



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9.072.432

¹ Юсипова А.Б.,

¹ Международный институт психологии Smart

Парадокс предусмотрительности: эмоциональная устойчивость, интроверсия и обособленность как предикторы превентивного совладания у военнослужащих

Аннотация: предметом исследования являются структурно-динамические взаимосвязи между личностными чертами (эмоциональная неустойчивость-устойчивость, экстраверсия-интроверсия, обособленность-привязанность) и показателями превентивного совладающего поведения у военнослужащих. В статье представлена регрессионная модель, демонстрирующая, что ядро предикторов превентивного совладания образуют эмоциональная устойчивость, интроверсия и обособленность. Ключевой вывод исследования заключается в том, что превентивное совладание является не реактивной, а проактивной формой регуляции, основанной на механизмах антиципации, стратегического планирования и оперативной автономии. Полученные результаты эмпирического исследования выявили парадоксальный, на первый взгляд, профиль эффективного совладания: превентивное поведение в наибольшей степени характерно для эмоционально устойчивых, интровертированных и психологически обособленных военнослужащих, что представляет практическую значимость для совершенствования системы профессионального психологического отбора военнослужащих, в частности, для идентификации специалистов, наиболее подходящих для выполнения задач, требующих аналитических способностей, предусмотрительности и работы в условиях неопределенности.

Ключевые слова: военнослужащие, личностные предикторы, психологические защитные механизмы, копинг-стратегии, превентивное преодоление, регрессионное моделирование, прогнозирование, современные военные конфликты, боевые действия, эффективность, профилактика, психическое здоровье

Для цитирования: Юсипова А.Б. Парадокс предусмотрительности: эмоциональная устойчивость, интроверсия и обособленность как предикторы превентивного совладания у военнослужащих // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 239 – 245.

Поступила в редакцию: 29 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 октября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

¹ Yusipova A.B.,

¹ International Institute of Psychology Smart

The paradox of prudence: emotional resilience, introversion, and isolation as predictors of preventive coping in military personnel

Abstract: the subject of the study is the structural-dynamic relationships between personality traits (emotional instability-stability, extraversion-introversion, and detachment-attachment) and indicators of preventive coping behavior in military personnel. The article presents a regression model that demonstrates that the core predictors of preventive coping are emotional stability, introversion, and detachment. The key finding of this study is that preventive coping is not a reactive, but a proactive form of regulation based on anticipation, strategic planning, and operational autonomy. The results of the empirical study revealed a seemingly paradoxical profile of effective coping: preventive behavior is most characteristic of emotionally stable, introverted, and psychologically isolated military personnel, which is of practical importance for improving the system of professional psychological selection of military personnel, particularly for identifying specialists who are most suitable for performing tasks that require

analytical skills, foresight, and working in uncertain conditions.

Keywords: military personnel, personal predictors, psychological defense mechanisms, coping strategies, preventive coping, regression modeling, forecasting, modern military conflicts, combat operations, effectiveness, prevention, mental health

For citation: Yusipova A.B. The paradox of prudence: emotional resilience, introversion, and isolation as predictors of preventive coping in military personnel. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 239 – 245.

The article was submitted: August 29, 2025; Approved after reviewing: October 27, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

Введение

Характер современных боевых действий («гибридные войны», киберпространство) требует не столько импульсивной храбрости, сколько способности к прогнозированию, анализу сигналов и принятию самостоятельных решений в условиях неопределенности. Профилактика инцидентов, аварий и тактических ошибок за счет заранее выстроенных стратегий является наиболее экономичным и эффективным способом сохранения жизни и здоровья личного состава. Инвестиции в выявление и развитие превентивных качеств напрямую способствуют повышению обороноспособности страны. Проактивное выявление военнослужащих, склонных к превентивному поведению и их оптимальное распределение позволят снизить затраты на последующую психологическую коррекцию, лечение посттравматических стрессовых расстройств и ликвидацию последствий ошибок, вызванных недостаточным прогнозированием. Таким образом, исследование превентивного преодоления и его личностных основ у военнослужащих является своевременным и востребованным как с точки зрения развития психологической науки, так и в контексте решения острых практических задач по укреплению обороноспособности государства.

Традиционно эффективность военнослужащего связывалась с такими качествами, как настойчивость, стрессоустойчивость, доминантность и экстраверсия. Данное исследование смещает фокус на психологические механизмы, обеспечивающие не реактивное, а опережающее воздействие на среду.

Понятие психологических защит было впервые введено в научный обиход в рамках психоаналитической теории З. Фрейда, который рассматривал их как механизмы «Я» (Эго), направленные на снижение интенсивности болезненных или невыносимых для сознания мыслей и аффектов.

Н. Мак-Вильямс предлагает классифицировать психологические защиты не по типу, а по их «весу» для личности. Она выстраивает иерархию, где главным критерием служит способность человека

сохранять контакт с реальностью. Чем примитивнее защита, тем сильнее она искажает восприятие. Выбор же конкретных механизмов – это не случайность, а усвоенный опыт: психика запоминает, какие из стратегий ранее помогали снизить тревогу, и обращается к ним вновь. На вершине этой иерархии расположены первичные защиты, такие как расщепление, отрицание или проективная идентификация – они грубо дробят или подменяют реальность, требуя огромных энергозатрат. Вторичные защиты (например, рационализация, вытеснение или сублимация) – более зрелые и социально приемлемые; они не столько отрицают реальность, сколько гибко преобразуют внутренние конфликты [6].

Так, в процессе исследования природы тяжелейшего стресса, ученые обнаружили любопытную закономерность. Сначала человек пытается справиться с ним «вручную» – через эмоции и поведение. Это первая линия обороны: мы можем стать тревожными, апатичными, или, наоборот, суевливыми. Но если травмирующая ситуация не отступает, ресурсы психики иссякают. Тогда в бой вступает «автопилот» – глубоко запрограммированные биологические системы. Управление передается от сознания – телу, запуская вегетативные бури и гормональные каскады, единственная цель которых – ценой любых усилий сохранить целостность организма.

Представляется, что данная двухэтапная модель не только описывает последовательность процессов, но и раскрывает фундаментальный принцип работы психики в условиях угрозы: принцип экономии энергии. Первичная, эмоционально-поведенческая стадия является когнитивно-затратной и требует определенного уровня интеграции «Я». Когда эта система перегружается, организм неминуемо регрессирует к более энергетически выгодному, пусть и филогенетически древнему, способу регуляции – вегетативному «шторму». Именно этот переход с позиций нейронаук можно рассматривать как сбой в работе префронтальной коры и передачу эстафеты регуляции

лимбической системе и гипоталамусу, что и обуславливает тотальный характер реакции.

Эту сложную архитектуру защит систематизировал Дж. К. Перри. Он предложил рассматривать защитные механизмы не как случайный набор реакций, а как стройную «иерархию зрелости». В его знаменитой шкале около тридцати защит выстраиваются в пирамиду – от социально ценных и гибких до примитивных и разрушительных. В основе лежат три крупные категории: зрелые (искусство превращать конфликт в продукт), невротические (уловки разума, искажающие реальность) и незрелые (способы отрицания жизни). Для большой тонкости Дж.К. Перри распределил их по семи уровням – от высокоадаптивного, где преобладают осознанность и юмор, до уровня «действия», где речь уже заменяет импульсивный поступок [13].

Важнейшим методологическим достижением концепции Дж.К. Перри, на наш взгляд, является не просто классификация, а введение «коэффициента адаптивности». Это позволяет перейти от статической констатации наличия защиты к динамической оценке общего стиля совладания личности. Однако, с точки зрения современной транстеоретической парадигмы, можно предположить, что жесткая привязка механизмов к уровням нуждается в уточнении. Их адаптивность не является абсолютной константой, а контекстуально зависит от интенсивности и длительности воздействия стрессора, а также индивидуальной истории субъекта. Таким образом, иерархию Дж.К. Перри правомерно рассматривать как диагностический «снимок» текущего состояния регуляторных систем, а не как неизменную характеристику личности.

Обзор научной литературы свидетельствует о том, что проблема классификации защитных механизмов остается дискуссионной в современной психологии. Отсутствие консенсуса приводит к тому, что можно встретить свыше пятидесяти различных видов психологических защит. Несмотря на это терминологическое многообразие, исследователи выделяют группу наиболее универсальных и часто встречающихся механизмов. К их числу традиционно относятся: отрицание, вытеснение, компенсация, регрессия, проекция, сублимации и реактивные образования, которые образуют своего рода «ядро» наиболее изученных и диагностируемых защитных стратегий.

Психологические механизмы, функционируя на бессознательном и осознанном уровнях, позволяют снизить напряженность, сохранить целостность «Я» и поддержать психологическое равновесие. Когда речь заходит о сознательных, целенаправленных усилиях по управлению специфическими

внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как чрезмерные, мы обращаемся к частному случаю этих механизмов – совладающему поведению, или копингу.

Основы теории копинг-процессов были заложены Р. Лазарусом. Позднее, с развитием и трансформацией модели стресса, копинг, преимущественно, стал рассматриваться как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний, как поведение, целью которого является поддержание баланса между внешними требованиями и внутренними ресурсами, необходимыми для их удовлетворения [9].

Таким образом, копинг является более эффективным механизмом гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией по сравнению с психологической защитой. Его ключевое отличие заключается в осознанном и произвольном стремлении индивида достичь динамического равновесия в процессе обмена со средой, что предполагает регуляцию энергетических затрат и трансформацию поведенческих стратегий. Функционирование копинг-механизмов характеризуется этапной развернутостью во времени: когнитивная оценка, разработка стратегий и реализация совладания. Соответственно, копинг представляет собой структурированный адаптивный процесс, обеспечивающий оптимальное взаимодействие личности со стрессовыми условиями.

По результатам исследования группы отечественных авторов большинство военнослужащих предпочитают стратегию «Разрешения проблем», многие видят основной путь совладания со стрессовой ситуацией в «Поиске социальной поддержки», порядка половины часто используют стратегию избегания [9].

И.Э. Гулакова, О.Б. Нестеренко в своем исследовании, участниками которого стали военнослужащие, находящиеся на лечении после боевых действий, отмечают, что у первой группы (без признаков психических нарушений) преобладают такие способы совладающего поведения как планирование решений и самоконтроль. Такие стратегии позволяют в стрессовой ситуации не терять самообладания и преодолевать трудности путем тщательного анализа. У второй подгруппы военнослужащих (с признаками психических нарушений) наблюдается такие копинг-стратегии, как бегство и дистанцирование. Эти способы называют временно помогающими, так как они нацелены не на решение проблем, а на снижение эмоционального напряжения из-за них [2].

В целом, исследования фокусировались на ре-

активных формах копинга, анализируя, каким образом военнослужащий преодолевает уже наступившие негативные последствия. Однако, в контексте задач предупреждения потерь и обеспечения безопасности, на первый план выходит иной класс поведенческих паттернов. Речь идет о превентивном преодолении – проактивной форме психологического регулирования, направленной не на коррекцию последствий, а на упреждающую нейтрализацию или ослабление потенциальных угроз до их актуализации. Такой стиль преодоления основан на механизмах антиципации, прогнозирования и стратегического планирования, что делает его ключевым ресурсом для выполнения широкого спектра военных задач.

Понятие «проактивность» описывает личность, принимающую ответственность за свою жизнь и не объясняющую происходящее внешними обстоятельствами или действиями окружающих. Идею о специфической активности личности, противопоставленной реактивности, развивал Г.Оллпорт, связывая проактивное поведение со способностью сознательно воздействовать на среду новыми, ранее не испробованными способами. Данная теория, опираясь на модель когнитивной оценки Р. Лазаруса, расширяет ее за счет введения темпорального измерения. Она постулирует целенаправленное долгосрочное поведение, инициируемое до возникновения потенциального стрессора.

Е.С. Старченкова раскрывает проактивное копинг-поведение как стратегию, ориентированную не на борьбу с текущими трудностями, а на создание желаемого будущего. Его суть – в способности личности ставить дальние цели и уже сегодня предвосхищать возможные преграды на пути к ним. Это придает проактивному совладанию абстрактно-апперцептивный и долгосрочный характер, выводя его за рамки ситуативного реагирования [10].

По своей природе проактивность – это глобально-синтетический процесс, она интегрирует многовариантность будущего в единый замысел личности. Такой взгляд позволяет рассматривать совладание как целостный многомерный процесс, связано с постановкой и достижением целей в ожидаемом будущем, в котором все виды копинг-стратегий не противоречат, а согласуются друг с другом.

Ключевым механизмом этой формы совладания является его целевая ориентированность. Поскольку значимые для личностного роста цели расположены в будущем, их наличие и проработка

уже в настоящем начинает регулировать актуальное состояние человека. Проактивное поведение снижает психическую напряженность не тогда, когда кризис наступил, а заранее – через осмысленное накопление, перераспределение и комбинирование личностных ресурсов.

Материалы и методы исследований

Для выявления и анализа комплекса личностных черт военнослужащих, определяющих способность к превентивному совладанию, как форме проактивного преодоления, было проведено анкетирование в формате полевого исследования. Эмпирическая база формировалась в ходе выезда к месту исполнения респондентами функциональных обязанностей, что позволило осуществить сбор данных в условиях их непосредственной профессиональной деятельности и обеспечить релевантность полученных результатов. В исследовании приняли участие 53 военнослужащих (N=53): мужчины в возрасте до 45 лет, находящиеся в зоне специальной военной операции сроком до 1 года и способные выполнять задания в соответствии с инструкцией.

Для сбора данных использовался комплекс валидизированных методик, направленных на оценку личностных характеристик и стратегий совладающего поведения, в том числе: Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрэй, П. Коста). Методика диагностики личностных факторов темперамента и характера (5PFQ) личностный опросник, опросник «Проактивное совладающее поведение» в адаптации Е.С. Старченковой.

Обработка данных осуществлялась с помощью регрессионного анализа. Анализ влияния входных факторов на отклик проводился на основе регрессионных коэффициентов и стандартизированных регрессионных коэффициентов (бета-коэффициентов). Для анализа зависимости использовалась линейная модель множественной регрессии, для оценки статистической значимости каждого фактора рассчитывался уровень Р на основе критерия Стьюдента, а для оценки качества построенной модели – коэффициент детерминации (R²).

Результаты и обсуждения

В табл. 1 представлены коэффициенты и бета-коэффициенты регрессионной модели для целевого показателя «Превентивное преодоление» для следующих факторов: «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «Экстраверсия – интроверсия» и «Привязанность – обособленность».

Таблица 1
Структура регрессионной модели для целевого показателя «Превентивное преодоление».
Table 1

Regression model structure for the "Preventive Overcoming" target indicator.

Фактор	Бета-коэффициент	Коэффициент регрессии	Уровень Р
Константа		62,977	<0,0001
Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость	-0,151	-0,296	<0,0001
Экстраверсия – интроверсия	-0,123	-0,235	<0,0001
Привязанность – обособленность	-0,145	-0,155	0,0260

Факторы «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «Экстраверсия – интроверсия» и «Привязанность – обособленность» оказывают отрицательный вклад. Следует отметить, что все факторы являются статистически значимыми, что говорит о тесной интеграции их в единую регрессионную модель. При увеличении факторов «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «Экстраверсия – интроверсия» и «Привязанность – обособленность» на 1 единицу прогнозные значения «Пре-

вентивное преодоление» будут в среднем уменьшаться на 0,30, 0,24 и 0,16 единиц. Наибольший отрицательный вклад в регрессионную модель несет фактор «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость».

В табл. 2 представлены показатели качества и формула регрессионной модели для возможности подставлять текущие значения факторов и строить прогноз. Коэффициент детерминации со значением 76% говорит о высоком прогнозном качестве модели (Уровень Р < 0,0001).

Таблица 2
Показатели качества и формула регрессионной модели показателя «Превентивное преодоление».
Table 2

Quality indicators and regression model formula for the "Preventive Overcoming" indicator.

Значимость регрессии	$R^2 = 76,4\%$, Уровень Р < 0,0001
Формула регрессии	Превентивное преодоление = $62,98 - 0,3 \cdot \text{Эмоциональная неустойчивость} - \text{эмоциональная устойчивость} - 0,24 \cdot \text{Экстраверсия} - \text{интроверсия} - 0,16 \cdot \text{Привязанность} - \text{обособленность}$

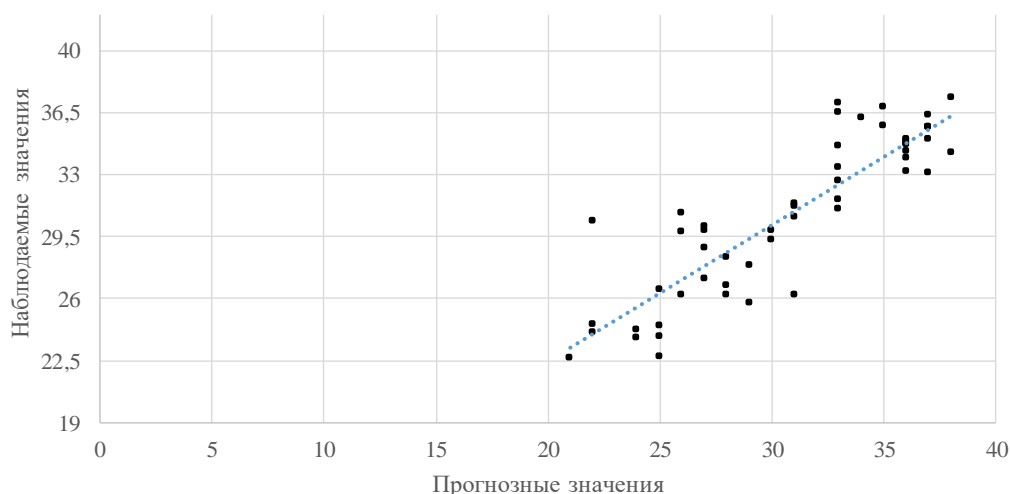


Рис. 1. Графики зависимости наблюдаемых значений от прогнозных (модельных).
Fig. 1. Graphs of the dependence of observed values on predicted (model) values.

Рис. 1 наглядно демонстрирует возможности построенной модели делать прогнозы и насколько эти прогнозы соответствуют наблюдаемым значениям отклика. Облако точек хорошо выстраивается вдоль линии регрессии, что говорит о тесной связи между прогнозными и реальными значениями отклика.

Выводы

По результатам регрессионного моделирования отклика «Превентивное преодоление» можно заключить, что наиболее важным сочетанием факторов является набор: «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «Экстраверсия – интроверсия» и «Привязанность – обособленность». Модель имеет высокий уровень качества прогноза ($R^2 = 76\%$), что свидетельствует о релевантности выбранных предикторов и возможности их использования для диагностики расположенности к превентивному преодолению.

Данная модель может быть использована в ка-

честве диагностического инструментария для идентификации лиц с выраженной способностью к превентивному преодолению с последующим направлением в подразделения, требующих развитых навыков стратегического планирования и анализа рисков.

Таким образом, выявленный комплекс личностных детерминант превентивного преодоления расширяет существующие представления о структуре и механизмах совладающего поведения в экстремальных видах профессиональной деятельности. Результаты исследования позволяют переосмыслить функциональное значение таких личностных характеристик, как эмоциональная стабильность, интроверсия и обособленность. В контексте военной деятельности эти черты выступают как ключевые компоненты психологического ресурса, обеспечивающие способность к заблаговременному прогнозированию и нейтрализации потенциальных угроз.

Список источников

1. Воронина Ю.Г., Дарижапова М.Н. Копинг стратегии в ситуации посттравматического стресса у участников боевых действий // Международный научный журнал «Вестник науки». 2024. Т. 2. № 4 (73) С. 503 – 511.
2. Гулакова И.Э., Нестеренко О.Б. Психологические стратегии совладающего поведения у военнослужащих // Международный научный журнал «Вестник науки». 2025. Т. 2. № 1 (82). С. 866 – 874.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
4. Ковалева М.В. Копинг стратегии военнослужащих с разным уровнем выраженности негативных последствий выполнения боевых задач в экстремальных условиях как основа разработки программ психологической профилактики // Прикладная психология и педагогика. 2020. Т. 5. № 1. С. 113 – 132. DOI: 10.12737/2500-0543-2020-113-132
5. Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М. Боевая психическая травма: руководство для врачей. М.: Медицина, 2005. 430 с.
6. Мак-Вильямс Н. Защитные механизмы // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 1998. С. 73 – 115.
7. Малюченко Г.Н. Влияние технических инноваций на боевые стрессоры и психологические реакции участников СВО // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 4. С. 36 – 43. DOI: 10.25629/RMPJ.2024.04.04.
8. Никифоров А.В., Кравченко Д.А. Особенности речевого поведения военнослужащих с разными защитными механизмами // Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 2. С. 50 – 54.
9. Поветьев П.В., Жуков А.М. Взаимосвязь копинг стратегий с проявлениями тревожности у военнослужащих // Человеческий капитал. 2023. № 10 (177). С. 222 – 230. DOI: 10.25629/HC.2023.10.21
10. Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 1. С. 51 – 61.
11. Шамардина М.В., Ральникова И.А., Орлова О.А. Методы и приемы психологической помощи участникам боевых действий: монография. Барнаул: АлтГУ, 2023. 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
12. Cramer P. Defense Mechanisms: 40 years of Empirical Research // Journal of Personality Assessment. 2014. Vol. 97. No. 2. P. 114 – 122. DOI: 10.1080/00223891.2014.947997
13. Perry J.C. Anomalies and specific functions in the clinical identification of defense mechanisms // Journal of Clinical Psychology. 2014. Vol. 70. No. 5. P. 406 – 418. DOI: 10.1002/jclp.22085

References

1. Voronina Yu.G., Darizhapova M.N. Coping strategies in a post-traumatic stress situation among combat veterans. International scientific journal "Bulletin of Science". 2024. Vol. 2. No. 4 (73). P. 503 – 511.
2. Gulakova I.E., Nesterenko O.B. Psychological strategies of coping behavior in military personnel. International scientific journal "Bulletin of Science". 2025. Vol. 2. No. 1 (82). P. 866 – 874.
3. Kitaev-Smyk L.A. Psychology of stress: psychological anthropology of stress: monograph. Moscow: Akademicheskyy Proekt, 2009. 943 p.
4. Kovaleva M.V. Coping strategies of military personnel with different levels of severity of negative consequences of performing combat missions in extreme conditions as a basis for developing psychological prevention programs. Applied Psychology and Pedagogy. 2020. Vol. 5. No. 1. P. 113 – 132. DOI: 10.12737/2500-0543-2020-113-132
5. Litvintsev S.V., Snedkov E.V., Reznik A.M. Combat mental trauma: a guide for doctors. Moscow: Meditsina, 2005. 430 p.
6. McWilliams N. Defense mechanisms. Psychoanalytic diagnostics: Understanding personality structure in the clinical process. Moscow: Klass, 1998. P. 73 – 115.
7. Malyuchenko G.N. The Impact of Technical Innovations on Combat Stressors and Psychological Responses of Air Defense Forces Participants. Russian Military Psychological Journal. 2024. No. 4. P. 36 – 43. DOI: 10.25629/RMPJ.2024.04.04.
8. Nikiforov A.V., Kravchenko D.A. Features of the Speech Behavior of Military Personnel with Different Defense Mechanisms. Psychology and Pedagogy of Service Activity. 2019. No. 2. P. 50 – 54.
9. Povetyev P.V., Zhukov A.M. The Relationship Between Coping Strategies and Manifestations of Anxiety in Military Personnel. Human Capital. 2023. No. 10 (177). P. 222 – 230. DOI: 10.25629/HC.2023.10.21
10. Starchenkova E.S. Resources of proactive coping behavior. Bulletin of St. Petersburg University. Series 12, Psychology. Sociology. Pedagogy. 2012. No. 1. P. 51 – 61.
11. Shamardina M.V., Ralnikova I.A., Orlova O.A. Methods and techniques of psychological assistance to combat veterans: monograph. Barnaul: Altai State University, 2023. 1 electronic optical disc (CD-ROM).
12. Cramer P. Defense Mechanisms: 40 years of Empirical Research. Journal of Personality Assessment. 2014. Vol. 97. No. 2. P. 114 – 122. DOI: 10.1080/00223891.2014.947997
13. Perry J.C. Anomalies and specific functions in the clinical identification of defense mechanisms. Journal of Clinical Psychology. 2014. Vol. 70.No. 5. P. 406 – 418. DOI: 10.1002/jclp.22085

Информация об авторе

Юсипова А.Б., докторант, Международный институт психологии Smart, 123308, г. Москва, ул. Мневники, 6, yusipovaab@mail.ru

© Юсипова А.Б., 2025