирование	,815*	,622*	,880**
Моделирование	,811*	Нет корреляций	,778**
Программирование	,777*	Нет корреляций	,835**
Оценивание результатов	Нет корреляций	,645*	Нет корреляций
Гибкость	,805*	Нет корреляций	,794**
Самостоятельность	,817*	Нет корреляций	,817**
Общий уровень саморегуляции	,822*	,812*	,794**

Условные обозначения: * - корреляция значима на уровне $p < 0,05$; ** - корреляция значима на уровне $p < 0,01$

Согласно Таблице 2 существуют корреляции на уровне $p < 0,01$ между всеми шкалами Методики саморегуляции, кроме «оценивания результатов» и стрессом (на низком уровне). А также существует несколько корреляций на уровне $p < 0,05$ между шкалами Методики саморегуляции «планирование», «оценивание результатов» и «общим уровнем саморегуляции» и тревогой (на низком уровне). Существует несколько корреляций на уровне $p < 0,05$ между всеми шкалами Методики саморегуляции, кроме «оцениванием результатов» и «депрессией» (на низком уровне).

После этого респонденты были протестированы по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) с целью выявления преобладающей в поведении копинг-стратегии. Результаты этого исследования представлены в Таблице 3 (Приложение А).

Анализируя Таблицу 3, можно отметить, что стратегия «Разрешение проблем» на высоком уровне характерна для 80% военнослужащих. Используя эту стратегию человек задействует все свои ресурсы личности для того чтобы решить возникшую проблему. Причем, сделать это с максимальной эффективностью.

На среднем уровне эту стратегию используют 11,7% военнослужащих. То есть, они применяют ее наряду с другими, более свойственными им стратегиями разрешения проблем.

На низком уровне используют стратегию 5% респондентов. Они применяют ее недостаточно часто наряду с другими преобладающими стратегиями поведения.

Наконец, 3,3% используют стратегию крайне редко (очень низкий уровень применения).

Стратегия поведения «Поиск социальной поддержки» также является активной поведенческой стратегией. Но человеку свойственно при ее использовании опираться не на свой ресурс, а на чужой – родственники, друзья, сослуживцы и т.д. На высоком уровне (часто) ее используют 20%

военнослужащих, на среднем и низком уровне по 1,7% респондентов. На очень низком уровне – 5%.

Стратегия «Избегание проблем» характерна для людей, которые стараются «спрятаться» от проблемы, избежать неприятностей. Они уклоняются от скандалов и выяснения отношений. Проблемы не решаются у таких людей годами.

Среди военнослужащих обнаружили 8,3% респондентов, которые используют эту стратегию часто (высокий уровень), достаточно часто – 3,3% (средний уровень), редко – 1,7% (низкий уровень) и совсем редко – 5% (очень низкий уровень»).

Оптимально, когда люди используют все три стратегии одновременно, в зависимости от обстоятельств жизни, проявляя необходимую психологическую гибкость.

Графически эта информация представлена на рисунке 4.

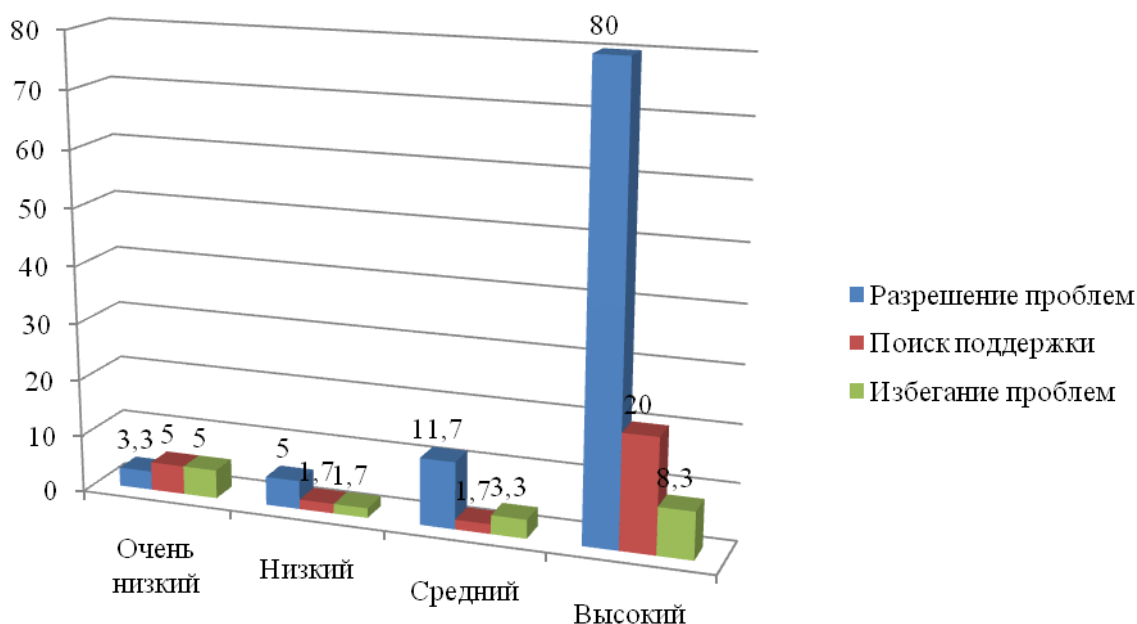


Рисунок 4 - Оценка уровней применяемых копинг-стратегий

Затем мы провели корреляционный анализ по шкалам стиля саморегуляции и уровням копинг-стратегий. Результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Корреляционный анализ по шкалам стиля саморегуляции и уровням копинг-стратегий

Параметры	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Планирование	,780*	-,602*	-,612*
Моделирование	,778*	Нет корреляций	Нет корреляций
Программирование	,783*	Нет корреляций	Нет корреляций
Оценивание результатов	Нет корреляций	-,718*	-,718
Гибкость	,842**	Нет корреляций	Нет корреляций
Самостоятельность	Нет корреляций	Нет корреляций	Нет корреляций
Общий уровень саморегуляции	,817**	,854*	,854*

Условные обозначения: * - корреляция значима на уровне $p < 0,05$; ** - корреляция значима на уровне $p < 0,01$

Согласно Таблице 4 значимые корреляции на уровне $p < 0,01$ существуют между шкалами Методики саморегуляции «гибкость» и «общий уровень саморегуляции» и копинг-стратегией «разрешением проблем». Также существует корреляционная связь между шкалами Методики саморегуляции «планирование», «моделирование», «программирование» на уровне $p < 0,05$ и копинг-стратегией «разрешением проблем».

Отрицательные корреляции существуют на уровне $p < 0,05$ между шкалами Методики саморегуляции «планирование» и «оценивание результатов» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» и положительная корреляция на уровне $p < 0,05$ между шкалой Методики саморегуляции «общий уровень саморегуляции» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки».

Отрицательные корреляции существуют на уровне $p < 0,05$ между шкалами Методики саморегуляции «планирование» и «общий уровень

саморегуляции» и копинг-стратегией «избегание проблем». Между остальными шкалами Методики саморегуляции и копинг-стратегией «избегание проблем» корреляций нет.

Таблица 5 - Непараметрические корреляции шкал саморегуляции поведения, нервно-психической устойчивости и копинг-стратегий в выборке военнослужащих

Параметры	Нервно-психическая устойчивость (хороший уровень)	Стресс (низкий уровень)	Копинг-стратегия «Разрешение проблем» (высокий уровень)	Копинг-стратегия «Разрешение проблем» (средний уровень)
Планирование	,884**	,880**	,884**	,780*
Моделирование	,803**	,778**	,898**	,778*
Программирование	,898**	,835**	,835**	,783*
Оценивание результатов	,835**	Нет корреляций	,814**	Нет корреляций
Гибкость	,842**	,794**	,775**	,842**
Самостоятельность	,889**	,817**	,884**	Нет корреляций
Общий уровень саморегуляции	,817**	,794**	,805**	,817**

Условные обозначения: * - корреляция значима на уровне $p < 0,05$; ** - корреляция значима на уровне $p < 0,01$

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что выбираемая копинг-стратегия поведения у военнослужащих взаимосвязана с их личными характеристиками – саморегуляцией поведения, стрессоустойчивостью и нервно-психической устойчивостью, мы провели статистическую обработку данных при помощи корреляционного анализа (коэффициент Спирмена). Результаты представлены в Таблице 5.

Из Таблицы 5 можно понять, что значимые корреляции существуют между всеми шкалами методики саморегуляции поведения и показателем нервно-психической устойчивости (хороший уровень), в частности, есть тесная положительная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$. Чем выше показатели

саморегуляции поведения, тем выше нервно-психическая устойчивость военнослужащих.

Также существуют корреляции между всеми шкалами методики саморегуляции поведения и низким уровнем стресса у военнослужащих (тесная положительная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$).

Существует взаимосвязь между всеми шкалами методики саморегуляции поведения и копинг-стратегией «Разрешение проблем» (высокий уровень) (тесная положительная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$).

Обнаружены также корреляции между некоторыми шкалами методики саморегуляции поведения и копинг-стратегией «Разрешение проблем» (средний уровень) (тесная положительная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$, а также на уровне $p < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показало, что военнослужащие из выборки владеют саморегуляцией на хорошем уровне (80% военнослужащих). Нервно-психическая устойчивость на высоком уровне присутствует почти у половины респондентов (46,7%).

Депрессии подвержены всего 15% выборки. А тревога беспокоит около 40% военнослужащих (36,6%). Стресс в постоянном режиме присутствует у 25% респондентов.

Военнослужащие из выборки правильно организуют свое поведение на стрессовые ситуации, потому что выбирают продуктивные копинг-стратегии (80%).

В целом, образ опрошенных респондентов достаточно позитивный. Это профессионалы, владеющие на высоком уровне навыками саморегуляции, знающие, как справляться с возникшей тревогой и работать со стрессом. Позитивный настрой респондентов предопределяет выбор ими продуктивной копинг-стратегии – разрешение проблем.

Выводы:

По итогам 2 главы можно сделать следующие выводы.

1. У военнослужащих принявших участие в СВО выявлен высокий уровень саморегуляции поведения, выражена нервно-психическая устойчивость на высоком и хорошем уровне, в стрессовых ситуациях, преобладает низкий уровень депрессии, тревоги и стресса; они, преимущественно применяют на поле боя и в жизни продуктивную копинг стратегию «Разрешение проблем».

2. Саморегуляция поведения военнослужащих по всем шкалам ожидаемо коррелирует с высоким и хорошим уровнем нервно-психической устойчивости. Низкий уровень депрессии, тревоги и стресса коррелирует со всеми шкалами саморегуляции. Это означает, что большая часть респондентов осознанно и успешно тренирует навык стрессоустойчивости. Все перечисленные по шкалам качества являются необходимыми и минимально достаточными в ситуации боевых действий. Отсутствие хотя бы одного из них может существенно усложнить выполнение боевой задачи. У протестированных военнослужащих эти качества не только присутствуют, но они проявляют их в реальной жизни и на фронте.

3. Продуктивная копинг-стратегия «Разрешение проблем» коррелирует со всеми шкалами саморегуляции. Это говорит о том, что целенаправленная работа над собой формирует определенный образ поведения не только в повседневной жизни, но и помогает вернуться домой из «горячей точки», где ведутся военные действия, с минимальными потерями личностных ресурсов.

4. Существование значимых корреляций между хорошим уровнем нервно-психической устойчивости, низким уровнем стресса и высоким уровнем стратегии «Разрешение проблем» со шкалами саморегуляции, не только подтвердило гипотезу нашего исследования, но и позволило сделать некоторые выводы. Саморегуляция поведения является нарабатываемой личной характеристикой. От нее зависят все перечисленные значимые характеристики личности военнослужащих. Только целенаправленная ежедневная работа над своей личностью, самосовершенствование, способны привести к позитивному результату. А на войне достижением позитивного

результата является сохранение собственной жизни, жизни своих подчиненных и мирного населения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение работы можно отметить, что цель, поставленная в начале работы, достигнута, все задачи выполнены.

По итогам теоретического исследования можно отметить, что саморегуляция является основой боевой подготовки военнослужащих. Поскольку другие направления их подготовки являются необходимой частью выживания на фронте, им уделяется значительная часть времени на подготовку. Например, физической подготовки, обращения с оружием и компетенциями ведения ближнего и дальнего боя, воспитания высоких морально-психологических качеств. Навыкам саморегуляции начали уделять внимание сравнительно недавно, когда поняли, что высокий моральный дух и готовность участвовать в боевых действиях по защите Родины, можно воспитать при помощи целенаправленных и регулярных занятий. Выработка навыков саморегуляции к которым относятся планирование, моделирование, гибкость, самостоятельность и другие, способна сформировать позитивную стратегию поведения в условиях опасности и неопределенности. А это значит, уменьшить стресс от участия в боевых действиях и свести к минимуму негативные психологические последствия участия в них (психологические травмы, депрессию, психические расстройства).

Таким образом, нами были выявлены самые необходимые качества для военнослужащих, помогающие им на фронте. Ими оказались стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость и выбор правильной стратегии поведения в опасной ситуации на поле боя.

В процессе исследования нами было использовано понимание стресса, как состояния, при котором активизируются все ресурсы человеческой психики и формируется адаптационный механизм реагирования на стрессоген. В условиях военных действий стрессогенные факторы возникают каждый день, иногда без перерыва. Они сменяют друг друга и вызывают привыкание по типу эмоциональной усталости (тупости). Когда человек,

чтобы не сойти с ума, старается приглушить свои эмоции, не включаться в переживание каких-либо неприятных состояний или воспоминаний. Однако стрессоустойчивость состоит из нескольких составляющих: эмоции, психофизиология, интеллект, мотивация и многие другие компоненты. Комплексное воздействие на все сферы человеческого бытия может оказать только методика, лично выработанная и осознанно переосмысленная в процессе применения на различных ситуациях в профессиональной деятельности.

Самой действенной помощью в этой ситуации является выработка правильного способа реагирования на происходящее вокруг и взгляд на свою роль в происходящем. Таким способом является совладающее поведение. Для каждого человека существует набор своих, уникальных способов реагирования на предлагаемый стрессор. Способы бывают продуктивными и непродуктивными. Продуктивные стратегии поведения в условиях постоянной неопределенности требуют от человека высокой степени концентрации на решении возникшей проблемы (боевого задания), сохранения самообладания, целеустремленности, самостоятельности, умения планировать свою деятельность и адекватно оценивать процесс и его результаты. Такой стратегией, например, является стратегия «Разрешение проблем» по методике Д. Амирхана. Она позволяет выйти из тяжелой стрессогенной ситуации с сохранением основных ресурсов психики. В то же время, как можно заметить, продуктивные стратегии напрямую связаны с выработкой основных качеств саморегуляции. Так как только целенаправленная ежедневная работа над своей личностью, самосовершенствование, способна привести к позитивному результату. А на войне достижением позитивного результата является сохранение собственной жизни, жизни своих подчиненных и мирного населения. Цена ошибки слишком высока.

Проведенное эмпирическое исследование доказало, что в психологической структуре личности военнослужащих сформированная

саморегуляция поведения, нервно-психическая устойчивость в стрессовых ситуациях, доминирующий копинг решения проблем, низкий уровень депрессии, тревоги и стресса взаимосвязаны друг с другом.

Исходя из полученных результатов, дальнейшие перспективы изучения темы работы возможны в направлении исследования места временной перспективы в общем процессе саморегуляции. Для военнослужащих это означает включение в процесс самоактуализации личности временного отрезка службы в армии или участия в военных действиях. Поскольку для многих военнослужащих этот период является отдельным, зачастую не включенным в общий ход мирной жизни. Так, люди, вернувшиеся из «горячей точки» воспринимают свою службу, как отдельную жизнь и, часто, не находят себя в мирной жизни. Идет привыкание психики к постоянным стрессогенным ситуациям, возникает неоправданная и не соответствующая ситуации агрессия, паника, тревога, иногда, настоящие психические расстройства. Бывшие военнослужащие часто страдают бессонницей, кошмарами во сне, паническими атаками, расстройствами поведения и т.д. Помочь в этой ситуации может наработка или актуализация наработанных и утраченных ранее навыков саморегуляции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: дис... д-ра. психол. наук / Л. М. Аболин. – Казань, 2013. – 397 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Общие подходы к изучению личности / К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Славская, Е.А. Леванова, Т.В. Пушкарева // Педагогика и психология образования. – 2018. – № 4. – С. 178-190.
3. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б. Г. Ананьев. – М. : Директ-Медиа, 2011. – 209 с.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15 – № 1. С. 3–18.
5. Барышева, Е.И. Стрессоустойчивость военнослужащих, находящихся в условиях локального вооруженного конфликта / Е.И. Барышева // Пензенский психологический вестник. – 2020. – № 1(14). – С. 2-14.
6. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость сотрудников Вооруженных Сил / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2013 г.: в 8 Т. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 489 с.
7. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 2012. – 208 с.
8. Бодров, В. А. Психология стресса: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: Пер-Сэ, 2016. – 223 с.
9. Бодров, В. А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. – М. : ИП РАН, 2013. – 560 с.
10. Бушуев, А.Ю. Профессионально-мотивационная адаптация военнослужащих в условиях учебного центра / А.Ю. Бушуев, И.А. Федосеева

// Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 5 (95). – С. 78-81.

11. Ванесян, А.С. Формирование и повышение стрессоустойчивости – основа боеспособности военнослужащих Российской Федерации / А.С. Ванесян, Г.И. Мокеев // Инновационная наука. – 2020. – № 9. – С. 82-86.

12. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – С. 242-243.

13. Вертаев, А.В. Использование метода служебно-боевых ситуаций для формирования управленческих компетенций у курсантов вузов войск национальной гвардии Российской Федерации / А.В. Вертаев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 4(20). – С. 28-30.

14. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент / Н. Е. Водопьянова. – Москва: Юрайт, 2023. – 283 с.

15. Гунзунова, Б. А. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности / Б. А. Гунзунова // Вестник Бурятского госуниверситета. – 2015. – С.3–75.

16. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 2013. – 386 с.

17. Колосов, С.В. Моральная готовность и психологическая способность военнослужащего к действиям в вооруженных конфликтах / С.В. Колосов, В.Е. Кудрявцев //Сборник статей XXXI Международной научно-практической конференции в 4 ч. 2019. С. 115-119.

18. Кондратюк, Н.Г. Регуляторные ресурсы увлеченности работой и преодоления профессиональных деформаций / Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросанова // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19. – № 1. – С. 143-157.

19. Конопкин, О. А. Психическая регуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С.6–52.

20. Конопкин, О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т. 2. – №1. – С. 27–42.
21. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – Т. 19. – № 5. – С. 184-188.
22. Лазукин, А.Д. Педагогические условия саморазвития мотивации офицеров к служебно-боевой деятельности / А.Д. Лазукин, А.А. Никоноров, Н.В. Пахомова, В.В. Богуславский // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5 (22). – С. 156 - 167.
23. Леонова, А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2019. – № 1. – С. 13-33.
24. Либина, А. В. Психология совладания / А. В. Либина. – Москва: Юрайт, 2023. – 318 с.
25. Логинов, И. П. Морально-психологический потенциал военно-профессиональной деятельности / И. П. Логинов. – М.: Военный университет, 2017. – 160 с.
26. Логинов, И. П. Рефлексивная культура военного руководителя / И. П. Логинов. – М. : Военный университет, 2011. – 88 с.
27. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза / О.В. Лозгачева: Дис. ...канд. психол. наук. – Екатеринбург , 2004. – С. 158.
28. Маслоу, А. Психология бытия /А. Маслоу. – М.: Академический проект. – 2022. – 275 с.
29. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – 112 с.

30. Михалькова, Е. И. Совладание с трудностями в профессиональной деятельности / Е. И. Михалькова, С. А. Радченко // Молодой ученый. — 2023. — № 33 (480). — С. 127-135.
31. Мишин, А.А. Анализ тенденций выбора педагогами защитно-совладающих стратегий поведения / А.А. Мишин // Известия Саратовского университета. — 2019. — Т.8. — вып.3(31). — С. 270-277.
32. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. — М. : Когито-Центр, 2015. — 304 с.
33. Моросанова, В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям /В.И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2022. — Том 15. — № 3. — С. 57-82.
34. Моросанова, В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени: монография / В.И. Моросанова / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. — М.; СПб.: Нестор-История, 2020.
35. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. — Сер. 14. Психология. — 2021. — № 1. — С. 3-37.
36. Моросанова, В.И. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Вопросы психологии. 2020. — № 4. — С. 155-167.
37. Моросанова, В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамашко // Вестник Московского университета. — Серия 14. Психология. — 2020. — № 1. — С. 77-95.
38. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20-30.

39. Нарушевич, А. А. Экологическая модель жизнестойкости / А. А. Нарушевич // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей по материалам Первого Международного Форума (Санкт-Петербург, 5–7 июня 2006 г.). / Под общей ред. И. А. Басовой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш / пер. Н. А. Регуш, С. А. Чернышовой. – СПб., 2016. – 235 с.

40. Новиков, И.Н. Профессионально-личностные качества военнослужащих и их влияние на готовность к выполнению служебно-боевых задач / И.Н. Новиков // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2021. – № 4 (38). – С. 90-98.

41. Овчинникова, М. Б. Субъективные представления руководителей о ресурсах совладания с трудностями в управленческой деятельности / М. Б. Овчинникова // Романовские чтения — 15: сборник статей Международной научной конференции, Могилев, 26–27 ноября 2020 года. — Могилев: Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2021. — С. 183–184.

42. Пахмутова, О. И. Взаимосвязь саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС России / О. И. Пахмутова, И. А. Курапова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2021. — № 4. — С. 485–491.

43. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.

44. Самвелян, Ф.Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии / Ф.Г. Самвелян // Вестник Амурского государственного университета. – 2019. – № 84. – С. 72-74.

45. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с.

46. Словарь по профориентации и психологической поддержке / сост. Н.Е. Дружинин. – Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения; Томский центр профессиональной ориентации, 2003.

47. Стародубцева, О.М. Особенности воспитания профессионального правосознания у курсантов вузов войск Национальной гвардии российской федерации / О.М. Стародубцева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – Вып. 5 (194). – С. 226-231.

48. Суворова, Н. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – М. : Педагогика, 2015. – 208 с.

49. Суховой, А.В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А.В. Суховой, С.В. Коваленко, Е.Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-368.

50. Ценцера, С.В. Педагогический анализ содержания подготовки офицеров и сотрудников, назначаемых на основные руководящие должности в войсках Национальной гвардии Российской Федерации / С.В. Ценцера, Н.В. Пахомова // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 5 (90). – С. 220-222.

51. Ширшов, А.Г. Оценка сформированности готовности к деятельности в экстремальных ситуациях / А.Г. Ширшов // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2020. – № 2 (38). – С. 183-190.

52. Шнайдер, О.В. Понятие «стресс» и основные его виды в психологии / О.В. Шнайдер // Психология личности в современных условиях: сб. науч. тр. – Магнитогорск, 2021. – С. 72-76.

53. Яковлев, Е.В. Психология стресса / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневышев. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

54. Ялтонский, В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2010. – № 1. – URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 06.01.2024).

55. Folkman, S., Lazarus, R.S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. – 1998. – N 54. – P.466-475.

56. Folkman, S., Moskowitz, J.T. Stress, positive emotion, and coping // Current Directions in Psychological Science. – 2000. – N 9. 4. – P. 115-118.

57. Heim, E. Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. – 1988. – N 10. – P.13-144.

58. Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – N 55. – P.237-247.

59. Weber, H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // Anxiety, Stress and Coping: An International Journal. – 2003. – N 16.2. – P.133-153.

60. Weisz, J.R., McCabe, M.A., Dennig, M.D. Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style // J. of Consulting and Clinic. Psychol. – 1994. – Vol. 62. – N 2. – P. 324-333.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 5.

Стиль саморегуляции поведения военнослужащих

Регуляторные шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
Планирование	7	11,7	5	8,3	48	80,0
Моделирование	10	16,7	8	13,3	42	70,0
Программирование	5	8,3	10	16,7	45	75,0
Оценка результатов	3	5,0	14	23,3	43	71,7
Гибкость	6	10,0	12	20,0	42	70,0
Самостоятельность	10	16,7	17	28,3	33	55,0
Общий уровень саморегуляции	9	15	10	16,7	41	68,3

Таблица 6.

Средние значения и уровни значимости для стиля саморегуляции

Регуляторные шкалы	Среднее значение	Уровень значимости
Планирование	0,318	0,028
Моделирование	0,423	0,045
Программирование	0,255	0,015
Оценка результатов	0,418	0,035
Гибкость	0,308	0,023
Самостоятельность	0,209	0,012
Общий уровень саморегуляции	0,287	0,000

Таблица 7.

Оценка нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе

Уровни нервно-психической устойчивости	n	%
Высокий	15	25
Хороший	28	46,7
Удовлетворительный	12	20
Неудовлетворительный	5	8,3

Таблица 8

Средние значения и уровни значимости для стиля саморегуляции

Уровни нервно-психической устойчивости	Среднее значение	Уровень значимости
Высокий	0,234	0,004
Хороший	0,187	0,001
Удовлетворительный	0,155	0,122
Неудовлетворительный	0,118	0,286

Таблица 9.

Оценка уровня депрессии, тревоги и стресса

Шкалы	Низкий уровень	%	Средний уровень	%	Высокий уровень	%
Депрессия	51	85	7	11,7	2	3,3
Тревога	38	63,3	17	28,3	5	8,3
Стресс	27	45	18	30	15	25

Таблица 10

Средние значения и уровни значимости для депрессии, тревоги и стресса

Шкалы	Среднее значение	Уровень значимости
депрессия	0,455	0,128
тревога	0,346	0,145
стресс	0,418	0,002

Таблица 11.

Оценка процентного соотношения и уровня копинг-стратегий

Уровень	Стратегии					
	Разрешение проблем	%	Поиск социальной поддержки	%	Избегание проблем	%
Очень низкий	2	3,3	3	5,0	3	5,0
Низкий	3	5,0	1	1,7	1	1,7
Средний	7	11,7	1	1,7	2	3,3
Высокий	48	80,0	12	20	5	8,3

Таблица 12.

Средние значения и уровни значимости для депрессии, тревоги и стресса

Копинг-стратегия	Среднее значение	Уровень значимости
Разрешение проблем	0,718	0,003
Поиск социальной поддержки	0,654	0,118
Избегание проблем	0,762	0,145

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тренинг

«Совладание со стрессовыми ситуациями в условиях неопределенности»

Программа тренинга

Цели: активизировать участников к работе в группе, дать знания об овладении психологическими знаниями по проблеме преодоления стресса в условиях неопределенности и тренировки навыков контроля эмоциональных состояний.

Задачи:

1. Активизировать участников тренинга к работе;
2. Дать общие знания о стрессе и методах его преодоления;
3. Провести тренировку навыков эмоциональных состояний;
4. Получить обратную связь участников тренинга.

Тематический план:

1. Провести этап знакомства;
2. Обсудить правила тренинга;
3. Сделать упражнение на сплочение группы;
4. Провести мини-лекцию о копинг-стратегиях;
5. Провести проективную игру «Что я думаю, говорю себе в затруднительных или стрессогенных ситуациях?»;
6. Провести игру: «Пессимисты и оптимисты»;
7. Провести деловую игру «Кто управляет кораблем?»;
8. Проективная игра: «Мои внешние и внутренние ресурсы»;
9. Игра «Сбор рюкзачка»;
10. Провести обсуждение итогов тренинга;

11. Завершить тренинг.

Целевая аудитория: военнослужащие-участники специальной военной операции на Украине в период отпуска.

Время проведения: 3 часа. При необходимости время тренинга может быть увеличено. Однако это надо заранее проговорить с группой.

Правила тренинга.

Правило «здесь и сейчас».

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе — процессы, мысли и чувства, возникающие в данный момент. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас» показывает, как он ведет себя «по жизни». Другой вариант этого правила — если что-то не понял или есть вопрос, спроси здесь и сейчас, пока мы не ушли дальше. Иначе неясность, как снежный ком, будет накапливаться.

Правило искренности и открытости.

Признак сильной и здоровой личности — это определенная открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.

Правило «Я».

Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Берите ответственность на себя.

Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

Обсуждаем, не осуждая.

При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо: «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!»

Программа

Этап	Содержание	Время проведения
1 этап: Знакомство с группой.	Представление. Краткое представление участников, их рассказ о себе.	30 мин.
2 этап: Обсуждение правил тренинга	Подписываем бейджики. Ведущий говорит немного о том, что будет происходить. Тренинг – в переводе с английского «train» - тренировка. Это один из психологических техник, позволяющих разобраться в себе, приобрести навыки поведения, научиться новым стилям взаимодействия и пр. Все зависит от поставленной цели, темы. Это непринужденная форма занятий, однако, наполненная глубоким смыслом. Сегодня на тренинге поучимся общаться на тему «Совладание со стрессовыми ситуациями в условиях неопределенности». Ведущий озвучивает правила тренинга и его основные блоки.	10 мин.
3 этап Упражнение «Карета» на сплочение группы	Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением участников и записывать итоги для обсуждения: кто организовывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об	10 мин.

	определенных качествах человека: крыша — это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации; двери — ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими); сиденья — это люди не очень активные, спокойные; седоки — те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные; лошади — это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу; кучер — это обычно лидер, умеющий вести за собой.	
4 этап Мини-лекция о копинг-стратегиях	Проведение мини-лекции о копинг-стратегиях, их пользе и возможности совладания со стрессом, путем применения продуктивных копинг-стратегий.	10 мин.
5 этап Проективная игра «Что я думаю, говорю себе в затруднительных или стрессогенных ситуациях?»	Участники записывают формулы (пословицы, поговорки или крылатые выражения), которые обычно используют для поддержки себя или других людей, попавших в стрессогенные ситуации. Далее идет невербальное проигрывание — изображение данных формул. Осуществляются их анализ с точки зрения классификации копинг-стратегий, поиск сильных и слабых сторон данного типа совладания, соотнесение поведения с личными ценностями и целями, поиск аналогов в поведении других людей и жизненных установках.	20 мин.
6 этап: Игра «Пессимисты и оптимисты»	Участники делятся на две команды — пессимисты и оптимисты — и оценивают стрессогенные ситуации по заданным параметрам: значимость, контролируемость, повторяемость,	30 мин.

	трудность преодоления, напряженность и др., далее проводятся обсуждение и аргументация противоположных оценок. Команды меняются ролями при оценке разных ситуаций для лучшего понимания роли когнитивных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций и их связи с поведением. Завершается данный этап подведением итогов о важности рационального мышления, недопустимости обдумывания трудных ситуаций, как катастрофичны, и полезности оптимистичного взгляда на совладание с ними.	
7 этап: Деловая игра «Кто управляет кораблем?»	Игра направлена на обсуждение преимуществ и недостатков субъектной позиции в жизни. Каждый участник описывает свои предпочтения в разных позициях («капитан» или «матрос») с позиции самореализации и ответственности в процессе жизненного пути и профессиональной деятельности. В малых группах участники проясняют для себя актуальные притязания и возможности их реализации на данном этапе профессионализации. В ходе подведения итогов проведенной игры у участников повышается мотивация к самоизменению и освоению конструктивных копинг-стратегий. Оценка динамики изменения мотивации осуществляется с помощью отдельных шкал.	10 мин.
8 этап: Проективная игра: «Мои внешние и внутренние ресурсы»	Осуществляется в разных вариантах: 1) вербальный — вербализация того, что помогает преодолевать трудности (качества, умения, стремления, опыт); 2) невербальный — рисунки, пантомима (обозначение своих личностных ресурсов).	10 мин.
9 этап: Игра «Сбор	Игра, в которой каждый участник собирает свой рюкзак ресурсов	20 мин.

рюкзачка»	совладания лично и с помощью обратной связи от группы. Проводится вернисаж рисунков рюкзачков. В состоянии аутогенного погружения осуществляется закрепление доступности зафиксированных ресурсов и возможности их использования в стрессогенных ситуациях.	
10 этап: Рефлексия	Обсуждение группой впечатлений и итогов тренинга.	30 мин.
11 этап: Завершение тренинга	Прощание с участниками группы.	10 мин.