

УДК: 159.9

DOI: 10.25629/НС.2023.10.21

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТРЕВОЖНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Поветьев П.В., Жуков А.М.

Военный университет имени князя Александра Невского

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного взаимосвязи личностной тревожности военнослужащих с предпочитаемыми копинг-стратегиями. Личностная тревожность как свойство личности предопределяет выбор военнослужащими стратегий поведения в стрессовой ситуации. В исследовании использованы методики Э. Хейма и Дж. Амирхана для изучения копинг-стратегий, что позволило изучить копинг-стратегии как с позиции адаптивности/дезадаптивности, так и с позиции активности/пассивности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

личностная тревожность, копинг-стратегии, совладающее поведение, копинг-поведение, стресс, стрессовая ситуация.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена рядом положений.

Во-первых, профессиональная деятельность военнослужащих характеризуется наличием большого количества различных стресс-факторов, а умение справляться со стрессорами воинской деятельности формируется как до призыва, так и во время прохождения военной службы.

Во-вторых, в процессе военно-профессиональной деятельности военнослужащие кроме стрессоров военно-профессиональной среды сталкиваются с трудностями бытового характера. Купирование негативных состояний во многом зависит от того, какие формы их преодоления использует военнослужащий.

В-третьих, для выбора траектории психологического сопровождения служебной деятельности военнослужащего важно определить какие копинг-стратегии предопределяют личностную тревожность и могут привести к развитию устойчивой личностной тревожности.

КРАТКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

На современном этапе развития психологической науки интерес к проблемам тревоги и тревожности остается высоким. Вопросы тревожности как психологической проблемы затрагивались такими известными учеными как З. Фрейд, Э. Эриксон, Ч. Спилбергер, К. Хорни, К. Изард, Ф. Перлз, Г. Салливан, Л.С. Выготский. В последние годы в отечественной психологической науке обращение к данной проблеме также нередки, так проблема личностной тревожности разрабатывалась в работах

К вопросу совладающего, или копинг-поведения, активно обращали свое внимание ряд зарубежных и отечественных ученых: Р. Лазарус, С. Фолкман, Э. Эндлер, Д. Паркер, Е. Скиннер, М. Циммер-Гембек, И.Р. Абитов, А.А. Андреева, Р.М. Грановская, Г.А. Виленская, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, К. Муздыбаев, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.

Относительно определения совладающего поведения в психологии нет единства взглядов. Так, в отечественной психологии большее значение придается фактору осознанности и активности совладания (Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко, И.М. Никольская). Зарубежные исследова-

тели большее значение придают процессуальным и социальным аспектам совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман). Несмотря на большое количество исследований совладающего поведения, проблема его развития в онтогенезе остается одной из самых малоизученных.

Согласно концепции Ч. Спилбергера, тревожность является свойством личности, ее индивидуальной психологической особенностью, которая выражается в повышенном беспокойстве не зависимо от наличия действительно объективных жизненных событий и ситуаций. Тревожное состояние сохраняется и том случае, когда объективные характеристики происходящего не предполагают наступление угрозы. Личностная тревожность – устойчивая индивидуальная характеристика, указывающая на предрасположенность субъекта воспринимать ситуации разного характера как опасность.

Вопросу прояснения различий двух понятий посвятил много исследований Р.С. Немов, который обозначает ситуативную форму тревожности и постоянную [10].

Таким образом, личностная тревожность – это достаточно устойчивое свойство, которое проявляется в предрасположенности человека переживать состояние тревоги, оценивая окружающую среду как угрожающую. Независимо от реальности существования угрозы тревожная личность всегда реагирует на внешние обстоятельства с позиции ожидания опасности: личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы жизни, престижу, самооценке, самоуважению [7].

Изменения в определенной ситуации именуют ситуативной тревожностью, а качество личности хронически переживать тревожность – личностной тревожностью. Личностная тревожность субъективна по своей природе и сопровождается напряжением, чувством беспокойства и озабоченности, присутствует нервозность [11].

Термин «coping» был введен в научный оборот психологической науки в 1962 г. американским ученым Л. Мерфи [5] для обозначения стремления отдельного индивида разрешить определенную трудную ситуацию. Данное устремление с одной стороны, представлено врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. Лазарусом в работе «Психологический стресс и копинг-процессы» [5]. С появлением данной работы в 1966 году и в течение последующих почти шестидесяти лет изменяется модель стресса, предложенная Г. Селье [12]. Копинг рассматривается в качестве центрального звена стресса, стабилизирующего фактора, который способствует психосоциальной адаптации личности в период воздействия стрессоров. Р. Лазарус определял копинг-механизмы как стратегии действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы, в частности в условиях приспособления к болезни как к угрозе (в разной мере, в зависимости от вида и тяжести заболевания) физическому, личностному и социальному благополучию [3].

Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», понимается как поведение, направленное на поддержание или сохранение равновесия между требованиями среды и ресурсами, необходимыми на удовлетворение данных требований [6].

В противоположность изложенной выше позиции Д. Амирхан [1] считал, что выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий является достаточно стабильной характеристикой на протяжении всей жизни, мало зависящей от типа стрессора. Он обозначил их как базисные стратегии поведения человека и объединил в три группы [1]: решение проблемы (адаптивная); поиск социальной поддержки (адаптивная); избегание проблемы (неадаптивная).

Ряд отечественных ученых полагает, что тип реагирования на действия стресс-факторов является проявлением основополагающей индивидуально-личностной стратегией, базирующейся на типе ВНД, является врожденной, генетически обусловленной характеристикой [7].

Таким образом, копинг-поведение – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Копинг-поведение у представителей силовых ведомств исследовали А.Я. Анцупов, И.Б. Лебедев, С.П. Поляков и другие [2, 5, 8].

Доскональный анализ копинг-поведения осуществлен в исследовании отечественного психолога И.Б. Лебедева, который рассматривал копинг-поведение как «результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов» [5]. В данном исследовании акцентировалось внимание на то, что высоко развитые копинг-ресурсы (личностные и средовые) способствуют успешной адаптации к стрессорам, а недостаточное их развитие приводит к формированию пассивного (дезадаптивного) поведения, и как следствие к социальной изоляции и дезинтеграции личности [5].

Среди проблемного поля исследований совладающего поведения особое место занимает его классификация. Многие авторы, исходя из методологической платформы, приводят свою типологию и классификацию копинг-стратегий. Например, А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов среди основных типов реагирования на трудную ситуацию выделяют активный (конструктивный и деструктивный) и пассивный (приспособление и уход) типы поведенческого реагирования субъекта на трудную ситуацию [2].

А.А. Чазова и соавторы [15] выявили 3 типа копинг-поведения (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация типов копинг-поведения (по А.А. Чазовой)

Тип копинг-поведения	Характеристика копинг-поведения
адаптивное (функциональное)	соответствует адаптивным базовым копинг-стратегиям, направленным на решение проблем и поиск социальной поддержки
пассивное (дисфункциональное)	связано с преобладанием пассивных копинг-стратегий, что обусловлено недостатком активных копинг-стратегий и поведенческих копинг-ресурсов
неустойчивое (ситуативно-обусловленное)	проявляется в диссоциации между отдельными достаточно развитыми личностно-средовыми копинг-ресурсами, базисными копинг-стратегиями и неспособностью личности самостоятельно, без активной помощи управлять своим поведением.

В настоящее время все более актуальным становится совершенствование и разработка более точных методов измерения совладающего со стрессом поведения, а также использование разнообразных подходов к его измерению, включая качественные методы. Так Т.Л. Крюкова выделила четыре основные стратегии диагностики копинг-поведения: 1) субъективный отчет респондента о своем поведении, в форме ответов на вопросы опросников и интервью; 2) наблюдение за действиями в конкретной стрессовой ситуации; 3) объективная фиксация очевидных признаков той или иной копинг-стратегии; 4) изучение документов и продуктов деятельности индивида [4].

В нашей стране на сегодняшний день все чаще при исследовании проблем, связанных с копингом используют известные и апробированные во многих диссертационных исследованиях методики для измерения копинг-поведения: опросник Э. Хейма «Копинг-механизмы» [9] и методику, разработанную Д. Амирханом, «Индикатор копинг-стратегий» [14].

В качестве критериев копинг-стратегий в настоящем исследовании выступают активность и пассивность в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах психики в стрессовой ситуации, а также способы решения проблемных ситуаций (самостоятельно или при помощи социального окружения) или отказ от действий (избегание).

ЦЕЛЬ РАБОТЫ – выявить взаимосвязь копинг-поведения и тревожности у военнослужащих.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Существует взаимосвязь между состоянием тревожности и выбором копинг-стратегий военнослужащими: военнослужащие, предпочитающие адаптивные копинг-стратегии, в меньшей степени проявляют тревожность в сравнении с военнослужащими, предпочитающими неадаптивные стратегии.

Эмпирическое исследование предполагало последовательное решение частных задач.

1. Определение уровня личностной и ситуативной тревожности военнослужащих с помощью методики Ч. Спилбергера в обработке Ю.Л. Ханина
2. Определение личностной тревожности с помощью опросника Дж. Тейлора (в адаптации Т.А. Немчина).
3. Психодиагностика копинг-стратегий с помощью методик Э. Хейма и Дж. Амирхана.
4. Анализ первичных данных по результатам тестирования.
5. Проведение корреляционного и сравнительного анализа между показателями тревожности и копинг-стратегий.
6. Интерпретация результатов и выработка рекомендаций.

МЕТОДЫ

Для достижения целей исследования, проверки гипотезы и решения задач научного поиска был определен и использован комплекс методов:

- теоретический анализ научной литературы и других источников по проблеме исследования, сравнение и обобщение;
- эмпирические методы: метод опроса (Методика определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера в обработке Ю.Л. Ханина, Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма;
- методы графического представления данных и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 60 военнослужащих Западного военного округа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов, полученных с помощью методики Спилбергера-Ханина, показал, что уровень личностной тревожности сопоставим у большинства военнослужащих с нормальными условиями службы, что нельзя сказать о ситуативной тревожности, значения которой находятся в целом на более высоком уровне (рисунок 1).

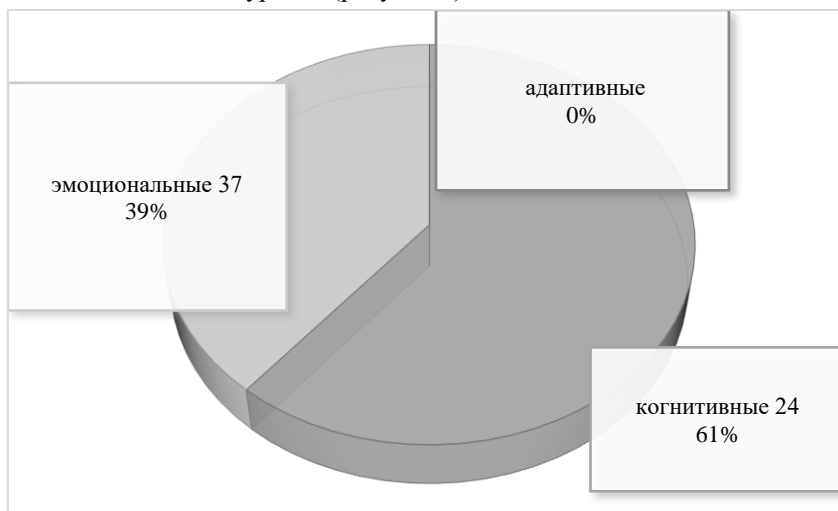


Рисунок 1 – Распределение военнослужащих по уровню личностной тревожности

Психодиагностическое обследование с помощью методики Дж. Тейлора (адаптированной Т.А. Немчиным) показало, что большинство респондентов (75%) не испытывают проблем из-за личностной тревожности, а у 25% тестируемых высокая тревожность проявляется как свойство личности (рисунок 2).

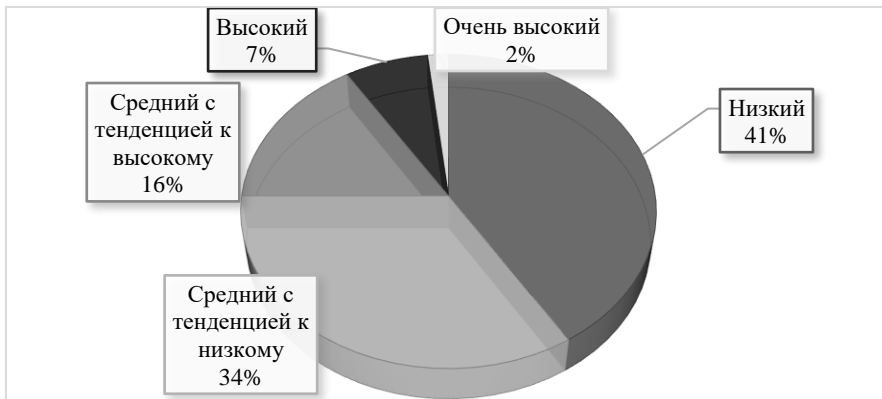


Рисунок 2 – Распределение военнослужащих по уровням тревожности (результаты методики Дж. Тейлора)

Для проверки надежности методик была проведена процедура корреляционного анализа между двумя рядами данных на одной и той же выборке. В качестве критерия был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Коэффициент корреляции составил $r = 0,61$ при уровне значимости $p = 0,01$, что означает тесную корреляционную связь между рядами данных, полученными с помощью двух методик, исследующих личностную тревожность. То есть надежность психодиагностического инструментария подтверждена.

Результаты исследования 60 военнослужащих с помощью методики Э. Хейма показывают, что военнослужащие дифференцируются по выбору предпочитаемых форм поведения при стрессе следующим образом: при выборе когнитивных стратегий большинство испытуемых выбрало дезадаптивные стратегии – игнорирование, смирение, диссимуляцию, растерянность (рисунок 3). При выборе эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий военнослужащие руководствовались адаптивными характеристиками, такими как протест, оптимизм, альтруизм и обращение. Меньше военнослужащие используют стратегию сотрудничества.

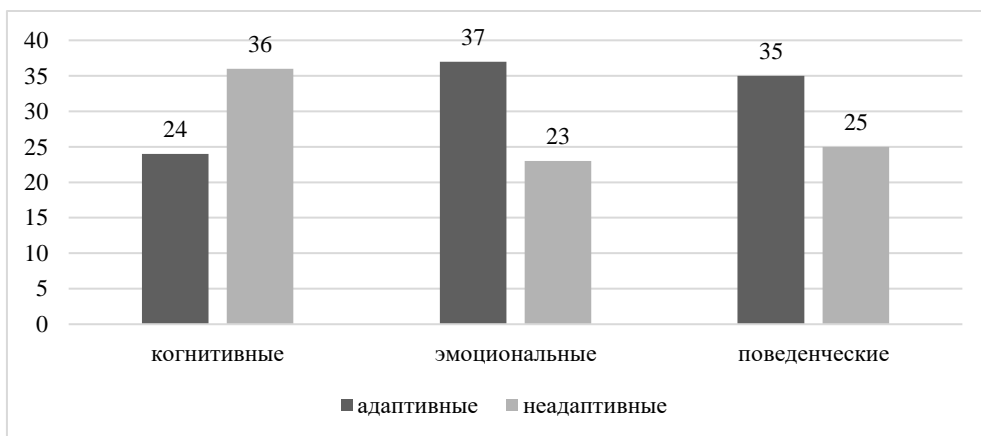


Рисунок 3 – Распределение выборки по методике Э. Хейма

Результаты исследования 60 военнослужащих с помощью методики Дж. Амирхана показали, что большинство из них (83%) предпочитают стратегию «Разрешения проблем», многие испытуемые видят основной путь совладания со стрессовой ситуацией в «Поиске социальной поддержки» (70%), то есть они ориентированы на социальное окружение. Половина обследованных (50%) часто используют копинг-стратегию «избегание» (рисунок 4).

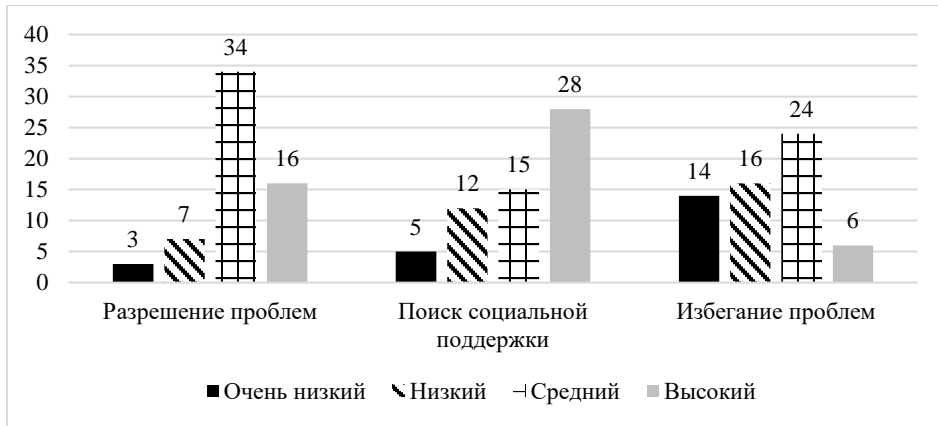


Рисунок 4 – Распределение военнослужащих по уровням предпочтения основных копинг-стратегий

Анализ соотношения личностной тревожности и копинг-стратегий, выявленных с помощью методики Э. Хейма (таблица 2), говорит о том, что военнослужащие с низким уровнем личностной тревожности в равной степени прибегают к адаптивным когнитивным, эмоциональным и поведенческим стратегиям. Военнослужащие с высоким уровнем личностной тревожности в основном отличаются выбором неадаптивных копинг-стратегий. Военнослужащие с умеренным уровнем личностной тревожности в отношении эмоциональных и поведенческих стратегий выбирают как адаптивные, так и неадаптивные, а из когнитивных стратегий в большинстве своем выбирают неадаптивные или относительно адаптивные стратегии.

Таблица 2 – Выбор адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий (методика Э. Хейма) военнослужащими с разным уровнем личностной тревожности (количество)

Уровень ЛТ	когнитивные		эмоциональные		поведенческие	
	ад	неад	ад	неад	ад	неад
Высокий	2	4	1	5	0	6
Умеренный	3	9	6	6	7	5
Низкий	19	23	30	12	28	14

Соотношение личностной тревожности и предпочитаемых копинг-стратегий (Разрешение проблем, Поиск социальной поддержки, Избегание), выявляемых с помощью методики Дж. Амирхана показали: военнослужащие с низким уровнем личностной тревожности предпочитают копинг-стратегии «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки», в то время как высокий уровень личностной тревожности соотносится с «Избеганием». Умеренный уровень личностной тревожности слабо дифференцирован выбором копинг-стратегий, выделенных в данном подходе.

Для проверки выдвинутых гипотез была осуществлена процедура корреляционного анализа между переменной «Личностная тревожность», измеряемая с помощью методики Спилбергера-Ханина и переменными «Разрешение проблем», «Поиск социальной поддержки», «Избегание проблем», измеренным с помощью методики Дж. Амирхана (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа тревожности и копинг-стратегий (при $n=60$ и $p \leq 0,01$)

Переменные	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
ЛТ	- 0,47	- 0,23	0,51

Корреляция между переменными «Личностная тревожность» и «Разрешение проблем» говорит о том, что в случае предпочтения военнослужащими данной копинг-стратегии уровень их тревожности будет снижаться. А, соответственно, избегание ситуаций напряженности (переменная «Избегание проблем») приводит к повышению тревожности. «Поиск социальной поддержки» в ситуации, когда военнослужащий не обладает личностным адаптационным ресурсом в полной мере, чтобы самостоятельно активно противостоять стресс-факторам, снижает, тем не менее, его тревожность в ряде случаев за счет осознания себя членом коллектива, ощущения поддержки, взаимответственности, «чувства локтя», товарищества и взаимовыручки.

ВЫВОДЫ

Эмпирическим путем были выявлены следующие взаимосвязи между личностной тревожностью и копинг-стратегиями у военнослужащих:

- военнослужащие с низким уровнем личностной тревожности в равной степени прибегают к адаптивным когнитивным, эмоциональным и поведенческим стратегиям;
- военнослужащие с высоким уровнем личностной тревожности в основном отличаются выбором неадаптивных копинг-стратегий;
- военнослужащие с умеренным уровнем личностной тревожности в отношении эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий выбирают как адаптивные, так и неадаптивные, а из когнитивных копинг-стратегий в большинстве своем выбирают неадаптивные или относительно адаптивные стратегии;
- в случае предпочтения военнослужащими копинг-стратегии «разрешение проблем» уровень их тревожности будет снижаться;
- избегание ситуаций напряженности приводит к повышению тревожности у военнослужащих;
- совладающее поведение, направленное на поиск социальной поддержки в ситуации, когда военнослужащий не обладает личностным адаптационным ресурсом в полной мере, чтобы самостоятельно активно противостоять стресс-факторам, снижает, тем не менее, его тревожность в ряде случаев за счет осознания себя членом коллектива, ощущения поддержки, взаимответственности, «чувства локтя», товарищества и взаимовыручки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование психической саморегуляции своевременно способствует предотвращению накопления негативных состояний. Различные способы психической саморегуляции помогают восстановить силы, снять напряжение, стресс, тревогу, нормализуют эмоциональный фон, помогают взять контроль над своим состоянием, мобилизуют ресурсы организма.

Овладение приемами саморегуляции способствуют успокоению, восстановлению и повышению психофизиологической реактивности, активизации.

В современной науке выделяют следующие виды саморегуляции: эмоциональную, операционально-техническую, волевую, смысловую или личностно-мотивационную.

Основные методы саморегуляции можно условно разделить на две группы: естественные, доступные для нас в повседневной жизни: сон, положительные эмоции, физическая активность, особенно с эмоциональной составляющей, например, танцы. Положительно влияют на состояние человека музыка и фокусировка на приятных мыслях и воспоминаниях, пребывание на природе.

Перечисленные методы хорошо включать в режим собственной жизни для обеспечения оптимального психофизиологического состояния. При своей доступности данные методы не всегда возможны к применению в непредвиденных ситуациях, ситуациях, требующих быстрого реагирования.

В экстремальных ситуациях необходимо использовать другие способы, которые помогут изменить и стабилизировать собственное состояние в текущий момент времени, сделают возможным думать и действовать. К таким методам – искусственным – относят дыхательные техники, способствующие преодолению сбоев физиологических реакций при стрессе, аутогенная тренировка, техники нейролингвистического программирования, направленные на изменение фокуса внимания использование техник «якорения», самогипноз, цвето- и музыкотерапия, визуализация, миогенная аутокинезия. Способность пользоваться техниками саморегуляции необходимы для преодоления стрессовых ситуаций и снижения уровня тревожности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 173 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. – 5-е изд. перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. – 528 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Академия, – 2009. – С. 22-24.
4. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. – Кострома: Аванти-тул, 2004. – 344 с.
5. Лебедев И.Б. Психологические основы стресс-преодолевающего поведения сотрудников ОВД. – М.: Наука, 2001. – 154 с.
6. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001. – 259 с.
7. Большой психологический словарь; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
8. Мушегян О.В., Поляков С.П. Влияние модели копинг-стратегий поведения на развитие профессиональных компетенций субъектов воинского труда в стрессовых ситуациях // Человеческий капитал. 2016. № 6. – С.4-6.
9. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. Казань, 2013.
10. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. 7-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2018.
11. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – М.: Моск. кадровый центр, 1990. – 28 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, -1979. – С. 35.
13. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. – СПб.: Питер, 2004., с. 118.
14. Система помощи детям, возвращенным после неудачного семейного жизнеустройства, в условиях образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Методические рекомендации. – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 320 с.
15. Чазова А. А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04. СПб., 1998.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND ANXIETY IN MILITARY PERSONNEL

Povetev P.V., Zhukov A.M.

Military University named after Prince Alexander Nevsky

ABSTRACT

The article presents the results of an empirical study on the relationship between personal anxiety of military personnel and preferred coping strategies. Personal anxiety as a personality trait predetermines the choice of behavioral strategies by military personnel in a stressful situation. The study used the methods of Heim and Amirkhan to study coping strategies, which made it possible to study coping strategies both from the position of adaptability/maladaptation and from the position of activity/passivity.

KEYWORDS

personal anxiety, coping strategies, coping behavior, stress, stressful situation.