

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ВООРУЖЕННОГО КОНФЛИКТА

© Волошина А.А.

Аспирант кафедры общей психологии, Донецкий государственный университет, Донецк, Россия
artyukh98@inbox.ru; ORCID: 0009-0005-0678-1332

Работа выполнена в рамках государственного задания (проект № FRRE-2026–0029
«Личность в современном информационном и социокультурном пространстве»)

Для цитирования:

Волошина А.А.

Теоретико-методологические основания исследования копинг-стратегий и личностных ресурсов психологов в условиях вооруженного конфликта // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2026. Т. 6. № 2(19). С. 49–61. DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_02_05

Voloshina A.A.

Theoretical and methodological foundations for researching coping-strategies and personal resources of psychologists in conditions of armed conflict. Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 2026, Vol. 6, No2(19), Pp. 49-61. DOI: 10.38098/proceedings_2026_06_02_05

В статье представлен теоретический анализ профессионального стресса у психологов, работающих в зонах вооруженных конфликтов. Выявлены методологические ограничения классических подходов (транзакционная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман, теория сохранения ресурсов С. Хобфолла) в экстремальном контексте, характеризующемся перманентной неопределенностью и хронической угрозой. На основе интеграции ключевых концепций предложена оригинальная интегративная модель профессиональной адаптации. Центральными конструктами модели выступают динамическая иерархия личностных ресурсов (развивающая системную классификацию Д. А. Леонтьева) и адаптивная гибкость копинг-поведения. Обосновано, что в экстремальных условиях социальные ресурсы трансформируются из внешнего модулятора в системообразующий компонент ресурсной иерархии, выполняя функцию внешней стабилизации.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, помогающие профессии, экстремальные условия, вооруженный конфликт, динамическая иерархия

ресурсов, адаптивная гибкость, теория сохранения ресурсов (COR), смыслообразование, посттравматический рост

Введение

Деятельность психолога в условиях вооруженного конфликта характеризуется хронической угрозой физической безопасности, столкновением с вторичной травмой, моральными дилеммами и экстремальной ответственностью за жизнь клиентов (Steger, 2012). В исследованиях сохраняется теоретический разрыв между неадекватностью прямого применения классических схем и потребностью в объяснении специфических механизмов адаптации.

Классические модели (транзакционная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман, COR-теория С. Хобфолла, структурная классификация Д. А. Леонтьева) разработаны для стабильной среды. В экстремальном контексте их базовые постулаты требуют переосмысления. Бинарная оппозиция копинг-стратегий утрачивает эвристическую силу, а логика инвестирования ресурсов подвергается сомнению в среде их непрерывной потери (Тарабрина, 2009; Park, Folkman, 1997).

Цель статьи — теоретико-методологический синтез оснований для построения модели адаптации психологов в условиях вооруженного конфликта.

Задачи:

- 1) критический анализ ограничений классических теорий;
- 2) выявление точек их интеграции с моделью Д. А. Леонтьева;
- 3) формулирование контуров интегративной модели.

Предварительная операционализация ключевых понятий

Для обеспечения эмпирической верифицируемости предлагаемой модели необходимо определить измеряемые индикаторы центральных конструктов и соответствующий диагностический инструментарий.

Адаптивная гибкость копинг-поведения — способность к динамической, ситуативно-адекватной мобилизации и переключению копинг-стратегий в ответ на изменяющиеся параметры стрессора и доступных ресурсов (Cheng, Lau, Chan, 2014).

Изменяемые индикаторы: точность ситуативной оценки, ширина репертуара, оперативное переключение, мониторинг эффективности.

Диагностика: опросник совладания со стрессом К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вайнтрауб в адаптации Е.И. Рассказовой; опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой; методика диагностики эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина.

Динамическая иерархия личностных ресурсов — система ресурсов, организованная в три взаимосвязанных уровня (физиологический, психологический, мотивационно-смысловой), чья иерархия изменяется в зависимости от фазы стрессового воздействия.

Измеряемые индикаторы: физический дистресс, качество сна (физиологический); жизнестойкость, самоэффективность, толерантность к неопределенности (психологический); смысло-жизненные ориентации, профессиональная идентичность (мотивационно-смысловой).

Диагностика: Шкала профессиональных жизненных качеств (PROQOL) Б. Стамм; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (Maddi, 2006); Шкала толерантности к неопределенности, MSTAT-I D. McLain, адаптация: Е.Н. Осин; тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, ССПМ; ЭМИн.

Социальные ресурсы как система внешней стабилизации — система коллективной поддержки и регуляции, выступающая в экстремальных условиях не внешним модулятором, а структурно интегрированным компонентом ресурсной иерархии, без которого ее функционирование утрачивает устойчивость.

Измеряемые индикаторы: воспринимаемая поддержка, принадлежность к сообществу, доступность супервизии, коллегиальное смыслообразование.

Диагностика: опросник воспринимаемой социальной поддержки в адаптации А.Б. Холмогоровой; PROQOL.

Критический анализ классических теорий стресса и совладания

Транзакционная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман: проблема контроля и оценки

Согласно транзакционной модели, стресс возникает при оценке ситуации как превышающей ресурсы индивида и угрожающей его благополучию (Lazarus, Folkman, 1984). Однако в условиях войны процесс когнитивной оценки может протекать автоматизированно, под влиянием аффективной реакции «угрозы», минуя этап рефлексивного анализа (Тарабрина, 2009).

Макросреда вооруженного конфликта оценивается как неконтролируемая, что, согласно модели,

должно детерминировать выбор эмоционально-ориентированных копинг-стратегий (Folkman, 1984). Тем не менее эмпирические исследования помогающих специалистов [Тарабрина, 2009], включая военных психологов, свидетельствуют о более комплексной картине. Специалисты демонстрируют гибридные модели совладания: наряду с общей оценкой среды как неконтролируемой, они активно применяют проблемно-ориентированные стратегии для решения конкретных профессиональных задач (Абабков, Перре, 2004; James, Gilliland, 2017).

Параллельно используются смыслоориентированные стратегии — поиск эмоциональной поддержки, переоценка, юмор, опора на ценности и профессиональную миссию (Shrira et al., 2011). Данная модель характерна и для военных психологов (Леонтьев, 2012).

Выявленное противоречие свидетельствует о недостаточности бинарной оппозиции «проблемно-ориентированный/эмоционально-ориентированный копинг» для описания экстремального контекста. Критика дихотомической таксономии не является новацией: в поздних работах Р. Лазарус осуществил переход к метатеоретической концепции эмоций и адаптации, где бинарная классификация рассматривается как частный случай, а копинг инкорпорируется в контекст смыслообразования.

Для преодоления ограничений модели предлагается введение многоуровневой когнитивной оценки: макроуровень (оценка среды как неконтролируемой) и микроуровень (оценка конкретной профессиональной задачи как контролируемой) (McCann, Pearlman, 1990). Эта перспектива развивается в работах Cheng C. (Cheng et al., 2014) и в отечественных исследованиях копинга как компонента саморегуляции [Баева И.А., Семикин, 2013], где эффективность определяется соответствием стратегии контексту (Тарабрина, 2009).

В экстремальных условиях фокус копинга смещается с разрешения стрессовой ситуации на поддержание профессионального функционирования и сохранение базовой дееспособности (Figley, 1995). Эффективные паттерны представляют собой гибридные формы (Абабков, Перре, 2004; Lazarus, Folkman, 1984).

Альтернативная точка зрения: адаптивный ригидный копинг

В контексте критического анализа конструкта адаптивной гибкости необходимо обратиться к альтернативной позиции G. A. Bonanno и C. L. Burton (2013), согласно которой копинг-гибкость не является универсальным предиктором благоприят-

ных исходов совладания в условиях экстремально высокой травматизации (Bonanno, Burton, 2013).

В контексте сверхэкстремальных условий, характеризующихся непосредственной угрозой жизни и критическим дефицитом времени на когнитивную переработку, адаптивный копинг может демонстрировать более высокую эффективность по сравнению с гибкими стратегиями.

Гибкость, напротив, требует значительных когнитивных затрат и временных ресурсов, необходимых для осуществления повторной оценки ситуации и оперативного переключения между стратегиями, что в критических условиях часто оказывается недоступным.

Предлагаемая интегративная модель позволяет снять обозначенное противоречие посредством ситуативной дифференциации условий применения гибкого и ригидного копинга. Адаптивная гибкость в рамках модели трактуется не как перманентная личностная черта, а как ситуативно активируемая метакомпетенция, мобилизуемая в зависимости от параметров стрессовой ситуации и актуального ресурсного состояния специалиста.

В острой фазе кризиса, характеризующейся высоким уровнем неопределенности и непосредственной угрозой, модель постулирует правомерность и адаптивность временной ригидизации копинг-поведения, рассматривая ее в качестве защитного механизма, направленного на сохранение психофизиологической дееспособности и предотвращение когнитивной перегрузки.

Экстремальный контекст ресурсных моделей и структурная классификация личностных ресурсов в условиях военного конфликта

Теория сохранения ресурсов (COR) и ее ограничения в условиях военного конфликта

Ресурсный подход С. Хобфолла (COR-теория) (Folkman, 1984), интерпретирующий стресс как следствие реальной или ожидаемой потери значимых ресурсов, формирует методологически релевантную рамку для анализа профессионального функционирования психолога в условиях вооруженного конфликта.

Война является средой, провоцирующей масштабную и непрерывную утечку ключевых ресурсов: энергетических (физическая усталость, эмоциональное истощение), социальных (разрушение привычных связей), личностных (подрыв базовых убеждений в справедливости и безопасности мира) (Тарабрина, 2009, с. 84). В эмпирических исследованиях это находит отражение в высоких показателях эмоционального выгора-

ния, вторичного травматического стресса и профессиональной деформации у гуманитарных работников и специалистов помогающих профессий в зонах кризисов (Тарабрина, 2009).

Базовая для COR-модели логика циклического «инвестирования ресурсов для их приумножения» в ситуации перманентной угрозы и неконтролируемости подвергается сомнению. Высокие затраты и отсутствие гарантированной отдачи создают риск формирования «ресурсных ловушек». Активные попытки совладания приводят к безвозвратной потере энергии и мотивации без компенсаторного приобретения, усугубляя динамику истощения (Lazarus, Folkman, 1984). Это смещает фокус на ресурсосбережение и динамическую реконфигурацию иерархии.

В экстремальном контексте можно предположить приоритетную защиту ресурсов базового уровня, обеспечивающих психофизиологическое выживание и минимальную дееспособность (потребности в безопасности, сне, отдыхе), а также ключевых смысловых опор (профессиональная миссия, экзистенциальные убеждения), выступающих последним буфером против экзистенциального отчаяния и полной утраты идентичности (Леонтьев, 2012). Таким образом, ситуация военного конфликта выступает как критический «стресстест» для ресурсных моделей, выявляющий необходимость их интеграции со структурными классификациями личностных ресурсов (например, модель Д. А. Леонтьева) для адекватного описания адаптационных процессов и формирования мишеней психологической поддержки специалистов.

Системная классификация ресурсов Д. А. Леонтьева и ее динамическая интерпретация

В отечественной психологической науке значимой для теоретического анализа представляется системная классификация ресурсов, предложенная Д. А. Леонтьевым. Согласно данной модели, ресурсы личности структурированы на три взаимосвязанных уровня: физиологические (базовые биологические возможности организма), психологические и социальные (Леонтьев, 2012). Психологический уровень включает ресурсы устойчивости, саморегуляции, мотивационно-смысловые (ценности, цели, личностные смыслы) и инструментальные (навыки, компетенции, стратегии совладания). В условиях относительно стабильной среды взаимодействие между этими уровнями характеризуется динамическим равновесием и сложившейся иерархией.

Однако экстремальный и пролонгированный стресс, характерный для военных конфликтов, существенно трансформирует данную систему.

Как показывают эмпирические исследования хронического стресса и теоретические работы, посвященные экзистенциальным аспектам выживания в условиях глубоких кризисов, в ситуации тотальной неопределенности и прямой угрозы жизни происходит структурно-функциональная перестройка всей ресурсной системы.

Мотивационно-смысловой блок ресурсов приобретает доминирующее значение, выступая в роли центрального ресурса, что находит эмпирическое подтверждение в работах С.Л. Парк и М.Ф. СTEGER (Park, 2010; Steger, 2012). Именно процессы смыслообразования и переживания осмысленности жизни выступают ключевыми медиаторами между травматическим воздействием и психологическим благополучием, определяя траекторию либо посттравматического роста, либо хронической дезадаптации.

Мотивационно-смысловой уровень выполняет организующую и мобилизующую функцию, обеспечивая:

- 1) интерпретацию и интеграцию травматического опыта в смысловую картину мира;
- 2) поддержание внутренней опоры и психологической целостности личности;
- 3) генерацию и сохранение направленности усилий даже в условиях объективного дефицита инструментальных возможностей и ощущения бессилия (Леонтьев, 2012).

В экстремальных условиях именно смысловой уровень задает «логику» функционирования и мобилизации всех остальных ресурсов — от социальной поддержки до психофизиологических резервов. Адаптационный потенциал личности в кризисных ситуациях, таким образом, определяется пластичностью и ситуативной переконфигурацией всей многоуровневой ресурсной системы.

Проведенный анализ показывает, что экстремальный контекст военного конфликта выступает критическим испытанием для классических ресурсных моделей. COR-теория демонстрирует свои пределы: логика инвестирования ресурсов замещается приоритетом их протекции и сбережения, а риск «ресурсных ловушек» становится ключевым. Структурно-уровневая модель Д. А. Леонтьева получает динамическую интерпретацию: экстремальный стресс не просто истощает ресурсы, но и кардинально меняет их иерархию и взаимодействие.

Концептуальный разрыв: от COR-парадигмы к интерсубъективной модели ресурсной интеграции

Принципиальная новизна разрабатываемой интегративной модели становится наиболее отчетливой при ее сопоставлении с существующими

ресурсными концепциями коллективного стресса, прежде всего — с теорией коллективного совладания С. Хобфолла и его последователей (Halbesleben et al., 2014; Hobfoll, 1989). Между предлагаемым подходом и классической COR-парадигмой есть концептуальное расхождение. Оно носит не количественный, а качественный характер.

Во-первых, в модели Хобфолла социальные ресурсы понимаются в основном как индивидуальные. Они опосредованы социальным контекстом. Иными словами, это то, чем человек обладает благодаря своей включенности в социальные сети: поддержка, статус, принадлежность к группе. В предлагаемой модели социальные ресурсы рассматриваются иначе. Они представляют собой внешний, но при этом структурно встроенный компонент ресурсной иерархии. Без него ее функционирование в экстремальных условиях принципиально невозможно.

Во-вторых, COR-теория даже в расширенных версиях понимает коллективное совладание как сумму или координацию индивидуальных копинг-стратегий. Все они направлены на достижение общей цели. Группа здесь — это просто совокупность индивидов, которые совместно решают проблему.

Предлагаемая модель исходит из иной онтологии. В экстремальных условиях профессиональное сообщество выступает не как объединенный субъект деятельности, а как распределенный субъект сознания и регуляции. Коллектив не просто помогает человеку справляться со стрессом. Он становится внешним контуром его саморегуляции. Он берет на себя ту смысловую вертикаль, которую индивид утрачивает. Это иной уровень интеграции: переход от координации действий к совместному построению ресурсной системы.

В-третьих, наиболее существенное различие касается роли смысловых ресурсов. В COR-парадигме смысловые конструкты (ценности, убеждения, цели) рассматриваются как одна из категорий ресурсов наряду с другими (объектными, личностными, энергетическими). Они подчиняются общей логике инвестирования, потерь и приобретений.

В предлагаемой модели мотивационно-смысловой уровень занимает иное, иерархически доминирующее положение. Он выступает не «одним из» ресурсов, а «вертикальной осью устойчивости», которая организует функционирование всех остальных уровней.

Более того, в модели подчеркивается: способность социальной среды поддерживать и порождать смысловые конструкты в тот момент, когда человек их утрачивает, — это ключевой фактор, разделяющий траектории истощения и посттрав-

матического роста. COR-теория фиксирует сам факт потери смысловых ресурсов, но не предлагает механизмов их воспроизводства через взаимодействие с другими людьми. В предлагаемой модели этот механизм становится центральным.

Таким образом, COR-парадигма описывает количественную динамику ресурсных потерь и приобретений в социальном контексте. Предлагаемая же модель показывает качественную трансформацию самой архитектуры ресурсной системы. Эта трансформация возникает в экстремальных условиях и реализуется через механизмы смыслообразования и регуляции, которые работают во взаимодействии людей.

К интегративной модели: динамическая иерархия ресурсов и адаптивная гибкость копинга

Результатом теоретического синтеза, проведенного в предыдущих разделах, выступает интегративная модель профессиональной адаптации психолога в условиях вооруженного конфликта (рис. 1). Она включает четыре взаимосвязанных блока: экстремальный контекст, динамическую иерархию личностных ресурсов, адаптивную гибкость копинг-поведения, а также социальные ресурсы как систему внешней стабилизации. Кроме того, модель описывает три возможные траектории профессиональной адаптации.

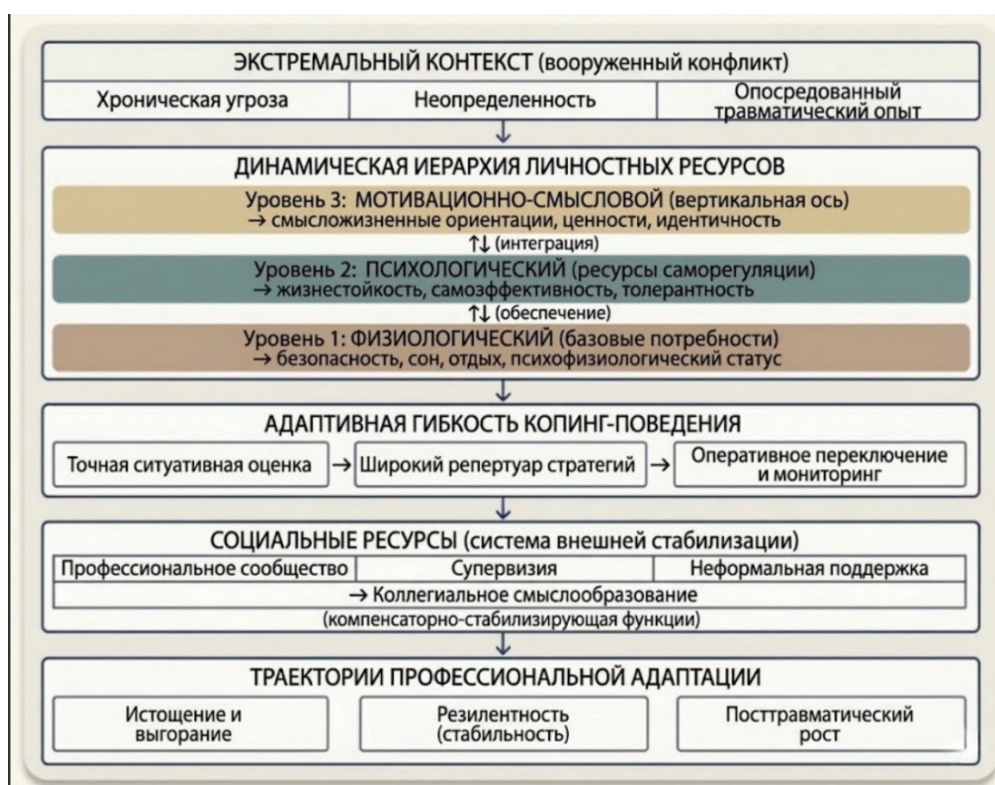


Рис. 1. Интегративная модель профессиональной адаптации психолога в условиях вооруженного конфликта

Адаптивная гибкость копинг-стратегий как центральный фактор эффективности в экстремальном контексте

Анализ профессионального функционирования в условиях вооруженного конфликта требует пересмотра традиционных дихотомических подходов к оценке копинг-стратегий, которые часто делят их на «эффективные» и «неэффективные» без учета специфики контекста (Абабков, Перре, 2004). В среде, характеризующейся хронической неопределенностью, непредсказуемостью и высокой личной угрозой, ключевым предиктором психологической устойчивости и сохранения дееспособности становится не тип используе-

мой стратегии, а адаптивная гибкость копинг-стратегий (Cheng et al., 2014).

Данная концепция смещает фокус с содержания стратегий на ключевые когнитивные и регуляторные процессы, лежащие в основе их выбора и применения. Эффективность совладания определяется не столько самими поведенческими или когнитивными паттернами, сколько способностью индивида к их динамической, ситуативно-адекватной мобилизации. Эта способность раскрывается через три взаимосвязанных компонента:

1. Точность ситуативной когнитивной оценки. Это базовая способность к реалистичному и диф-

ференцированному анализу конкретной ситуации, выделению в ней аспектов, поддающихся контролю, и аспектов, требующих принятия (Lazarus, Folkman, 1984).

В условиях военного конфликта, где глобальная ситуация неподконтрольна, критическое значение приобретает умение идентифицировать «локусы контролируемости» в рамках профессиональной задачи (Folkman, 1984). Ошибка оценки, выражающаяся либо в иллюзорном гиперконтроле, либо в тотальной капитуляции, ведет к выбору заведомо неадекватных стратегий (Рассказова и др., 2013).

2. Широта и специфичность набора копинг-стратегий. Адаптивная гибкость предполагает наличие у индивида широкого набора стратегий, выходящего за рамки классических категорий «проблемно-ориентированного» и «эмоционально-ориентированного» копинга (Франкл, 1990). В экстремальном профессиональном контексте репертуар должен включать специализированные формы совладания, такие как:

Сосредоточение на профессиональной миссии: сужение фокуса внимания на ближайшей выполнимой задаче как способ сохранения смысла и структуры деятельности (Леонтьев, 2012).

Контекстуализированный юмор и ирония: использование юмора не как отрицание, а как форма когнитивного и эмоционального дистанцирования от травматических переживаний, позволяющее снизить психофизиологическое напряжение (Lazarus, Folkman, 1984).

Ритуализация профессиональных действий: следование строгому алгоритму, что создает ощущение предсказуемости и контроля в хаотичной среде (James, Gilliland, 2017).

Осознанное управление вовлеченностью: способность к стратегическому отключению от рабочих ситуаций в периоды отдыха для предотвращения вторичной травматизации и выгорания (Figley, 1995).

3. Компетентность в оперативном переключении и мониторинге эффективности: это наиболее сложный компонент, представляющий собой динамический процесс (Бондаревский, 2019; Cheng et al., 2014). Он включает способность отслеживать результаты применения стратегии, оценивать изменения в ситуации и собственном ресурсном состоянии и на этой основе оперативно переключаться между разными формами поведения (Halbesleben et al., 2014).

Например, после интенсивного эпизода оказания помощи с использованием проблемно-ориентированных стратегий специалист может сознательно переключиться на эмоционально-ориентированные техники (глубокое дыхание, техники заземления) для быстрого восстановления, а затем — на стратегию «сосредоточения на миссии» для продолжения работы.

Ригидное, инерционное следование одной, даже изначально эффективной, стратегии в быстро меняющейся среде конфликта становится ключевым фактором дезадаптации и профессионального истощения (Абабков, Перре, 2004).

Таким образом, концепция адаптивной гибкости позволяет рассматривать копинг-стратегии психолога в зоне военного конфликта не как статичный набор техник, а как высокодинамичный навык саморегуляции и ситуативного управления.

Динамическая модель иерархии ресурсов в экстремальном контексте

Анализ адаптации специалиста в условиях военного конфликта требует отказа от статичных представлений о структуре личностных ресурсов в пользу динамической процессуальной модели. В рамках данной модели система ресурсов рассматривается как иерархически организованная, но принципиально пластичная конфигурация, чья архитектура напрямую зависит от фазы стрессового воздействия, уровня внешней угрозы и доступности социальной поддержки (Абабков, Перре, 2004). Динамический характер иерархии проявляется в закономерной смене доминирующих уровней ресурсов по мере развития и разрешения кризисной ситуации.

В острой фазе кризиса, характеризующейся непосредственной угрозой жизни и базовой безопасностью, на первый план с неизбежностью выходят ресурсы низшего, физиологического и психофизиологического уровня. Доминирующими становятся потребности в физической безопасности, сне, базовом отдыхе и соматическом благополучии. В этот период когнитивные и регуляторные возможности сужаются, а эффективность профессиональной деятельности напрямую зависит от возможности удовлетворить эти базовые потребности (Lazarus, Folkman, 1984). Эмпирически это выражается в резком снижении сложности задач, на которых может сосредотачиваться специалист, и в приоритете стратегий, направленных на немедленное снижение дистресса (рис. 2).

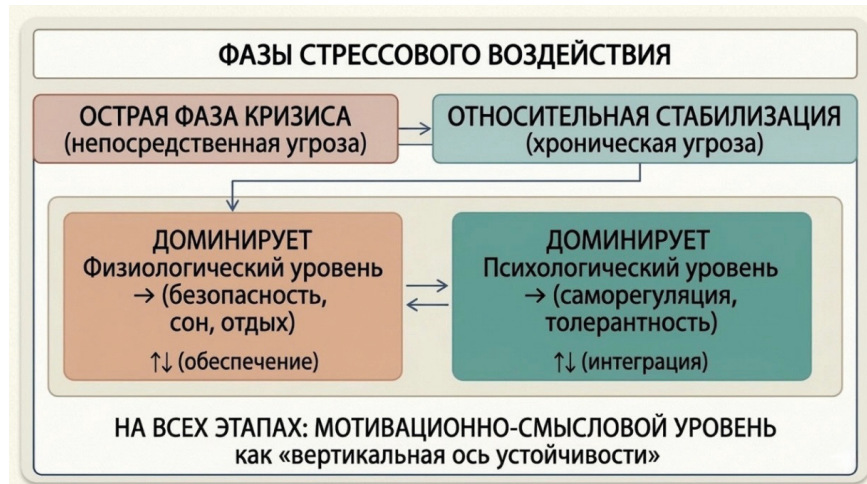


Рис. 2. Динамическая смена доминирующих уровней ресурсов в зависимости от фазы стрессового воздействия

По мере относительной стабилизации обстановки (даже в условиях сохраняющейся хронической угрозы) ключевая роль переходит к ресурсам психологического уровня, прежде всего к ресурсам саморегуляции и когнитивного контроля. Способность управлять вниманием, эмоциональными реакциями, импульсивностью становится центральным фактором сохранения профессиональной дееспособности (Франкл, 1990). На этом этапе активируются сложные копинг-стратегии, требующие планирования и гибкого переключения между задачами. Однако, согласно выдвигаемой теоретической модели, именно мотивационно-смысловые ресурсы выполняют буферно-стабилизирующую и интегративную функцию на всех этапах кризиса.

Мотивационно-смысловой уровень (система ценностей, профессиональная идентичность, личностные смыслы деятельности) выступает в роли «вертикальной оси устойчивости» или интегрального ресурса (Shrira et al., 2011). Его функции заключаются в следующем:

Смысловая интеграция травматического опыта: надделение персональным смыслом переносимых страданий и профессиональных затрат, что трансформирует их из бессмысленных потерь в осмысленную часть профессионального и жизненного пути. Как отмечает С.Л. Park (Park, 2010), именно успешное «встраивание» травматического события в существующие глобальные смысловые системы (убеждения, цели, ценности) является центральным предиктором благополучной посттравматической адаптации, тогда как рассогласование между пережитым и смысловыми ориентирами порождает хронический дистресс.

Обеспечение связности иерархии: смысловые конструкты «пронизывают» все уровни системы, связывая базовые действия (оказание помощи в бомбоубежище) с высшими экзистенциальными ценностями (служение, долг, альтруизм), тем са-

мым предотвращая фрагментацию опыта и распад профессиональной идентичности (Леонтьев, 2012).

Защита от экзистенциального отчаяния: устойчивая смысловая система служит главным буфером против чувства абсурдности происходящего и тотальной беспомощности, которые являются ключевыми факторами развития синдрома выгорания и вторичной травматизации (Figley, 1995).

Предлагаемая динамическая модель представляет основу для парадоксального феномена, наблюдаемого в экстремальных условиях: при объективно схожей стрессовой нагрузке одни специалисты демонстрируют признаки прогрессирующего истощения и профессиональной деформации, в то время как другие обнаруживают признаки посттравматического роста — пересмотра жизненных приоритетов, усиления чувства личностной силы и углубления межличностных отношений (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Ключевым дифференцирующим фактором, согласно модели, является не исходный объем ресурсов, а пластичность иерархии и устойчивость ее смысловой оси. Способность системы к динамической перестройке, где мотивационно-смысловые ресурсы сохраняют свою интегрирующую функцию даже в условиях острого дефицита на нижележащих уровнях, выступает основным предиктором не только выживания, но и личностной трансформации в процессе профессионального преодоления экстремального стресса (Shahar et al., 2009).

Специфика профессиональной позиции психолога в экстремальных условиях: дифференциация от смежных помогающих профессий

Для понимания механизмов профессиональной адаптации необходимо эксплицитировать отличие профессиональной позиции психолога от позиций

врача и социального работника в условиях вооруженного конфликта, поскольку каждый из этих типов специалистов сталкивается с различными стресс-факторами и задействует разные ресурсные системы совладания.

Врач оперирует преимущественно соматическим уровнем: его деятельность регламентирована протоколами и алгоритмами. Основной риск для врача — профессиональное выгорание, обусловленное хронической перегрузкой и высокой ответственностью за физическое выживание пациента.

Социальный работник решает конкретные социально-бытовые проблемы пострадавшего. Его деятельность носит инструментальный, процедурный характер. Ключевой стресс-фактор — столкновение с системной несправедливостью и дефицитом ресурсов, что порождает моральные дилеммы.

Профессиональная позиция психолога принципиально отлична. Его основной «материал» — субъективная реальность клиента: переживания, смыслы, травматический опыт. Психолог вынужден входить в глубокий эмпатический контакт с чужим страданием, не имея внешней алгоритмической опоры. Его главный инструмент — собственная личность — одновременно является и основной мишенью травматизации, что детерминирует максимальную уязвимость психолога к вторичной травматизации.

Ключевое отличие: врач опирается на протокол, у психолога тоже есть профессиональные стандарты и этические принципы, но они не защищают от эмпатического заражения так, как медицинский протокол защищает врача от эмоционального вовлечения. Социальный работник — на институциональную процедуру, психолог же остается один на один с субъективной реальностью клиента. Его единственной защитой выступают собственная смысловая система, рефлексивная культура и интересующая поддержка профессионального сообщества. Именно поэтому в предлагаемой модели мотивационно-смысловой уровень и система внешней стабилизации приобретают критическое значение для психолога.

Социальные ресурсы как системообразующий элемент интегративной модели профессиональной адаптации

Проведенный анализ литературы позволяет рассматривать социальные ресурсы не как внешний, дополнительный фактор благополучия, а как обязательный структурный компонент динамической ресурсной иерархии. Без него ее функционирование в экстремальном контексте теряет устойчивость.

Если в условиях относительной стабильности социальная поддержка традиционно понимается как один из факторов, влияющих на процесс совладания со стрессом (James, Gilliland, 2017), то в условиях вооруженного конфликта ее статус меняется. Из периферийного регулятора она превращается в критическую систему внешней стабилизации. Она обеспечивает жизнеспособность всей ресурсной иерархии (Абабков, Перре, 2004).

Эта трансформация связана с тем, что дефициты на разных уровнях дополняют друг друга. Когда внутренние ресурсы на любом уровне иерархии истощаются, социальные ресурсы начинают временно замещать ослабленные или истощенные звенья индивидуальной системы.

Интегративная модель выделяет три уровня реализации системообразующей функции социальных ресурсов. Они соответствуют трем уровням динамической иерархии: физиологическому, психологическому и мотивационно-смысловому.

На физиологическом уровне социальные ресурсы выступают внешним стабилизатором базовых жизненных потребностей. В острой фазе кризиса, когда человек уже не может сам организовать свою жизнь и безопасность, именно коллективные формы поддержки играют решающую роль. Четкое распределение дежурств, взаимопомощь, совместный контроль за сном и питанием — всё это предотвращает необратимое истощение психофизиологических основ профессиональной деятельности. В высокофункциональных коллективах в зонах боевых действий удовлетворение базовых потребностей становится делом всего коллектива, а не только отдельного человека (Halbesleben et al., 2014).

На психологическом уровне социальные ресурсы выполняют функцию внешнего контура саморегуляции. Способность точно оценивать ситуацию и гибко переключаться между разными копинг-стратегиями — это индивидуальный навык. Но в экстремальных условиях он поддерживается через взаимодействие с другими. Совместный анализ профессиональных ситуаций, обратная связь от коллег, наблюдение за успешными моделями поведения — всё это помогает человеку справляться лучше.

Профессиональное сообщество становится общим когнитивным центром. Оно накапливает и передает эффективные модели адаптивного поведения. Благодаря этому у каждого отдельного специалиста расширяется набор стратегий и повышается точность оценки ситуации (Cheng et al., 2014).

На мотивационно-смысловом уровне социальные ресурсы становятся внешним носителем и источником смыслов. Этот механизм наиболее

важен для предлагаемой модели, потому что именно смысловой уровень является «вертикальной осью устойчивости» всей ресурсной иерархии.

В ситуации экзистенциального кризиса, когда постоянная угроза и травматический опыт разрушают индивидуальные смысловые опоры, профессиональное сообщество берет на себя функцию коллективного смыслообразования. Оно решает три критически важные задачи:

– Признание и нормализация травматического опыта. Когда специалист в своей индивидуальной рефлексии воспринимает свои переживания как признак профессиональной несостоятельности, коллеги помогают увидеть их иначе. Совместное обсуждение позволяет переопределить эти переживания как нормальную реакцию на экстраординарные обстоятельства. Такая трансформация смыслов напрямую блокирует развитие чувства вины, стыда и экзистенциального отчаяния (Figley, 1995).

– Коллективное подтверждение профессиональной идентичности. В условиях, когда привычные критерии эффективности перестают работать (нельзя «исправить» травму или «отменить» потерю), именно признание со стороны значимой группы профессионалов становится главным источником уверенности в своей компетентности и ценности. Профессиональное сообщество выступает как зеркало, в котором специалист снова видит подтверждение своей идентичности и миссии.

– Трансляция и укрепление ценностно-смысловых оснований деятельности. Совместное осмысление экстремального опыта, помещение конкретных, порой рутинных профессиональных действий в более широкий ценностный контекст (служение, долг, альтруизм, сохранение человеческого достоинства) позволяет удерживать смысловую вертикаль. Это особенно важно, когда непосредственные результаты усилий неочевидны, отсрочены или кажутся ничтожными (Steger, 2012).

Включение социальных ресурсов в ядро динамической модели помогает объяснить одну важную эмпирическую аномалию. В рамках классических ресурсных подходов она не находит удовлетворительного объяснения.

Речь идет о следующем. При одинаковом уровне стрессовой нагрузки и примерно равном исходном объеме личностных ресурсов одни специалисты постепенно истощаются и деформируются профессионально. Другие же, наоборот, обнаруживают признаки посттравматического роста: они пересматривают жизненные приоритеты, чувствуют себя сильнее, углубляют отношения с людьми (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Согласно предлагаемой модели, ключевой фактор здесь — качество социальной среды. А именно: наличие или отсутствие развитой системы профессиональной поддержки и коммуникации, способной выполнять описанные выше системообразующие функции.

Именно доступ к коллективным ресурсам смыслообразования и регуляции позволяет специалисту не только избежать истощения, но и превратить экстремальный опыт в источник личностного развития.

Таким образом, социальные ресурсы становятся ключевым фактором, определяющим направление адаптационного процесса. Вектор профессиональной динамики может быть разным: от дезадаптации и деформации — к психологической устойчивости и посттравматическому росту.

Итак, в рамках предлагаемой интегративной модели социальные ресурсы получают статус полноценного структурного элемента динамической ресурсной иерархии. Они перестают быть просто внешним условием. Их системообразующая роль раскрывается через три функции:

Компенсаторно-стабилизирующая функция — внешнее восполнение дефицита внутренних ресурсов на физиологическом и регуляторном уровнях.

Смыслообразующая функция — поддержание, порождение и подтверждение мотивационно-смысловых конструктов, которые образуют «вертикальную ось устойчивости».

Модерирующая функция — определение направления адаптационной траектории (истощение/стагнация/посттравматический рост).

Такое понимание позволяет преодолеть традиционное противопоставление «индивидуальное — социальное». Адаптационный потенциал специалиста в экстремальных условиях предстает как неразрывное единство внутренних (личностных) и внешних (социальных) ресурсов. Они функционально объединены в общую систему профессиональной устойчивости.

Развитая система социальной поддержки и профессиональной коммуникации перестает быть желательным, но необязательным дополнением. Она становится критически необходимым условием для сохранения профессиональной дееспособности и психологического благополучия специалистов в зоне вооруженного конфликта.

Эмпирически проверяемые гипотезы, вытекающие из модели

На основе предложенной интегративной модели могут быть сформулированы следующие эмпирически верифицируемые гипотезы:

Гипотеза 1. Адаптивная гибкость положительно коррелирует с посттравматическим ростом и отрицательно — с выгоранием и вторичным травматическим стрессом.

Гипотеза 2. Выраженность социальных ресурсов (как системы внешней стабилизации) будет выступать модератором между хронической угрозой и уровнем профессиональной дееспособности. При высоком уровне воспринимаемой социальной поддержки негативное влияние хронической угрозы на дееспособность будет значимо ниже, чем при низком уровне поддержки.

Гипотеза 3. Мотивационно-смысловые ресурсы (смысложизненные ориентации, профессиональная идентичность, осмысленность жизни) будут выступать медиаторами связи между травматическим опытом и траекторией адаптации: высокие показатели смысловых ресурсов будут предсказывать посттравматический рост, тогда как их дефицит — хроническое истощение.

Гипотеза 4. Иерархия личностных ресурсов является динамической: в острой фазе кризиса будет наблюдаться доминирование физиологического уровня (приоритет потребностей безопасности, сна, отдыха), тогда как в фазе относительной стабилизации на первый план выйдут ресурсы психологического уровня (саморегуляция, толерантность к неопределенности).

Гипотеза 5. Ригидный копинг будет ассоциироваться с более благоприятными адаптивными исходами в сверхэкстремальных ситуациях (непосредственная угроза жизни, дефицит времени на когнитивную переработку), но с худшими — в ситуациях хронического, пролонгированного стресса, где более эффективным окажется гибкий копинг.

Заключение

Проведенный теоретико-методологический анализ позволил преодолеть противоречие между классическими теориями стресса и необходимостью объяснения специфики профессиональной адаптации в экстремальном контексте вооруженного конфликта.

Было установлено, что прямое применение транзакционной модели Р. Лазаруса и С. Фолкман, а также теории сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла в условиях тотальной неопределенности и перманентной угрозы сопряжено с существенными методологическими ограничениями.

Критический анализ выявил, что данные подходы требуют контекстуальной модификации и интеграции с отечественными структурными моделями, в частности с системной классификацией личностных ресурсов Д.А. Леонтьева.

Основным результатом работы является разработка интегративной теоретической модели профессиональной адаптации, центральными конструктами которой выступают:

Динамическая иерархия личностных ресурсов, которая рассматривает систему ресурсов не как статичную, а как принципиально пластичную конфигурацию. В модели постулируется фазовый характер адаптации, где в острой кризисной ситуации доминируют физиологические ресурсы и потребности безопасности, а по мере относительной стабилизации ключевую роль приобретают ресурсы саморегуляции и когнитивного контроля.

Особое место в иерархии занимают мотивационно-смысловые ресурсы, выполняющие функцию «вертикальной оси устойчивости» — они обеспечивают смысловую интеграцию травматического опыта, связность всех уровней системы и защиту от экзистенциального отчаяния.

Адаптивная гибкость копинг-поведения, которая переопределяет критерии его эффективности в экстремальных условиях. Эффективность совладания связывается не с типом стратегии, а с интегральной способностью личности к точной ситуативной оценке, использованию широкого стратегического арсенала и оперативному переключению между паттернами поведения в зависимости от изменений контекста и состояния ресурсов.

В отличие от классических ресурсных моделей, сохраняющих методологический индивидуализм и трактующих социальный контекст как внешний модулятор ресурсных процессов, предложенная интегративная модель преодолевает дихотомию индивидуального и социального, представляя адаптационный потенциал специалиста как нередуцируемое единство внутренних (личностных) и внешних (коллективных) ресурсов, функционально интегрированных в общую систему профессиональной устойчивости.

Тем самым модель не дополняет, а существенно перестраивает концептуальный базис анализа профессионального стресса в экстремальных условиях, смещая фокус с предикции ресурсных потерь на анализ условий возможности интересного воспроизводства ресурсной системы.

Предложенная модель имеет выраженную практическую значимость, так как смещает фокус психологической подготовки и сопровождения специалистов с формирования изолированных навыков на развитие интегральной компетенции: способности к динамической реконфигурации собственного ресурсного потенциала и ситуативному управлению копинг-стратегиями.

Вместе с тем разработанная модель имеет определенные границы применимости. Во-первых, она ориентирована прежде всего на специалистов помогающих профессий, работающих в условиях непосредственного контакта с травматическим опытом клиентов, и не может быть без дополнительной адаптации экстраполирована на иные профессиональные группы. Во-вторых, эмпирическая верификация ряда конструкторов модели (например, пластичности иерархии ресурсов) предполагает использование качественных методов, что накладывает ограничения на ее полную операционали-

зацию в рамках исключительно количественных опросников.

Перспективы дальнейших исследований представляются в эмпирической верификации модели, разработке на ее основе диагностического инструментария для оценки адаптивной гибкости и пластичности ресурсной системы, а также в проектировании средовых и психолого-педагогических интервенций, направленных на целенаправленное укрепление смысловой оси устойчивости и развитие поддерживающего профессионального сообщества.

Литература:

- Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2004.
- Баева И. А., Семикин Г. И. Психологическая безопасность и совладающее поведение в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Национальный психологический журнал. 2013. № 1(9). С. 54–62.
- Бондаревский Г. В. Метакогнитивные процессы в структуре совладающего поведения // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 3. С. 124–137.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 2012.
- Расказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
- Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2009.
- Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990.
- Vonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation // Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8(6). P. 591–612.
- Cheng C., Lau H. P., Chan M. P. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review // Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140(6). P. 1582–1607. DOI: 10.1037/a0037173.
- Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995.
- Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46(4). P. 839–852.
- Halbesleben J. R., Neveu J. P., Paustian-Underdahl S. C., Westman M. Getting to the “COR”: Understanding the role of resources in conservation of resources theory // Journal of Management. 2014. Vol. 40(5). P. 1334–1364. DOI: 10.1177/0149206314527130.
- Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
- James R. K., Gilliland B. E. Crisis intervention strategies. 8th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
- McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims // Journal of Traumatic Stress. 1990. Vol. 3(1). P. 131–149.
- Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping // Review of General Psychology. 1997. Vol. 1(2). P. 115–144.
- Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events // Psychological Bulletin. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301. DOI: 10.1037/a0018301.
- Steger M. F. Making meaning in life // Psychological Inquiry. 2012. Vol. 23(4). P. 381–385. DOI: 10.1080/1047840X.2012.720832.
- Shahar G., Cohen G., Grogan K. E., Barile J. P., Henrich C. C. Tel-Aviv-Heidelberg London (TAHL) inventory of coping with war-related stress: Hebrew and English versions // Journal of Traumatic Stress. 2009. Vol. 22(6). P. 583–586. DOI: 10.1002/jts.20471.

- Shrira A., Palgi Y., Wolf J.J., Haber Y., Ben-Ezra M.* The effect of peritraumatic dissociation and posttraumatic stress disorder on world assumptions: A longitudinal study of Israeli nurses // *Archives of Psychiatric Nursing*. 2011. Vol. 25(1). P. 57–64. DOI: 10.1016/j.apnu.2010.06.002.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR RESEARCHING COPING-STRATEGIES AND PERSONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGISTS IN CONDITIONS OF ARMED CONFLICT

© Alina A. Voloshina

Postgraduate student of the Department of General Psychology,
Donetsk State University, Donetsk, Russia
artyukh98@inbox.ru; ORCID: 0009-0005-0678-1332

This work was carried out within the framework of a state assignment (project № FRRE-2026–0029 “The Individual in the Modern Information and Socio-Cultural Space”).

The article presents a theoretical analysis of professional stress among psychologists working in armed conflict zones. Methodological limitations of classical approaches (R. Lazarus and S. Folkman’s transactional model, S. Hobfoll’s Conservation of Resources theory) are identified in the extreme context characterized by permanent uncertainty and chronic threat. Based on the integration of key concepts, an original integrative model of professional adaptation is proposed. The central constructs of the model are the dynamic hierarchy of personal resources (developing D. A. Leontiev’s systemic classification) and the adaptive flexibility of coping behavior. It is substantiated that under extreme conditions, social resources are transformed from an external modulator into a system-forming component of the resource hierarchy, performing the function of external stabilization.

Keywords: professional adaptation, helping professions, extreme conditions, armed conflict, dynamic hierarchy of resources, adaptive flexibility, Conservation of Resources (COR) theory, meaning-making, posttraumatic growth

REFERENCES

- Ababkov V.A., Perre M.* (2004). *Adaptation to Stress*. Saint-Petersburg: Rech’.
- Baeva I.A., Semikin G.I.* (2013). Psychological security and coping behavior in the professional activity of law enforcement officers // *National Psychological Journal*. Vol. 1(9). P. 54–62.
- Bondarevskii G.V.* (2019). Metacognitive Processes in the Structure of Coping Behavior // *Experimental Psychology*. Vol. 12(3). P. 124–137.
- Leont’ev D.A.* (2012). *Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Meaningful Reality*. 2nd ed., rev. and exp. Moscow: Publ. Smysl.
- Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N.* (2013). Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the COPE questionnaire // *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. Vol. 10(1). P. 82–118.
- Tarabrina N.V.* (2009). *Workshop on the Psychology of Post-Traumatic Stress*. Saint-Petersburg: Piter.
- Frankl V.* (1990). *Man’s Search for Meaning*. Moscow: Publ. Progress.
- Bonanno G.A., Burton C.L.* Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation // *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8(6). P. 591–612.
- Cheng C., Lau H.P., Chan M.P.* (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review // *Psychological Bulletin*. Vol. 140(6). P. 1582–1607. DOI: 10.1037/a0037173.
- Figley C.R.* (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.

- Folkman S.* (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46(4). P. 839–852.
- Halbesleben J.R., Neveu J.P., Paustian-Underdahl S.C., Westman M.* (2014). Getting to the “COR”: Understanding the role of resources in conservation of resources theory // *Journal of Management*. Vol. 40(5). P. 1334–1364. DOI: 10.1177/0149206314527130.
- Hobfoll S.E.* (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. Vol. 44(3). P. 513–524.
- James R.K., Gilliland B.E.* (2017). *Crisis intervention strategies*. 8th ed. Boston: Cengage Learning.
- Lazarus R.S., Folkman S.* (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maddi S.R.* (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses // *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1(3). P. 160–168.
- McCann I.L., Pearlman L.A.* (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims // *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 3(1). P. 131–149.
- Park C.L., Folkman S.* (1997). Meaning in the context of stress and coping // *Review of General Psychology*. Vol. 1(2). P. 115–144.
- Park C.L.* Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events // *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301. DOI: 10.1037/a0018301.
- Steger M.F.* Making meaning in life // *Psychological Inquiry*. 2012. Vol. 23(4). P. 381–385. DOI: 10.1080/1047840X.2012.720832.
- Shahar G., Cohen G., Grogan K.E., Barile J.P., Henrich C.C.* (2009). Tel-Aviv-Heidelberg London (TAHL) inventory of coping with war-related stress: Hebrew and English versions // *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 22(6). P. 583–586. DOI: 10.1002/jts.20471.
- Shrira A., Palgi Y., Wolf J.J., Haber Y., Ben-Ezra M.* (2011). The effect of peritraumatic dissociation and posttraumatic stress disorder on world assumptions: A longitudinal study of Israeli nurses // *Archives of Psychiatric Nursing*. Vol. 25(1). P. 57–64. DOI: 10.1016/j.apnu.2010.06.002.
- Tedeschi R.G., Calhoun L.G.* (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. Vol. 15(1). P. 1–18.