

DOI: 10.25629/НС.2026.10.14

УДК: 159.9:331.101

БАК: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

Лебедев Игорь Борисович, доктор психологических наук, профессор; Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, i_leb53@mail.ru

Лебедев Павел Игоревич, Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, ORCID: 0009-0002-3007-6092; p_leb01@mail.ru

ГИБКОСТЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ГРАЖДАНСКОМУ ТРУДУ

Аннотация

Актуальность исследования связана с необходимостью объяснить, как способы совладания, сформированные и закрепленные в условиях боевой и иной экстремальной деятельности, функционируют при переходе к гражданскому труду. Цель статьи – теоретически обосновать гибкость совладающего поведения как самостоятельный психологический ресурс профессионального перехода участников боевых действий и предложить модель ее анализа на начальном этапе гражданской занятости. Работа имеет теоретико-аналитический характер; использованы проблемно-ориентированный анализ исследований совладающего поведения, регуляторной и психологической гибкости, а также сопоставление данных о военно-гражданском переходе. Гибкость совладания рассматривается не как наличие «правильных» стратегий, а как способность распознавать требования ситуации, выбирать из доступного репертуара функционально соответствующий способ действия, отслеживать его результативность и своевременно менять стратегию. Выделены пять компонентов: контекстная чувствительность, широта регуляторного репертуара, соответствие стратегии контролируемости ситуации, мониторинг эффективности и переключение, а также восстановительная регуляция ресурсов. Предложена циклическая модель «оценка – выбор – действие – обратная связь – перенастройка». Отдельно обосновано различие между шириной копинг-репертуара и гибкостью его применения: адаптивность определяется качеством соответствия стратегии контексту, а не частотой отдельной реакции. Показано, что риск трудностей связан не с самим фактом использования стратегий, эффективных в экстремальной среде, а с их ригидным сохранением вне учета изменившихся требований. Модель предназначена для последующей эмпирической проверки и может применяться при психологическом сопровождении профессионального перехода.

Ключевые слова

совладающее поведение, копинг, гибкость совладания, регуляторная гибкость, участники боевых действий, профессиональный переход, гражданский труд, саморегуляция, профессиональная реинтеграция, стресс перехода

Lebedev I.B., Doctor of Psychological Sciences, Professor; Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot, i_leb53@mail.ru

Lebedev P.I., Zhirinovskiy University of World Civilizations, ORCID: 0009-0002-3007-6092; p_leb01@mail.ru

COPING FLEXIBILITY OF COMBAT-EXPERIENCED INDIVIDUALS DURING THE TRANSITION TO CIVILIAN WORK

Abstract

The study addresses coping flexibility as a distinct psychological resource in the transition of combat-experienced individuals to civilian work. The aim is to theoretically substantiate how coping strategies formed and reinforced in extreme professional activity may remain functional, become excessive, or require modification when occupational demands change. The paper is theoretical and uses a problem-oriented analysis of coping research, regulatory and psychological flexibility, and contemporary studies of military-to-civilian transition. Coping flexibility is defined not as the possession of universally adaptive strategies but as the ability to read contextual demands, select a functionally appropriate response from an available repertoire, monitor its effects, discontinue ineffective regulation, and restore resources after mobilization. Five components are proposed: contextual sensitivity, breadth of regulatory repertoire, strategy–situation fit, feedback monitoring and switching, and restorative regulation. These components form a cyclical model of appraisal, selection, action, feedback, and recalibration. The model suggests that transition difficulties may arise not from the persistence of strategies developed in extreme settings per se, but from rigid use of those strategies regardless of changed task controllability, time pressure, interpersonal complexity, and recovery demands. The framework is intended for empirical testing and may inform psychological support and assessment during early civilian employment.

Keywords

coping, coping flexibility, regulatory flexibility, combat experience, military-to-civilian transition, civilian work, self-regulation, professional reintegration, transition stress, career adaptability

Введение

Переход от боевой или иной экстремальной профессиональной деятельности к гражданскому труду означает смену не только формального статуса и круга задач, но и условий, в которых субъект регулирует собственную активность. В одной среде высокая цена ошибки, дефицит времени, жесткая нормативность и необходимость быстрой мобилизации могут делать функциональными способы действия, ориентированные на немедленное решение задачи, подавление отвлекающих реакций и сохранение работоспособности. В другой среде те же способы могут оставаться полезными лишь в части ситуаций, тогда как в остальных возрастает значение длительного планирования, допуска неопределенности, переговорной координации, восстановления и вариативности поведения. Поэтому центральным вопросом становится не «какие стратегии совладания хороши или плохи», а насколько человек способен соотносить их с изменившимися условиями деятельности (Григорьев, 2023).

Классические концепции совладания исходят из того, что копинг представляет собой изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, связанные с оценкой требований ситуации и собственных ресурсов (Lazarus & Folkman, 1984). Последующее развитие исследований показало,

что устойчивый эффект определяется не только частотой конкретных стратегий. Одни и те же способы поведения могут иметь различную функцию в зависимости от контролируемости ситуации, временной перспективы, целей и доступных ресурсов (Folkman & Moskowitz, 2004; Carver & Connor-Smith, 2010). На этом основании сформировалось направление исследований гибкости совладания и регуляторной гибкости, в котором адаптивность связывается с чувствительностью к контексту, наличием репертуара реакций и способностью изменять регуляторную стратегию по результатам обратной связи (Bonanno & Burton, 2013; Cheng et al., 2014).

Для профессионального перехода участников боевых действий данная перспектива имеет особое значение. Сам переход может выступать источником самостоятельного напряжения, даже когда он не сопровождается клинически выраженными последствиями боевого опыта (Mobbs & Bonanno, 2018). Исследования бывших военнослужащих описывают культурный разрыв, изменение системы ролей, потерю привычной определенности, необходимость освоения иного языка взаимодействия и перестройки повседневных способов действия (Sachdev & Dixit, 2024; Whybrow & Milligan, 2023; Keeling, 2024). При этом длительные исследования показывают, что часть сформированных ранее ценностей и поведенческих стандартов может сохраняться годами и одновременно выступать ресурсом и источником напряжения при столкновении с иными нормами гражданской работы (Grimell, 2024).

Российская линия исследований также позволяет рассматривать совладающее поведение не только как ответ на стресс, но и как ресурс профессионального функционирования. И. Б. Лебедев (2024) анализирует особенности копинг-поведения сотрудников органов внутренних дел в условиях специальной военной операции и подчеркивает роль индивидуальных и средовых ресурсов. В исследованиях профессиональной и психологической реабилитации участников боевых действий ресурсный подход предполагает опору на сохраненные возможности человека и их развитие в новых условиях (Борозинец и др., 2023). Для психологии труда это дополняется общим требованием рассматривать работника как субъекта, способного перестраивать способы деятельности в динамичной профессиональной среде (Барабанщикова & Кузнецова, 2022).

Проблема настоящей статьи состоит в том, что исследования военно-гражданского перехода обычно описывают его через идентичность, занятость, социальную поддержку или соответствие новой работе, тогда как собственно регуляторный вопрос – как меняется репертуар совладающего поведения при смене профессионального контекста – остается менее разработанным. Цель статьи – теоретически обосновать гибкость совладающего поведения как самостоятельный психологический ресурс перехода участников боевых действий к гражданскому труду и предложить модель, пригодную для последующей эмпирической проверки. В отличие от анализа организационной адаптации предметом здесь выступают не условия принимающей организации, а внутренняя способность субъекта распознавать требования ситуации, выбирать, оценивать и изменять способы совладания.

Методы

Статья имеет теоретико-аналитический характер и не содержит результатов собственного эмпирического обследования участников специальной военной операции. Использованы проблемно-ориентированный интегративный анализ научной литературы, сравнительное сопоставление концепций совладания, психологической и регуляторной гибкости, а также концептуальное моделирование. Работа не заявляется как систематический обзор: отбор публикаций был целевым и подчинялся задаче построения психологической модели профессионального перехода.

В теоретический массив включались четыре группы источников. Первая – базовые исследования копинга и его измерения (Carver et al., 1989; Carver, 1997; Skinner et al., 2003). Вторая – работы о гибкости совладания и регуляторной гибкости (Kato, 2012; Bonanno & Burton, 2013; Cheng et al., 2014; Kashdan & Rottenberg, 2010). Третья – исследования ресурсов, смысловой

переработки и карьерной адаптивности, позволяющие описать смену профессионального контекста как динамическую задачу саморегуляции (Hobfoll, 1989; Park, 2010; Savickas & Porfeli, 2012; Rudolph et al., 2017). Четвертая – современные исследования военно-гражданского перехода, использованные для конкретизации контекста перехода без механического переноса результатов на российскую выборку (Kleykamp et al., 2021; Dolan et al., 2022; Kerr et al., 2024; Barnes et al., 2025; Peat et al., 2026).

Зарубежные исследования ветеранов рассматриваются как источник гипотез о психологических механизмах, а не как прямое описание российских участников СВО. Различаются институциональные условия, профессиональные траектории, системы поддержки и рынки труда. Поэтому предложенная модель формулируется на уровне общепсихологических процессов и требует отдельной проверки на российских выборках, включая различия по военной специальности, стажу, возрасту, предшествующему гражданскому опыту и характеру последующего трудоустройства.

Результаты теоретического анализа и обсуждение

Совладающее поведение как динамическая система регуляции

В исследованиях копинга долгое время сохранялась тенденция оценивать отдельные стратегии как преимущественно адаптивные или неадаптивные. Однако такая классификация ограничена тем, что не учитывает функцию поведения в конкретной ситуации. Проблемно-ориентированное действие может быть полезным при высокой контролируемости задачи и неэффективным, когда изменить обстоятельства невозможно; эмоциональная регуляция, напротив, может быть вторичной при операциональной задаче, но необходимой при длительном ожидании, утрате контроля или восстановлении после нагрузки. Уже в классической модели Lazarus и Folkman (1984) центральной является оценка ситуации, а не фиксированный список «правильных» реакций.

Современная идея coping flexibility уточняет эту логику. В метааналитическом обзоре Cheng et al. (2014) гибкость описывается через несколько близких подходов: широту репертуара, вариативность использования стратегий, соответствие стратегии ситуации и способность менять способ совладания при изменении условий. Kato (2012) операционализирует гибкость через два последовательных процесса: прекращение неэффективной стратегии после оценки результата и использование альтернативного способа совладания. Vonanno и Burton (2013) предлагают более общую модель регуляторной гибкости, включающую чувствительность к контексту, доступность разнообразного репертуара реакций и восприимчивость к обратной связи (Таблица 1).

Для профессионального перехода важно именно процессуальное понимание. Сам по себе широкий набор стратегий еще не гарантирует эффективности: человек может обладать разнообразным репертуаром, но применять его стереотипно. И наоборот, ограниченный набор приемов может быть достаточным в стабильной и предсказуемой деятельности, но становится менее функциональным при резкой смене требований. Поэтому единицей анализа следует считать не отдельную стратегию, а цикл регуляции: оценка условий – выбор способа действия – реализация – оценка результата – сохранение или изменение стратегии.

Таблица 1 – Модель регуляторной гибкости Bonanno и Burton (2013)

Компонент гибкости	Психологическая функция	Признак функциональности	Риск ригидности
Контекстная чувствительность	Распознавать требования, контролируемость и цену ошибки	Различение ситуаций, требующих мобилизации, ожидания, переговоров или восстановления	Одинаковая интерпретация принципиально разных рабочих ситуаций
Регуляторный репертуар	Иметь несколько доступных способов совладания	Возможность выбирать между действием, поиском поддержки, переоценкой, принятием и восстановлением	Зависимость от одной привычной стратегии
Соответствие стратегии ситуации	Соотнести способ совладания с реальной управляемостью задачи	Стратегия помогает достижению цели без избыточных затрат	Активное воздействие там, где требуется принятие, или пассивность при контролируемой задаче
Мониторинг и переключение	Отслеживать эффект и менять способ действия	Отказ от неработающей стратегии без чрезмерной фиксации	Продолжение неэффективного поведения из-за привычки или нормативного убеждения
Восстановительная регуляция	Возвращать ресурсы после мобилизации	Чередование усилия и восстановления с учетом длительности нагрузки	Хроническая мобилизация и снижение ресурса при отсутствии необходимости

Профессиональный переход как задача перенастройки регуляции

Боевой опыт не предполагает единого набора способов совладания и не позволяет делать вывод о психологических характеристиках конкретного человека только по факту участия в боевых действиях. Тем не менее сама логика экстремальной деятельности может повышать вероятность закрепления тех регуляторных решений, которые многократно подтверждали эффективность в условиях высокой ответственности, дефицита времени и жесткой структурированности задач. При переходе к гражданскому труду часть этих решений сохраняет ценность, а часть нуждается в изменении диапазона применения.

Исследования военно-гражданского перехода показывают, что трудности часто связаны не с отсутствием работоспособности, а с несоответствием привычных способов интерпретации и поведения новым условиям. Культурный переход включает изменение ожиданий относительно иерархии, коммуникации, автономии и темпа принятия решений (Sachdev & Dixit, 2024). В исследовании военных медицинских специалистов после увольнения описывались одновременно неопределенность новой роли, утрата привычных ориентиров и необходимость по-новому выстраивать развитие в рабочей среде (Whybrow & Milligan, 2023). Нарративные данные Keeling (2024) также показывают, что субъективный способ осмысления перехода влияет на то, какие формы поведения воспринимаются человеком как допустимые и функциональные.

Длительное сохранение военных стандартов поведения само по себе не является признаком неблагополучия. В десятилетнем исследовании Grimell (2024) сильная трудовая этика, сформированная в военном контексте, описывалась одновременно как ресурс и как источник напряжения, когда она применялась без достаточной модификации в иной рабочей культуре. Для нашей модели принципиален именно этот двойной эффект: одна и та же регуляторная установка может быть функциональной в одних условиях и избыточной в других. Следовательно, предметом психологической оценки должна быть не «военная» или «гражданская» стратегия как таковая, а качество ее контекстного применения.

Стресс профессионального перехода также меняет требования к ресурсам. Hobfoll (1989) связывает стресс с угрозой потери или фактической потерей значимых ресурсов; при смене

профессиональной среды часть ресурсов может временно терять очевидную применимость. Вместе с тем психологическая гибкость предполагает способность сохранять направленность на значимые цели, изменяя конкретные способы действия в соответствии с обстоятельствами (Kashdan & Rottenberg, 2010). В этом смысле гибкость совладания может рассматриваться как механизм сохранения функциональности при изменении профессионального контекста.

Пять компонентов гибкости совладания при переходе к гражданскому труду

1. Контекстная чувствительность. Первый компонент – способность различать тип ситуации до выбора способа совладания. В экстремальной деятельности скорость оценки может иметь самостоятельную ценность, однако в гражданской работе часть задач требует замедления, сбора дополнительной информации или согласования интересов. Контекстная чувствительность включает оценку контролируемости, срочности, обратимости решения, социальной сложности и доступности ресурсов. В терминах Bonanno и Burton (2013) это предварительное «чтение» ситуации, которое задает границы уместного регуляторного ответа. Ошибка на этом уровне делает последующий выбор стратегии логичным, но функционально неточным.

2. Широта и доступность регуляторного репертуара. Второй компонент связан не с количеством известных человеку копинг-стратегий, а с их реальной доступностью под нагрузкой. Инструменты COPE и Brief COPE отражают разнообразие способов ответа на стресс – активное совладание, планирование, поиск поддержки, принятие, переоценку, избегание и другие формы (Carver et al., 1989; Carver, 1997). Однако практическая ценность репертуара проявляется только тогда, когда субъект может использовать более одного способа и не воспринимает альтернативную стратегию как психологически недопустимую. Для профессионального перехода особенно важна возможность сочетать задачно-ориентированное действие с запросом помощи, паузой, переоценкой и восстановлением.

3. Соответствие стратегии контролируемости ситуации. Третий компонент – согласование способа совладания с тем, насколько ситуация реально поддается изменению. Folkman и Moskowitz (2004) подчеркивают, что эффективность копинга нельзя оценивать вне контекста. Стратегии активного воздействия логичны при возможности влиять на задачу; принятие, смысловая переоценка или управление эмоциями приобретают большее значение там, где непосредственное изменение обстоятельств ограничено. В профессиональном переходе эта способность помогает различать проблему, которую следует решать, от условия, которое необходимо учитывать, и от временного состояния, требующего восстановления, а не дополнительной мобилизации.

4. Мониторинг эффективности и переключение. Четвертый компонент – способность отказать от неработающей стратегии. Kato (2012) прямо включает прекращение неэффективного способа совладания в определение coping flexibility. Для людей с опытом деятельности, где надежность и настойчивость имеют высокую ценность, смена стратегии может субъективно восприниматься как непоследовательность или слабость. Однако в гражданской профессиональной среде продолжение усилий без оценки результата способно увеличивать затраты, не повышая эффективность. Регуляторная гибкость предполагает сохранение цели при возможности менять путь ее достижения.

5. Восстановительная регуляция ресурсов. Пятый компонент касается завершения цикла мобилизации. В исследованиях копинга акцент часто делается на поведении внутри стрессовой ситуации, но для длительной профессиональной устойчивости не менее значима способность восстанавливать ресурс после нагрузки. Folkman и Moskowitz (2000) обращали внимание на роль положительных состояний и смысловых процессов в длительном совладании, а ресурсная модель Hobfoll (1989) позволяет рассматривать восстановление как условие предотвращения накопительного дефицита. При переходе к гражданскому труду это означает способность различать эпизоды, где требуется максимум усилий, и периоды, где постоянная готовность к мобилизации уже не соответствует объективной нагрузке.

Циклическая модель регуляторного перехода

Предлагаемая модель описывает гибкость совладания как повторяющийся цикл из пяти операций: распознавание ситуации, актуализация репертуара, выбор стратегии, оценка эффекта и перенастройка (таблица 2). В отличие от моделей, где результатом является адаптация к конкретной организации, здесь результатом выступает качество саморегуляции субъекта при смене типов профессиональных задач. Один цикл может завершаться сохранением стратегии, ее модификацией, заменой или переходом к восстановлению.

Существенным модератором модели является карьерная адаптивность. Она отражает готовность ориентироваться в будущем, сохранять чувство контроля, исследовать варианты и поддерживать уверенность в возможности справляться с карьерными задачами (Savickas & Porfeli, 2012). Метаанализ Rudolph et al. (2017) показывает устойчивые связи карьерной адаптивности с различными показателями адаптационных процессов и результатов. В предлагаемой модели она не заменяет coping flexibility, а задает более широкий фон: карьерная адаптивность помогает принимать необходимость изменений, тогда как гибкость совладания определяет, как именно меняется способ регуляции в конкретной трудной ситуации.

Вторым модератором является характер самого перехода. Исследования показывают, что профессиональная траектория после военной службы неоднородна: различаются степень подготовленности к выходу, сохранность военной идентичности, длительность перехода и соответствие последующей занятости ожиданиям человека (Kleykamp et al., 2021; Dolan et al., 2022; Kerr et al., 2024). В более позднем периоде важным становится не только получение работы, но и способность поддерживать устойчивую занятость и развитие в гражданском рынке труда (Barnes et al., 2025). Поэтому предполагаемый эффект гибкости совладания целесообразно проверять в динамике, а не в одной точке измерения.

Таблица 2 – Циклическая модель регуляторного перехода

Этап цикла	Ключевой вопрос	Регуляторное действие	Критерий перехода	Возможная ошибка
1. Оценка	Что это за ситуация?	Оценка контролируемости, срочности, цены ошибки и ресурсов	Требования ситуации различены	Автоматическое отнесение любой трудности к режиму максимальной мобилизации
2. Выбор	Какие способы доступны?	Актуализация нескольких потенциальных стратегий	Есть минимум одна реалистичная альтернатива	Сведение выбора к единственной привычной реакции
3. Действие	Какая стратегия соответствует задаче?	Применение выбранного способа совладания	Стратегия поддерживает цель и не создает непропорциональных затрат	Использование стратегии вне ее функционального контекста
4. Мониторинг	Работает ли выбранный способ?	Оценка результата и побочных эффектов	Есть данные для сохранения или смены стратегии	Игнорирование обратной связи из-за фиксации на первоначальном решении
5. Перенастройка	Что нужно изменить дальше?	Смена, модификация или завершение стратегии; восстановление	Регуляция соответствует новым условиям	Продолжение мобилизации после исчезновения необходимости

Практические следствия для психологического сопровождения

Практическая задача психологического сопровождения в рамках данной модели – не заменить привычные стратегии на заранее заданный «гражданский» набор, а расширить способность человека выбирать. Это принципиально отличает развитие гибкости от коррекции поведения по нормативному образцу. Участник боевых действий может сохранять высокую мобилизационную готовность, прямоту, дисциплину и ориентацию на задачу как профессиональные ресурсы, одновременно осваивая способы, необходимые в ситуациях длительной неопределенности, горизонтального взаимодействия, неоднозначной обратной связи и восстановления.

Диагностически полезно разделять частоту стратегии и ее функциональность. Высокая частота активного совладания не должна автоматически трактоваться как преимущество, так же как обращение за поддержкой или временное дистанцирование не являются сами по себе признаком слабости. Более информативна связка из трех вопросов: в каких ситуациях человек использует стратегию, какой результат она дает и способен ли он прекратить ее применение, когда условия изменились. Для последующей эмпирической работы могут сочетаться Brief COPE (Carver, 1997), Coping Flexibility Scale (Kato, 2012), показатели карьерной адаптивности и ситуационные задания с варьированием контролируемости и срочности.

Развивающая работа может строиться на разборе контрастных профессиональных сценариев. Например, один сценарий требует быстрого решения при высокой определенности цели; другой – ожидания дополнительной информации; третий – переговоров и согласования; четвертый – прекращения усилий и восстановления. Участник анализирует не «правильный ответ», а основания выбора стратегии и признаки, по которым он поймет, что выбранный способ перестал работать. Такой формат непосредственно тренирует контекстную чувствительность и обратную связь, а не только знание названий копинг-стратегий.

Важно также избегать патологизации самого факта боевого опыта. Современные исследования перехода подчеркивают его неоднородность: у разных людей различаются ресурсы, трудности, степень идентичностной связанности с военной ролью и траектории гражданской занятости (Shue et al., 2021; Mael et al., 2022; Peat et al., 2026). Поэтому гибкость совладания следует рассматривать как потенциально изменяемую характеристику регуляции, а не как вывод о «типичном ветеране».

Ограничения и направления эмпирической проверки

Предлагаемая модель носит теоретический характер. Она не позволяет утверждать, что участники СВО в среднем обладают большей или меньшей гибкостью совладания по сравнению с другими группами работников. Такое сравнение требует специально спланированного исследования с контролем возраста, профессионального опыта, характера службы, текущей занятости и других факторов. Зарубежные данные использованы для постановки вопросов, а не для прямого переноса выводов на российскую выборку.

Эмпирическая проверка может быть построена как лонгитюдное исследование первых месяцев гражданского трудоустройства. На исходном этапе целесообразно оценивать репертуар совладания, гибкость прекращения неэффективной стратегии, карьерную адаптивность и субъективную оценку переходного стресса. Далее – повторять измерения после столкновения с реальными профессиональными задачами и фиксировать не только субъективное благополучие, но и рабочие показатели: устойчивость выполнения задач, количество ситуаций смены стратегии, качество восстановления, намерение сохранять занятость и оценку функциональности поведения самим участником.

Отдельный интерес представляет ситуационный дизайн. Участникам можно предъявлять сценарии, различающиеся контролируемостью, временным давлением, социальной сложностью и обратимостью решения. Гипотеза модели состоит в том, что более высокая гибкость

будет проявляться не в предпочтении какой-либо одной стратегии, а в более точном изменении выбора при изменении параметров ситуации. Это позволит избежать методологической ошибки, когда адаптивность выводится из частоты «желательных» копинг-реакций без учета их соответствия контексту.

Выводы и заключение

Гибкость совладающего поведения может рассматриваться как самостоятельный психологический ресурс перехода участников боевых действий к гражданскому труду. Ее содержание не сводится к широкому набору копинг-стратегий. Ключевое значение имеют чувствительность к требованиям ситуации, возможность выбрать из нескольких способов действия, соответствие стратегии контролируемости задачи, мониторинг результата, своевременное переключение и завершение мобилизации.

Предложенная циклическая модель «оценка – выбор – действие – обратная связь – перенастройка» объясняет, почему стратегия, функциональная в экстремальной профессиональной среде, может оставаться ресурсом в одной гражданской задаче и создавать избыточные затраты в другой. Поэтому психологически значим не отказ от ранее сформированных способов регуляции, а расширение условий их осознанного и дифференцированного применения.

Научная новизна подхода состоит в переносе фокуса с перечня копинг-стратегий на качество их контекстного управления в профессиональном переходе. Это направление отличается от анализа организационных условий адаптации и от исследования динамики Я-концепции: его предметом является регуляторный механизм выбора и смены способов совладания. Практически модель может использоваться для построения диагностических и развивающих программ, а в диссертационной логике – как отдельный фактор, потенциально связанный с успешностью начального этапа трудоустройства и требующий самостоятельной эмпирической проверки.

Библиография

- Барабанщикова, В. В., & Кузнецова, А. С. (2022). Современные тенденции в развитии психологических исследований труда и трудящегося в динамичной профессиональной и организационной среде. *Национальный психологический журнал*, 4(48), 3–8. <https://doi.org/10.11621/npj.2022.0401>
- Борозинец, Н. М., Водолажская, М. Г., Сальникова, О. Д., Соловьева, О. В., & Шеховцова, Т. С. (2023). Концепция профессионально-психологической реабилитации лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных военных операций, в контексте ресурсного потенциала образовательных организаций высшего образования. *Психологическая наука и образование*, 28(6), 53–61. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280605>
- Григорьев, С. М. (2023). Проективная модель интеграции ветеранов военной службы в гражданские организации. *Российский военно-психологический журнал*, (2), 47–66. <https://doi.org/10.25629/RMPJ.2023.02.05>
- Лебедев, И. Б. (2024). Копинг-поведение сотрудников ОВД, особенности его проявления в условиях СВО. *Вестник Московского университета МВД России*, 1, 271–275. <https://doi.org/10.24412/2073-0454-2024-1-271-275>
- Bonanno, G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, 21(1), 150–156. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.745572>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Dolan, G., McCauley, M., & Murphy, D. (2022). Factors influencing the salience of military/veteran identity post discharge: A scoping review. *Journal of Veterans Studies*, 8(1), 231–246. <https://doi.org/10.21061/jvs.v8i1.333>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Grimell, J. (2024). You can take a person out of the military, but you can't take the military out of the person: Findings from a ten-year identity study on transition from military to civilian life. *Frontiers in Sociology*, 9, 1406710. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1406710>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Keeling, M. (2024). Stories of transition: U.S. Veterans' narratives of transition to civilian life and the important role of identity. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 10(4-EN). <https://doi.org/10.3138/jmvfh-0718-0011>
- Kerr, N. C., Lane, S. J., Plotnikoff, R. C., & Ashby, S. (2024). Occupational identity and the military to civilian transition of former serving Australian Defence Force members. *Journal of Occupational Science*, 31(2), 324–336. <https://doi.org/10.1080/14427591.2023.2246133>
- Kleykamp, M., Montgomery, S., Pang, A., & Schrader, K. (2021). Military identity and planning for the transition out of the military. *Military Psychology*, 33(6), 372–391. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1962176>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mael, F., Wyatt, W., & Iyer, U. J. (2022). Veterans to workplace: Keys to successful transition. *Military Psychology*, 34(5), 516–529. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2016307>
- Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clinical Psychology Review*, 59, 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Peat, D., Permann-Graham, J., & Stone, C. B. (2026). Veterans and military-connected individuals in the civilian workforce: An integrative review and research agenda. *Organization Management Journal*, 23(1), 69–96. <https://doi.org/10.1108/OMJ-10-2024-2323>

- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17–34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Sachdev, S., & Dixit, S. (2024). Military to civilian cultural transition experiences of retired military personnel: A systematic meta-synthesis. *Military Psychology*, 36(6), 579–592. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2237835>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Shue, S., Matthias, M. S., Watson, D. P., Miller, K. K., & Munk, N. (2021). The career transition experiences of military veterans: A qualitative study. *Military Psychology*, 33(6), 359–371. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1962175>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Whybrow, D., & Milligan, C. (2023). Military healthcare professionals' experience of transitioning into civilian employment: A heuristic inquiry. *Work*, 76(2), 663–677. <https://doi.org/10.3233/WOR-220317>
- Barnes, S.-A., Fisher, N., Newell, K., & Lyonette, C. (2025). Securing and maintaining longer-term employment: UK military service leavers' experiences in the civilian labour market. *The International Journal of Human Resource Management*, 36(5), 773–798. <https://doi.org/10.1080/09585192.2025.2468903>

Поступила в редакцию: 15.10.26

Принята к публикации: 20.10.26