

Секция «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»

**Копинг-стратегии военнослужащих контрактной службы**

**Ростовщикова Дарья Андреевна**

*Студент (магистр)*

Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Россия

*E-mail: roxy93ro@mail.ru*

Актуальность исследовательских работ по изучению механизмов и последствий эмоционально-психического стресса подчеркивают многие ведущие специалисты, занимающиеся данной проблемой, не зависимо от научного направления, будь то психиатры, психологи или физиологи.

Это новое направление современных исследований в психологии, как среди зарубежных, так и среди отечественных учёных. В связи с этим в настоящее время число работ, которые посвящены изучению совладающего поведения, весьма ограничено, поэтому можно сказать, что данное исследование приобретает актуальность мирового масштаба.

Данная работа также является значимой, поскольку запрос на изучение копинг-поведения военнослужащих по контракту был получен непосредственно из ФКУ «ОСК Восточного военного округа». А люди, чья не только профессиональная деятельность, но и жизнь в целом связаны с Вооружёнными Силами, помимо того, что периодически в обыденных делах попадают в трудные ситуации, ежедневно испытывают стресс на работе: например, социальный, психический и (или) физиологический. И все они стараются справиться с трудностями различными способами, которые называются копинг-стратегиями.

Копинг-поведение - это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать её в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может [1].

Гипотеза, поставленная перед тем, как непосредственно перейти к самому исследованию, заключалась в предположении, что существуют различия между копинг-стратегиями, которые используют военнослужащие контрактной службы с разным уровнем эффективности служебной деятельности.

Исследование было разделено на четыре этапа, по каждому из них были сделаны выводы.

Первый этап заключался: первое, в определении репертуара психологических защит. Во-вторых, был также определён репертуар стратегий совладания военнослужащих контрактной службы.

На втором этапе выявлялись взаимосвязи предпочитаемых военнослужащими психологических защит и копингов.

На третьем этапе исследования была проведена индивидуальная экспертная оценка выборки на предмет эффективности служебной деятельности контрактников, которая выражается в соответствии военнослужащего занимаемой должности.

На четвёртом этапе после экспертной оценки проводился сравнительный анализ копинг-стратегий военнослужащих контрактной службы с разным уровнем эффективности служебной деятельности

В результате был сделан главный и заключительный вывод о подтверждении поставленной гипотезы, которая заключалась в предположении, что существуют различия между копингами, которые используют военнослужащие контрактной службы с разным уровнем

нем эффективности служебной деятельности.

На основе полученных результатов вместе с психологами Центра психологической работы ФКУ «ОСК Восточного военного округа» с целью планирования и реализации психопрофилактической, психокоррекционной, консультативной и других видов работ, для повышения устойчивости военнослужащих к стрессам и формирования их адаптивных свойств, для снижения количества стрессовых ситуаций вообще в Вооружённых Силах были составлены практические рекомендации для психологов ВС по повышению эффективности профессиональной деятельности военнослужащих контрактной службы: проведение тренинговой (групповой) работы с военнослужащими контрактной службы, индивидуальной работы, самостоятельной работы психологов и рекомендации командирам подразделений.

В профессиональной деятельности военнослужащих присутствует большое количество стрессовых ситуаций, поэтому к ним предъявляются повышенные требования при исполнении их служебных обязанностей.

К основным стрессорам, с которыми сталкиваются военнослужащие, можно отнести: ежедневные эмоциональные и физические рабочие перегрузки, высокая динамика информации, постоянная нехватка времени, сложность и серьёзность возникающих ситуаций государственной важности, сама по себе социально ответственная деятельность, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д.

Если вовремя и успешно не решать проблемы, возникающие после стрессовых ситуаций, то может появиться чувство беспомощности и бессмысленности существования, проблемы в сфере межличностных коммуникаций, также может понизиться оценка и удовлетворённость своей профессиональной компетентностью. Всё это в конечном результате может привести к снижению работоспособности военнослужащих, что повлечёт за собой невыполнение задач по предназначению, стоящих перед всей организацией.

Преодоление человеком сложностей связано с поиском, сохранением и адекватным использованием личностных ресурсов, тем самым он сохраняет и повышает своё комфортное психическое состояние.

В особую категорию ресурсов выделяют способы преодоления стрессовых ситуаций - стратегии и модели совладающего поведения или копинг-стратегии.

Изучение совладания военнослужащих является особо актуальным в связи с тем, что отсутствует единая теория, адекватно поясняющая особенности и специфику копинг-поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов.

Поэтому те знания особенностей стрессововладающего поведения, которые получены по результатам данного исследования, лежат в основе формирования практических рекомендаций по повышению эффективности профессиональной деятельности военнослужащих контрактной службы. Данная работа является целенаправленной попыткой разработать программу продуктивных копингов, с помощью которых можно повышать адаптационный потенциал военнослужащих и сохранять копинг-ресурсы личности.

В заключении стоит сказать, что данная работа имеет большой практический потенциал, так как на основании полученных данных были разработаны совместно с психологами ФКУ «ОСК Восточного военного округа» практические рекомендации по данному вопросу. Несомненно, это будет продуктивно для военнослужащих контрактной службы, поскольку им станет легче справляться с трудными жизненными ситуациями как на рабо-

те, так и в повседневной жизни. Также были разработаны мероприятия, направленные на совладание со стрессовыми ситуациями, которые можно будет применять и использовать, не мешая профессиональной деятельности.

Помимо этого, результаты работы могут пригодиться государству в научно-исследовательском плане: при разработке инновационных подходов совладающего поведения в психологии; при выявлении новых методов исследования и при сборе и накоплении новых сведений.

### **Источники и литература**

- 1) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

### **Слова благодарности**

Во-первых, благодарю Ростовщикова Андрея Витальевича, моего отца, за предоставление возможности пройти преддипломную практику в ФКУ «ОСК Восточного военного округа» г. Хабаровска и провести данное исследование в самой полной мере, не имея каких-либо ограничений, я благодарна ему за его помощь и практические советы в течении всех девяти месяцев работы, за все замечания и критику. Без тебя я бы не справилась! Во-вторых, спасибо Бойко Анне Владимировне, моему научному руководителю данной работы, за помощь и поддержку во время исследования, за её терпение и научный профессионализм. Также я признательна Барминой Оксане Станиславовне, начальнику Центра психологической работы ФКУ «ОСК Восточного военного округа» и моему руководителю практики, за помощь в исследовательской работе и все предоставленные материалы, ресурсы и возможности, какие понадобились мне во время прохождения практики. И ещё я хочу сказать большое спасибо всем тем военнослужащим, которые приняли участие в моём исследовании, без вас работа бы не состоялась вовсе!