

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>  
2017, Том 5, номер 6 (ноябрь – декабрь) <https://mir-nauki.com/vol5-6.html>  
URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/62PSMN617.pdf>

Статья опубликована 07.02.2018

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Биденко Р.А., Федоришин М.И., Спиринов А.В. Ресурсы совладающего поведения как основа развития саморегуляции военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/62PSMN617.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**УДК 159.923**

**Биденко Роман Александрович**

ФГКВОУ ВО «Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации», Россия, Новосибирск<sup>1</sup>  
Адьюнкт  
E-mail: bra.cho@mail.ru

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=859423](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=859423)

**Федоришин Михаил Иванович**

ФГКВОУ ВО «Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации», Россия, Новосибирск  
Адьюнкт  
E-mail: maskarad14@mail.ru

**Спиринов Александр Викторович**

Федеральная служба войск национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардия), Россия, Москва  
Главное управление кадров  
Заместитель начальника отдела планирования, анализа и контроля  
управления организации и планирования кадрового обеспечения  
Кандидат психологических наук  
E-mail: spirin-77@inbox.ru

**Ресурсы совладающего поведения как основа  
развития саморегуляции военнослужащих войск  
национальной гвардии Российской Федерации**

**Аннотация.** В работе представлена содержательная характеристика ресурсов совладающего поведения военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации. Под совладающим поведением автор понимает сознательные действия индивида, используемые при угрозе психологического характера, выражающиеся в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности, приводящие к успешной или неуспешной психологической адаптации. Рассмотрен и проведен феноменологический анализ понятия «ресурсы», под которыми понимаются имеющиеся у индивида средства, ценности, возможности, позволяющие при необходимости эффективно преодолевать возникшие стрессовые ситуации, осуществлять эффективную саморегуляцию. Проанализированы основные концепции и подходы к понятию ресурсов совладающего поведения в рамках многоосевой модели «преодолевающего поведения» С. Хобфолла, когнитивной модели психологического стресса Р. Лазаруса. Целью статьи является анализ и обобщение научных

<sup>1</sup> 630114, г. Новосибирск, ул. Ключ-Камышенское плато, 6/2

исследований, посвященных проблеме ресурсов совладающего поведения и разработка программы эмпирического исследования ресурсов совладающего поведения военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации. Полученные результаты позволят в дальнейшем разрабатывать программы развития у военнослужащих способности саморегуляции и конструктивного преодоления стрессовых ситуаций. Автором описаны также ключевые критерии успешности и эффективности ресурсов совладающего поведения.

**Ключевые слова:** совладающее поведение; ресурсы; ресурсы совладания; социальная поддержка; саморегуляция; Я-концепция; субъективный контроль; военнослужащий; национальная гвардия Российской Федерации

В настоящее время проблема совладающего со стрессом поведения военнослужащих является крайне актуальной в условиях постоянного напряжения и риска, в которых войска национальной гвардии Российской Федерации (далее – Росгвардия) выполняют возложенные на них задачи. Вызовы современности требуют от военнослужащего ответственного отношения к своему служебному и профессиональному долгу, умения принимать осознанные решения, выполнять задачи с учётом интересов государства и общества. Данная категория профессионалов никак не изолирована от стресса, а фактически, в процессе выполнения служебно-боевых задач постоянно подвергается ситуациям, имеющим тенденцию становиться стрессовыми. Военнослужащие Росгвардии ввиду специфики своей деятельности, всегда находятся «на страже правопорядка», что обуславливает необходимость в максимально короткие сроки осуществлять саморегуляцию и совладать с факторами, вызывающими стресс, способный повлечь за собой невыполнение боевой задачи. В связи с этим, изучение ресурсов совладания как базиса совладающего поведения актуально и необходимо в сфере военной деятельности [3].

Совладающее поведение реализуется посредством применения стратегий совладания (копинг-стратегий), базируясь на личностных и средовых ресурсах совладания: оно представляет результат взаимодействия составляющих стратегий и ресурсов совладающего поведения [9, 12]. Что же понимается под «ресурсами». Понятие ресурса применяется в различного рода областях знаний и дифиницируется как совокупность средств, ценностей, запасов, возможностей, которые личность имеет в своём запасе для применения при возникшей необходимости. В психологической литературе ресурсы рассматриваются как значимые предикторы благополучия и качества жизни [17]. В психологии совладающего поведения, по мнению С. А. Хазовой, в понятие «ресурсы» включается всё то, что даёт возможность преодолеть трудные ситуации вполне эффективно, любые возможности людей и общества. [11]. Как отмечает Л. А. Александрова, ресурсы – это жизненные ценности, которые могут быть осязаемыми и символическими, материальными и моральными [1]. В ресурсной концепции стресса С. Хобфолла ресурсы определяются как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях [16].

Существует несколько аспектов в психологии, по которым происходит рассмотрение термина «ресурсы». По мнению отдельных авторов ресурсы включаются в описание стратегий жизни (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова), другие исследователи часто прибегают к рассмотрению ресурсов в более узком смысле как к возможности и средству по преодолению стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл, С. Фолкман), как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т. Л. Крюкова, Л. Г. Дикая и др.). К явлению ресурса мы относим все те средства и возможности, осознанное использование которых позволяет достичь желаемого результата. Применение какого-либо ресурса может быть запланированным (получение консультации специалиста), а может быть внеплановым (поступление информации

от случайных источников), но конечный ресурсный эффект переплетается с действием применяемого ресурса.

Многие зарубежные авторы отмечают в своих работах, что большинство имеющихся инструментов оценивают скорее копинг-реакции как поведение, функционирующее уже после того как стрессор начал действовать. Ресурсы совладания предстают как факторы, уже имеющие место, действующие до активного влияния, «поглощения» стрессора, которые одновременно снижают негативное влияние стресса. А. Антоновский ресурсы понимает как главные факторы устойчивости, сопротивления стрессу [13].

Итак, реакции и стратегии совладания представляют собой то или иное поведение, которое проявляется после воздействия стрессоров на организм, а ресурсы совладания являют собой то, что есть у личности до того, как стрессоры начали действовать. Условно стабильные характеристики личности и среды, где она функционирует, создающие и поддерживающие психологический фон для преодоления стресса, благоприятствующие развитию копинг-стратегий, определяются исследователями Р. Моосом и А. Г. Биллингсом как копинг-ресурсы (ресурсы совладания). Успех адаптации к действиям стрессоров, то есть саморегуляции личности, находится в зависимости от степени развития копинг-ресурсов, слабая развитость которых способствует формированию пассивного дезадаптивного совладающего (копинг) поведения, обособленности от социума и дезинтеграции личности. С. Фолкман все копинг-ресурсы делит на личностные (внутренние) и средовые (внешние) и выделяет среди них: 1) физические (быстрота, выносливость, здоровье и т. д.); 2) психологические (представление человека о себе, самооценка, саморегуляция, локус контроля и др.); 3) социальные (круг общения человека, различные виды социальной поддержки); 4) материальные ресурсы (деньги, жилье, оборудование и др.) [18]. К ресурсам совладания личности, оказывающим воздействие на выбор возможных вариантов адаптации к социальной среде и жизненный стиль человека, исследователь предлагает отнести следующие психологические конструкты: 1) сформированные ресурсы когнитивной сферы, позволяющие дать оценку воздействию социальной среды, в которой находится индивид, а также адекватно оценить как само стрессогенное событие, так и величину имеющихся ресурсов, способствующих его преодолению; 2) положительный характер Я-концепции, который содействует формированию и развитию у личности уверенности в своей способности контролировать ситуацию; 3) внутренний локус контроля – контроль своей жизни и принятие на себя ответственности за неё; 4) affiliативную тенденцию – желание быть в обществе других людей, умение общаться с окружающими, сотрудничать с ними; 5) эмпатический потенциал – понимание чужого эмоционального состояния, сопереживание окружающим на основе аккумуляции собственного опыта; 6) позиция человека по отношению к жизни, смерти, одиночеству, любви, вере и др.; 7) оптимистическое мировоззрение; 8) духовность человека; 9) ценностно-мотивационная структура личности.

К категории ресурсов социальной среды С. Фолкман относит систему социальной поддержки и социально-поддерживающий процесс. По мнению Н. А. Сироты ресурсы социальной среды представляют собой обмен ресурсами между людьми, главным образом, информацией, убеждающей человека, что о нём помнят, его любят, заботятся о нём, что он полноправный член общества и имеет взаимные обязательства. Под социальной поддержкой подразумевается обмен ресурсами между разным количеством людей, как минимум, двумя – донором поддержки и её реципиентом (получателем), и является функциональной составляющей социальных сетей, характеризующих социальную среду личности. Зарубежные исследования показывают, что у человека, имеющего социальную поддержку от своей семьи, друзей, близких для него людей и общественных организаций, здоровье является гораздо более крепким, он легче справляется со стрессами, более устойчив к психологическим травмам. Поэтому, как считают авторы, значительную роль в преодолении стрессовых ситуаций играет

процесс социальной поддержки, содержащий в себе три компонента: 1) поиск социальной поддержки (умение индивида находить людей, готовых оказать ему помощь); 2) наличие сети социальной поддержки (друзей, родственников, организаций, способных оказать поддержку); 3) восприятие социальной поддержки (способность человека принимать помощь от окружающих) [9].

Отдельное место среди ресурсов совладания занимает поиск социальной поддержки, благодаря которому анализ стрессовой ситуации переходит от индивидуального уровня к пониманию всей целостности ситуации, которая содержит в себе большое поле для широкого контакта и взаимодействия индивида с другими людьми. Исследователем У. Шааршмидт выделяется три основных звена в социальной поддержке: 1) эмоциональная поддержка (эмпатия, взаимопонимание, положительное подкрепление); 2) оказание помощи в решении проблем: непосредственная (решение вопросов за кого-либо) и опосредованная (коллективный анализ проблемы, оказание содействия в виде совета и информации); 3) социальная поддержка определенных лиц, выступающих гарантом безопасности, содействующая активности индивида, предоставляющая вариант отвлечения от переживания стрессовой ситуации. [20]. Термин «поддержка» в самом общем виде означает взаимопомощь, то есть включает в себя совместное действие двух и более человек. Т. И. Ронгинская в своих исследованиях отмечает существование разных типов поддержки: формальной и неформальной. Первая подразумевает ряд мер, ориентированных на обеспечение адекватной деятельности. В контексте проблематики стресса и психического здоровья на лидирующую позицию выходит другой вид поддержки – неформальная социальная поддержка близкого к человеку окружения. Она может отражаться в следующих видах: совет, актуальная информация, эмпатия, беседа, скоординированные действия [7]. Необходимо отметить, что широкий спектр задач, выполняемых военнослужащими Росгвардии, часто осуществляется в экстремальных условиях при длительном отрыве от пункта постоянной дислокации (далее – ППД), что создаёт необходимость поддержки со стороны командования, сослуживцев в разрешении различного рода социально-бытовых проблем не только самого военнослужащего, но и его семьи (оставшейся в этот период без главы семейства), проведение реабилитации после возвращения в ППД из района выполнения задач [6], своевременное осуществление социально-психологической работы с военнослужащими. Выполнение перечисленных мероприятий также может оказать помощь по поиску путей профилактики и предупреждения психотравмирующих деформаций, что позволит обеспечить военнослужащему качественную адаптацию [8]. Помимо всего, в экстремальной обстановке и после выхода из неё военнослужащий пытается интегрировать свой новый жизненный опыт в целостную структуру. Неудача в обобщении боевого опыта является одним из факторов возникновения боевого стресса [10], что в дальнейшем также обуславливает необходимость в социальной поддержке военнослужащего.

На основе проведенного анализа существующих концепций и исследований ресурсов, мы можем заключить, что ресурс совладания представляет собой осознанное использование индивидом доступного набора личностных и средовых средств, возможностей, которые субъект может актуализировать при возникшей в них потребности в целях совладания со стрессовой ситуацией. При этом вся множественность ресурсов субъекта может быть обобщена следующим образом.

1. Осознанное использование ресурсов. Использование ресурсов – это один из компонентов целостного процесса совладания, упорядочения человеком своего поведения и саморегуляции. При этом под совладающим поведением мы понимаем поведение субъекта, осознанно осуществляющего выбор способов реагирования в стрессовой ситуации [5]. Индивид начинает прибегать к использованию ресурсов совладания, саморегуляции, что в свою очередь означает формирование равновесия личности и реверсирование его поведения и состояния личности в целом. В последующем человек может актуализировать эти ресурсы, если

они расцениваются им как существенные, помогающие более действенному поведению, продуктивному совладанию или снижению негативных переживаний при стрессовой ситуации. При этом все имеющиеся у человека возможности и средства, способные проявиться в качестве ресурса совладания, находятся в эвентуальном состоянии и не осмысливаются, не понимаются субъектом как ресурсные. При возникновении востребованности одного из ресурсов, он актуализируется и переходит на стадию осознания ресурсности.

2. Благотворный эффект для совладания. Применение ресурса открывается в уяснении, осмыслении субъектом благотворного эффекта его использования в стрессовой ситуации. Употребляя ресурс, индивид осознаёт меру полноценности и необходимости его применения.

3. Системность ресурсов. Все ресурсы человека имеют различные связи между собой и в сумме организуют систему, ресурсный запас. Эффект совладающего поведения при этом выступает причиной образования ресурсного запаса. Система ресурсов действует как структурный компонент в системе совладающего поведения субъекта, конечным итогом которой предстаёт полезный эффект приспособления. В самой системе ресурсов мы можем выделить подсистемы личностных и средовых ресурсов.

4. Роль и место ресурса в системе. У каждого ресурса существует своё конкретное место в отношении частоты и интенсивности применения, то есть своя роль в иерархической подчинённости возможностей, присущих индивиду для разрешения возникших трудностей. Одна часть ресурсов используется в обширном диапазоне стрессовых ситуаций (например, эмоциональная социальная поддержка, оказываемая членами семьи), другие являются ситуационно специфическими (обращение к специалистам социального профиля).

5. Приспособляемость, вариативность иерархической системы ресурсов проявляется в имеющемся потенциале субъекта применять различные ресурсы в зависимости от оценки субъектом их положительного эффекта для совладания со стрессовой ситуацией.

6. Компенсируемость. Не каждый ресурс может быть доступен в конкретной ситуации. Как нами было уже описано, ресурсы субъекта образуют ресурсный запас, которым располагает индивид. Все ресурсы связаны между собой и находятся в зависимости друг от друга, и отсутствие или потеря одного ресурса может быть компенсирована или взаимозаменена другим, без значительных потерь для эффекта совладания.

Ключевыми критериями успешности совладания (как и успешности адекватного и эффективного использования ресурсов) выступают решение проблемы и контроль над ситуацией (либо приспособление к ней, когда разрешить ее невозможно). Сложность и проблематика критериев эффективности ресурсов саморегуляции в имеющейся зарубежной и отечественной литературе изучена недостаточно. На наш взгляд, необходимо отметить, что эффективность ресурса отражается в 4 фактах:

1. Оптимальное уяснение ситуации и своего поведения в ней. Начиная действовать на стадии оценки угрозы, ресурсы актуализируют в сознании субъекта все те возможности, средства, которые индивид может применить с целью разрешения стрессовой ситуации или приспособиться к ней.

2. Положительная динамика эмоционального состояния. Стрессовое событие в основании имеет переживание несоответствия противоречий между требованиями ситуации и имеющейся возможностью субъекта преодолеть и справиться с ней. Имеющийся набор ресурсов помогает ослабить силу отрицательных переживаний, содействует выравниванию и нормализации эмоционального состояния.

3. Упрочнение Я-концепции и позитивного образа Я. Ресурсы совладающего поведения начинают действовать уже на этапе оценки ситуации как угрожающей. Насколько ресурс эффективен, человек может оценить посредством восприятия ситуации как не сильно угрожающей его благополучию, достаточно трудной, но с которой субъект может справиться вполне результативно. Это стимулирует проявлению уверенности в себе, в своих силах.

4. Сохранение и дальнейшее поддержание близких связей с другими людьми. Человек является существом социальным и его формирование и развитие происходит в окружении других людей, поэтому его оценка происходит в тесном взаимодействии с другими, в их взаимодействии. Ресурсы содействуют развитию субъекта, поиску налаживания связей с другими людьми. Помимо всего, контактирование с другими часто выступает в качестве ресурсов совладающего поведения.

Итак, ресурсы совладающего поведения являют собой некую систему, в которой у каждого ресурса существует своё место и роль. Человек использует имеющиеся разнообразные ресурсы совладания осознанно с целью получения положительного эффекта совладающего поведения. Стоит отметить при этом, что отсутствие перспективы в применении, недоступность одних ресурсов может быть компенсирована использованием других без значительных потерь для эффекта совладания. Критериями эффективности ресурсов являются оптимальное уяснение ситуации и роль своего поведения в ней, положительная динамика эмоционального состояния и упрочнение Я-концепции и позитивного образа Я, сохранение и поддержание близких контактов с другими людьми.

Как уже отмечалось ранее действенность совладающего поведения и введение в действие стратегий совладания определяется личностными и средовыми ресурсами, которые часто называют копинг-ресурсами. Объединяя рассмотренные ресурсы, обозначим их как личностно-средовые адаптивные ресурсы, к которым отнесём: Я-концепцию, локус контроля, развитость коммуникативной сферы (эмпатия, аффилиация), когнитивную оценку стрессовой ситуации, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку. В связи с важностью этих компонентов в реализации совладающего поведения необходимым является их кратко рассмотреть, поскольку в дальнейшем планируется их исследование на контингенте военнослужащих войск национальной гвардии – курсантах военных вузов.

Я-концепция является базисным ресурсом по преодолению стресса. В ней происходит отображение представлений человека о самом себе, своём Я. Я-концепция представляет собой сложно сконструированное образование, характеризуемое несинхронным формированием элементов её структуры, типом, формами и показателями. В Я-концепции отражаются возрастные, индивидуальные особенности. Она предстаёт составляющей, включенной во множество связей и отношений с другими феноменами развития человека, каждый из которых производит свой вклад в её формирование, и одновременно, характеризует и направляет её изменения непосредственным взаимодействием.

По мнению многих авторов, которое мы разделяем, процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов, направленных на преодоление стресса, совершаются параллельно, оказывают явное влияние на преодоление стресса и взаимосвязаны между собой [14, 17].

С точки зрения формирования адаптивных механизмов наиболее важными, по мнению ряда авторов, являются следующие позиции:

1. Я-концепция – важнейший личностный ресурс совладания со стрессом.
2. Индивидуальные стили совладающего поведения соотносятся с конкретными типами Я-концепции.

3. Формирование активных стратегий совладания и позитивной Я-концепции усиливает взаимное развитие, помогает успешной адаптации индивида.
4. Формирование пассивных стратегий совладания со стрессом и негативной Я-концепции обуславливает отрицательное взаимное влияние и снижает уровень адаптации индивида.
5. Саморегуляция своего поведения. Эта психологическая функция является одной из важнейших в нашей жизни. В жизни человека эта функция формируется в течение первых трех лет жизни, а её свойства развиваются по качествам фиксации и контактам с окружающим миром на протяжении всей сознательной жизни. Сила саморегуляции человека определяет, как он может справляться со стрессом в критических ситуациях и в повседневной жизнедеятельности, как может регулировать и управлять своими эмоциями, с какой силой реагирует на стрессовые раздражители. Способность к саморегуляции определяет возможность личности управлять и контролировать свои психические процессы.

Субъективный контроль собственного поведения и ситуации – локус контроля – по нашему мнению, представляется вторым важным личностным ресурсом совладающего поведения, на основе которого происходит формирование совладающего поведения. От уровня развития этого ресурса зависит во многом выбор варианта стратегии совладающего поведения и, как следствие этого, адаптация к социальной среде и жизненный стиль личности. По мнению Д. Роттера локус контроля – это определенный тип восприятия людьми событий, зависящих либо от собственного поведения (интернальный локус контроля), или от других людей, судьбы, удачи (экстернальный локус контроля), он также определяется как уровень понимания человеком причинных взаимосвязей между своим поведением и продвижением к достижению желаемого [19].

Многие авторы выделяют следующие виды контроля: поведенческий, когнитивный, информационный, ретроспективный.

Под поведенческим контролем понимается убежденность в осуществимости влияния поведения индивида на стрессовую ситуацию; под когнитивным – уверенность в том, что когнитивные стратегии представляют возможным осуществлять контроль воздействия стрессоров; информационный контроль соотносится с поступлением информационной помощи от окружающих, что способствует личности преодолеть стрессовое событие. В ретроспективный (атрибутивный) контроль включается каузальная атрибуция стрессовых состояний [14]. У индивидов, применяющих внутренний (интернальный) локус контроля, выявляется высокая когнитивная активность, они гораздо успешнее совладают со стрессом и проявляют более высокий уровень социальной адаптации, чем люди с внешним (экстернальным) локусом контроля [21]. Локус контроля как и Я-концепция прочно связаны с развитием личности в целом.

Развитость коммуникативной сферы – следующий важный личностный ресурс совладания [18]. Как личностные коммуникативные ресурсы, оказывающие влияние на поведение человека, рассматривается аффилиация и эмпатия.

Аффилиация определяется как потребность человека в близких эмоциональных отношениях, желание находиться в обществе других людей. Желание это становится сильнее в угрожающих благополучию человека ситуациях, в стрессовых ситуациях. Изоляция и блокировка аффилиации может вызвать чувство одиночества, отчужденности, провоцирует и обостряет стресс. Аффилиация неразделима с эмпатией, под которой понимается осознанное сопереживание эмоционального состояния другого человека [2]. Это – целостный процесс, существенно влияющий на качество общения и положительные личностные изменения, в

который входят следующие виды: физиологический, кинетический, аффективный, когнитивный и мотивационный.

Эмпатия предстаёт как: 1) эмоциональный процесс переживания аффективного состояния человека в ответ на его эмоциональное поведение; 2) как когнитивный процесс понимания, осознания, попытки проникнуть в глубину жизни другого человека, способности принять роль, позицию другого; 3) как взаимодействие аффективного, когнитивного и действенного компонентов.

Когнитивная оценка стрессовой ситуации – важный ресурс совладающего со стрессом поведения, процесс, с помощью которого личность способна оценивать различного рода стрессогенные воздействия. В ней выделяются следующие типы оценки: первичная, вторичная и переоценка [21].

При первичной оценке происходит заключение о том, в каком ракурсе стимулирующее событие рассматривается индивидом (благоприятном, вредном или нейтральном). Если событие оценивается как положительное или благоприятное, то это вызывает позитивные эмоции и соответствующее им поведение. Если же событие оценено как возможно негативное, вредное, то проявляются отрицательные эмоции, реакция индивида на которые может быть активной (стремление разрешить проблему) или пассивной (избегание проблемы, уход от неё).

Вторичная оценка позволяет рассмотреть существующие альтернативы совладания: когда незамедлительный поведенческий ответ расценивается как непригодный, тогда начинает использоваться когнитивная форма совладания. Если же поведенческий ответ не воспринимается с точки зрения его адекватности, то возникает стремление к быстрой поведенческой реакции и эмоциональной экспрессии. Как происходит оценка у индивида, зависит от различных факторов – накопленного опыта совладания, уровня развитости ресурсов совладания, а также личностных ценностей, нормативных установок и т. д. Нельзя также утверждать, что оценка всегда является адекватной, так как в процессе осознания личность может пренебрегать или деформировать стимулирующее событие в собственном восприятии.

Переоценка предстаёт итогом пересмотра жизненного события и дальнейшего развития мыслей о нём. Новые основания могут изменить мысли и события. Переоценка события может стать обновлённой опорой для открытия у индивида новых ресурсов.

Ещё одним важным ресурсом совладания является социальная поддержка личности. Оказавшийся в стрессовой ситуации субъект начинает искать поддержку со стороны окружения, которая, как правило, выражается в виде различного рода информации. Благодаря тому, что индивид не утрачивает связей и анализирует поступающую информацию (о том, что его любят, проявляют заботу и т. п.), он ощущает ещё большую привязанность к своему окружению, у него тем самым проявляется уверенность и возможность преодолеть стрессовую ситуацию.

Исследователи Д. Кушман и С. Кингс определяют четыре типа социальной поддержки:

1. эмоциональная поддержка – беспокойство за другого, сострадание и сопереживание ему;
2. материальная поддержка – помощь коллег по работе, материальная поддержка, обеспечение определенными жизненно важными ресурсами (жилье, лечение, государственная социальная защита и т. д.);
3. информационная поддержка – содействие при решении проблем с помощью совета, предоставления важной информации;

4. обратная связь или поддержка в форме оценки – обратная связь, затрагивающая эффективность, оптимальность поведения, его гармонирование в соответствии с социальными нормами, установленным в макро- или микросреде, эмоциями и мыслями, которые побуждают поведение другого; оценка реализации разрешения проблемы [15].

В сущности, социальная поддержка состоит из трех компонентов: социальных сетей, восприятия и поиска социальной поддержки. Социальная сеть рассматривается как система взаимных контактов внутри того или иного социального комплекса, где «узлы» выступают как субъекты взаимосвязи, а соединения – в качестве отношений между ними [4]. Социальные сети развиваются из социальных интеграций, которые одни люди имеют с другими согласно их интересам и взглядам. Социальные сети являются источником социальной поддержки [22]. От их структуры может зависеть социально-поддерживающий эффект. Кроме того, этот эффект основывается на личностном ресурсе восприятия социальной поддержки. Позитивное значение социальной поддержки определяется как уверенность личности в том, что осуществляется её необходимость в поддержке, информации и обратной связи. Чем лучше развит этот ресурс, тем выше эффект. Третьим элементом социальной поддержки является поиск социальной поддержки. Уровень его развития также влияет на общий эффект. В целом, социальная поддержка является буфером при воздействии стрессовой ситуации на личность.

Таким образом, совладающее со стрессом поведение человека проявляется в базисных стратегиях совладания и определяется личностно-средовыми ресурсами, которые включают различные многоуровневые компоненты. Их значимость и уровень проявлений определяются не только характером стрессовой ситуации, но психологическими особенностями личности той или иной группы (больные, представители различных профессий и видов деятельности). В связи с этим представляется актуальным изучение базовых стратегий совладания и личностно-средовых ресурсов совладания у военнослужащих войск национальной гвардии России в целях организации наиболее эффективного воздействия на формирование у них совладающего поведения уже в процессе обучения.

Проведенный анализ позволяет сформировать программу диагностики личностных ресурсов совладающего поведения военнослужащих (курсантов) ВНЦ (особенности Я-концепции, системы ценностей, локуса контроля, эмоциональной сферы, общения с другими, рефлексии др.) и на основе выявления проблемных зон разработать программу развития способности к саморегуляции в процессе учебной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2. С. 82-90.
2. Большунова Н. Я., Ульянов А. В. Многообразие функций эмпатии в контексте различных симптомокомплексов личности // Мир науки, культуры, образования. № 6 (49) 2014. С. 223-227.
3. Большунова Н. Я., Кузнецов А. В. Мотивационно-ценностная составляющая внутриличностных ресурсов военнослужащих спортсменов // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сб.: статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч.4. 504 с. С. 398-407.
4. Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Социально-психологические факторы в формировании сферы здоровья личности / обозрение психиатрии и медицинской психологии № 3, 2012.

5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук / Т. Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.
6. Лопатыко С. В. Сравнительный анализ реабилитации военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации в экстремальном и постэкстремальном периодах // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук, 2017. – Т-9, №11. С. 33-37.
7. Ронгинская Т. И. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 107-121. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.212.
8. Сидорина Т. В., Черноиванов А. В. Основы профессиональной деформации в процессе адаптации будущих офицеров в подразделениях специального назначения войск национальной гвардии // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – Т.8. – №2-2, 2017. – С. 209-212.
9. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук / Н. А. Сирота. – Бишкек, 1994. – 283 с.
10. Утюганов А. А. Ценностно-смысловой аспект изучения последствий боевого стресса // Сибирский педагогический журнал, 2009. – №13, С. 345-352.
11. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников. дисс. ... канд. психол. наук. (На правах рукописи). Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.
12. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук / В. М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 396 с.
13. Antonovsky, A. Intergenerational Networks and Transmitting the Sense of Coherence. Ben-Gurion University of the Negev. 2004.
14. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. – 1984. – Vol.46. – P. 877-891.
15. Cushman D., King S. The role of communication rules in explaining intergroup interaction // Intergroup communication / W. B. L. Gudykunst. L., 1986.
16. Hobfoll S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. 3. 513-524.
17. Holohan C. J., Moos R. H. Life stressor, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of stress resistance paradigm // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58, N.5. – P. 909-917.
18. Lazarus R. S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. 1984, New York: Springer Publishing Company.
19. Rotter J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs 80. – 1966. – Vol. 609. – P. 1-80.
20. Schaarschmidt U., Fischer A. W. Bewältigungsmuster im Beruf: Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung. Göttingen, Vandenhoeck and Ruprecht. 2001. 176 p.
21. Terry D. Coping resources and adaptation // Austral. J. Psychol. – 1989. – Vol.41, N.2. – P. 159-173.
22. Thoits P. A. Social Support as coping assistance // J. of Consulting Psychology. – 1986. – Vol.54. – P. 416-423.

**Bidenko Roman Aleksandrovich**

Novosibirsk military institute named after general of the Army I.K. Yakovlev  
of National Guard Troops of the Russian Federation, Russia, Novosibirsk  
E-mail: bra.cho@mail.ru

**Fedorishin Mihail Ivanovich**

Novosibirsk military institute named after general of the Army I.K. Yakovlev  
of National Guard Troops of the Russian Federation, Russia, Novosibirsk  
E-mail: maskarad14@mail.ru

**Spirin Aleksandr Viktorovich**

Federal service of national guard troops of the Russian Federation, Russia, Moscow  
E-mail: spirin-77@inbox.ru

## **Coping resources as a basis for the development of self-regulation of the military forces of the Russian Federation National Guard**

**Abstract.** The paper presents a substantial characteristic resources coping behavior of servicemen of national guard troops of the Russian Federation. Under solidaudit behavior is the conscious action of the individual, used when the threat is psychological in nature, which is expressed in cognitive, emotional and behavioral spheres of personality leading to successful or unsuccessful psychological adjustment. Reviewed and conducted a phenomenological analysis of the concept of "resources", which means available in the individual tools, values, capabilities, allowing effectively overcome stressful situations, to exercise effective self-control. Analyzes the main concepts and approaches to the concept of coping behavior resources in the framework of the multi-model "emerging behavior", P Hobfoll, cognitive models of psychological stress by R. Lazarus. The aim of the article is the analysis and synthesis of scientific research on the problem of resources, coping behavior and development of a programme of empirical research resources coping behavior of servicemen of national guard troops of the Russian Federation. The obtained results will allow in the future to develop development programs from the military abilities of self-regulation and constructive coping stressful situations. The author also described key success criteria and resource efficiency of coping behaviour.

**Keywords:** coping; resources; resources of coping; social support; self-regulation; self-concept; subjective control; serviceman; the national guard of the Russian Federation