

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь стратегии копинг-поведения и уровня  
агрессивности военнослужащих**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 353 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Диагностики и коррекции психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
**Замураевой Юлии Александровны**

Научный руководитель:

к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

С начала 2000 годов в России большое внимание уделяется армии и военнослужащим в целом, со стороны государства поддержка велика, соответственно и требования к сотрудникам вооруженных сил тоже. Резко изменяющаяся политическая и социальная обстановка в мире побуждает психологов заострять особое внимание на готовность военнослужащих к своей профессии, на том, как они справляются со стрессом и введусь себя в неожиданных для них ситуациях. Несмотря на постоянное усиление внимания психологов к военной проблематике, практика сегодняшнего дня показывает, что далеко не всегда военнослужащие психологически готовы к исполнению служебных обязанностей с необходимой эффективностью в условиях резко меняющейся обстановки, которая предполагает высокий уровень психологической подготовки военных специалистов к действиям в чрезвычайных, психологически сложных условиях. Поэтому в настоящее время одним из актуальных вопросов, интересующих многих психологов, является процесс совладания со стрессом. Данный термин в этой науке называют «копинг», то есть стратегии поведения, основные задачи которых строятся на выборе индивидом того выхода из ситуации, который для него комфортнее.

Интересен вопрос и выбора стратегии копинг-поведения у военнослужащих с разным уровнем агрессивности, так как агрессия выступает важным фактором поведения военнослужащего, от которого зависит его психологическое состояние. В свою очередь агрессивность у военнослужащих возникает ввиду их специфики деятельности: часто изменяющиеся условия труда, высокие требования к физической подготовленности, неожиданные командировки, недосып, систематическое состояние тревоги и т.д. Несмотря на заинтересованность многих ученых к этой проблеме, сегодня вопрос взаимосвязи стратегии копинг-поведения и разным уровнем агрессивности у военнослужащих изучен недостаточно.

Проблематика стресса и совладающего поведения является достаточно полно проработанной в психологической науке. Различные аспекты стресса рассмотрены в работах Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л.И. Вассерман, Ю.В. Щербатых, С.Г. Юнусовой, А.Н. Розенталя, Т.В. Балтиной., М.Л. Мельниковой и др. Также установлена взаимосвязь между стрессом и психосоматическими расстройствами в работах Г. Аммона, Л.П. Великановой, И.Г. Малкиной-Пых, Е.А. Трифионовой, М.В. Богдановой и др.

Традиции изучения копинг-стратегий заложены Р. Лазарусом, продолжены в работах А.А. Алексапольского, Е.В. Битюцкой, Е.А. Бахановой, С.В. Быкова, Е.Ю. Молчановой, А.Л. Церковского и др. Исследованием различий между психологическими защитами и копинг-стратегиями занимались Томе Х., Кернберг О., Хаан Н., Грановская Р.М., Никольская И.М., Ташлыков В.А. и др.

Проблемы невротизации и агрессии рассмотрены в работах Абабкова В.А., Исурина Г.Л., Мизиновой Е.Б., Т.А. Караваевой, Т.А. Емельянцева, В.Д. Менделевича, Г.В. Старшенбаума, П.К. Тромбчиньски, Ю.А. Фесенко, Л.П. Чурилова и др.

Объект исследования: стратегии копинг-поведения военнослужащих.

Предмет исследования: взаимосвязь стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Цель исследования: выявить взаимосвязь стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует значимая взаимосвязь между стратегией копинг-поведения и уровнем агрессивности у военнослужащих.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и социальную литературу по теме исследования.

2. Определить уровень агрессивности военнослужащих и особенности копинг-поведения военнослужащих.

3. Выявить корреляционные взаимосвязи стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Методы исследования:

Теоретические: теоретический анализ, обобщение и сопоставление зарубежной и отечественной психологической литературы; эмпирические: опрос, тестирование.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов для разработки рекомендаций военнослужащим и их руководству (командирам), направленные на развитие навыков контроля стресса и соответствующего корректирования копинг-стратегий.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа общим объемом 92 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 37 работ и приложения.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «Теоретический анализ подходов к исследованию взаимосвязи стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

*1. Теоретические подходы к проблеме исследования копинг-стратегий на современном этапе развития психологической науки*

Впервые понятие «стресс» было обосновано в 1930-1950 годы прошлого века в работе канадского врача Г. Селье. Исследователь делал акцент на физиологических аспектах стресса считая, что «биологический стресс выступает как природный защитный механизм, стереотипная реакция организма человека на любой тип воздействий»

В качестве основных симптомов в психологии стресса Е.С. Романова и Л.Р. Гребенникова указывают такие, как соматические, эмоциональные, поведенческие.

Американские психологи, Мозес Фолкман и Ричард Лазарус, определяют копинг как совокупность поведенческих и когнитивных усилий, направленных на преодоление внешних и внутренних требований, которые угрожают личности человека. В психологии Зарубежья выделяется два основных стиля копинг-поведения: проблемно-ориентированный копинг – рациональный анализ проблемы и планирование разрешения трудной ситуации и субъективно-ориентированный копинг.

Показано, что копинг – важный процесс, обеспечивающий адаптацию человека к окружающей среде. Копинг необходим для преодоления стресса, который возникает, когда человек накручивает себя и видит исключительно негативные последствия, истощая при этом свои моральные силы.

## *2. Особенности профессиональной деятельности военнослужащих и уровня агрессивности у военнослужащих*

Специфические качества военнослужащего определяются исходя из рода его деятельности. К таким качествам относят: моральные, когнитивные и интеллектуальные, а также коммуникативные, в частности: ярко выраженное чувство ответственности за выполняемую работу, способность обходиться без сна и регулярного питания, способность быстро оценивать изменяющуюся обстановку и адекватно реагировать на неё, наличие высокой морально-психологической устойчивости, умение правильно вести себя в стрессовой ситуации.

Основные причины, по которым у военнослужащих может проявляться чрезмерная эмоциональность, несдержанность и агрессивность, это – несоответствующий возможностям военнослужащего уровень притязаний и завышенные личностные ожидания, недостаточная профессиональная подготовка, завышенная самоуверенность, а также социально-психологическая дезадаптация личности.

Показано, что специфика профессиональной деятельности военнослужащих нередко содержит в себе элементы отрицательного воздействия на личность. При отсутствии у сотрудника вооруженных сил

достаточного уровня психологической и нравственной устойчивости часто наблюдается развитие агрессии.

### *3. Особенности выбора стратегии копинг-поведения у военнослужащих*

В ходе исследования выявлены следующие основные стратегии копинг-поведения военнослужащих: «планирования решения проблемы», «конфронтация», «дистанцирование», «бегство-избегание», «стратегия положительной переоценки», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки».

Копинг-ресурсы военнослужащих можно подразделить на «макросоциальные (юридические, социальные нормы, структуры, системы воспитания и др.), микросоциальные (семья, друзья, коллеги) и личностные (Я-концепция, мотивация, уровень развития морального сознания, рефлексивность, локус контроля; стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, когнитивные, типологические, регуляторные качества, профессиональная подготовленность, опыт, умения, навыки).

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих»** мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Исследование проводилось на базе Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил «Военно-воздушная академия Имени Профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» в городе Сызрань, в нем приняли участие 100 военнослужащие (курсанты) 18-26 лет.

На первом этапе работы осуществлялся поиск проблемы возникновения агрессивности у военнослужащих, особенности профессиональной деятельности, изучались их стратегии копинг-поведения; был проведен теоретический анализ научной (психолого-педагогической, социологической) литературы по теме исследования.

На втором этапе с учетом выявленных данных были подобраны методики для диагностирования особенностей стратегий копинг-поведения и состояния

агрессивности, определен контингент испытуемых и база исследования – военнослужащие.

На третьем этапе работы с помощью подобранных пяти методик было осуществлено исследование склонности к агрессивному поведению сотрудников вооруженных сил, их стратегии копинг-поведения. После чего осуществлялась количественная и качественная обработка результатов, сравнение стратегий копинг-поведения у военнослужащих и уровня их агрессивности с помощью корреляционного анализа.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методики:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.
2. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан).
3. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер).
4. Методика диагностики состояния агрессивности Басса-Дарки.
5. Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

Методы математической статистики включали в себя: коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась в компьютерных программах Microsoft Excel и SPSS.

В ходе проведения исследования были выявлены особенности агрессивности и копинг-стратегий у испытуемых военнослужащих. Также были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций по нивелированию неблагоприятных копинг-стратегий личности военнослужащих и агрессивности.

Рекомендации по нивелированию неблагоприятных копинг-стратегий личности и агрессивности:

- Особое значение в коррекции стратегий копинг-поведения военнослужащих с разным уровнем агрессивности занимает индивидуальная работа:

- 1) следует целенаправленно развивать эффективные для военнослужащих стратегии стрессовосовладающего поведения;

- 2) необходимо проводить работу по укреплению личностного ресурса военнослужащих, а именно формировать позитивную адекватную самооценку, развивать ответственность военнослужащих, коммуникативные умения, креативность и оптимистическое мировоззрение и др. с целью повышения эффективности способов реагирования на стрессовые ситуации;

- 3) следует работать над развитием и совершенствованием необходимых для военнослужащего навыков эмоциональной и психической саморегуляции с помощью соответствующих упражнений;

- 4) не следует забывать о постепенном построении высокоэффективной системы компетенций личности и её дальнейшее поддержание и развитие с целью формирования положительного эмоционального отношения к своей профессиональной деятельности.

- Командирам подразделений необходимо проводить работу по коррекции выбора стратегий копинг-поведения военнослужащих, а именно, следует организовывать мониторинг и поддержку подчинённых со стороны руководства; минимизировать влияние лидеров «отрицательной» направленности, которые оказывают негативное воздействие, как на отдельных военнослужащих, так и на воинские коллективы в целом; создавать условия для эффективного исполнения обязанностей военной службы; вести контроль за соблюдением регламента служебной деятельности военнослужащими.

В заключении эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе теоретического анализа особенностей копинг-стратегий на современном этапе развития психологической науки было выяснено, что проблема совладающего поведения как самостоятельного направления психологии активно рассматривается и в зарубежной, и в отечественной литературе. Так, в зарубежной психологии проблема совладания личности со стрессовыми ситуациями раскрывается через понятия «копинг-стресс» и «копинг-поведение».

На основании анализа работ современных авторов были проанализированы особенности выбора стратегии копинг-поведения у военнослужащих. Основные причины, по которым у военнослужащих может проявляться чрезмерная эмоциональность, несдержанность и агрессивность, это - несоответствующий возможностям военнослужащего уровень притязаний и завышенные личностные ожидания, недостаточная профессиональная подготовка, завышенная самоуверенность, а также социально-психологическая дезадаптация личности.

Показано, что специфика профессиональной деятельности военнослужащих нередко содержит в себе элементы отрицательного воздействия на личность. При отсутствии у сотрудника вооруженных сил достаточного уровня психологической и нравственной устойчивости часто наблюдается развитие агрессии.

В ходе проведения эмпирического исследования были определены особенности копинг-поведения и уровень агрессивности военнослужащих. Также были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи стратегии копинг-поведения и уровня агрессивности военнослужащих.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу и объективность проведенного нами исследования: доказано, что существует взаимосвязь между особенностями копинг-стратегиями военнослужащих и их уровнем агрессивности. Эта взаимосвязь носит обратный характер, т.е. чем выше уровень агрессивности военнослужащих (в разных формах), тем уже у них набор копинг-стратегий, тем менее эффективными они являются. А это означает, что, в самом деле, что их стратегии копинг-поведения будут качественно и количественно отличаться в зависимости от их уровня агрессивности.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на нивелирование неблагоприятных копинг-стратегий личности и агрессивности.