

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT  
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU  
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE**

Cu titlu de manuscris  
C.Z.U: 159.942:355.2(043.2)

**KRASKOVSKAIA VALERIA**

**RELAȚIA DINTRE ÎNSUȘIRILE DE  
PERSONALITATE ȘI STRESUL LA OSTAȘII ÎN  
SERVICIUL MILITAR**

**511.02. – PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI PSIHOLOGIA  
EDUCAȚIONALĂ**

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

**CHIȘINĂU, 2020**

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale de Psihologie din Universitatea  
Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

**Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:**

**Președinte:**

LOSÎI Elena, doctor în psihologie, conferențiar universitar, UPSC „Ion Creangă”

**Conducător de doctorat:**

RACU Jana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, specialitatea:  
511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională, USM

**Referenți oficiali:**

PLEȘCA Maria, doctor în psihologie, conferențiar universitar, UPSC „Ion  
Creangă”

POTÂNG Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar, USM

PALADI Oxana, doctor în psihologie, conferențiar universitar, IȘE

Susținerea va avea loc la data de 30.06.2020, ora 11.00, în ședința Comisiei de  
doctorat din cadrul Școlii Doctorale de Psihologie din UPSC „Ion Creangă”; str.  
Ion Creangă, 1, blocul 2, sala Senatului.

Teza de doctor în psihologie și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică  
a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a  
ANACEC [www.cnaa.md](http://www.cnaa.md).

Rezumatul a fost expediat la 29.05. 2020.

**Președintele Comisiei de doctorat:**

LOSÎI Elena, doctor în psihologie, conferențiar universitar

**Conducător de doctorat:**

RACU Jana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

**Autor:**

KRASKOVSKAIA Valeria

## REPERELE CONCEPTUALE ALE TEZEI

**Actualitatea temei** este determinată de frecvența îngrijorătoare a dificultăților de adaptare și a reacțiilor de stres ale tinerilor înrolați în rândurile Armatei Naționale din Republica Moldova, care au tendința de a deveni iminente pe parcursul satisfacerii serviciului militar, de necesitatea diagnosticării timpurii și intervenției psihologice prompte în diminuarea stresului în serviciul militar și sporirea rezistenței la stres a ostașilor, precum și mobilizarea caracteristicilor de personalitate ale militarilor.

Cercetările de psihologie și militare din ultimii ani [1; 20; 25] demonstrează faptul că, în condițiile contemporane, ostașii sunt supuși stresului pe parcursul satisfacerii serviciului militar, sarcinile fizice și psihice sporite le provoacă tensiune emoțională, reduc stabilitatea lor mentală, favorizează instalarea accentuărilor de caracter și stărilor depresive. Prin urmare, trebuie luate în considerare modificările survenite în factorii și condițiile sociale, atât în ceea ce privește diagnosticul instalării, persistenței și manifestării stărilor de stres pe termen lung și a trăsăturilor de personalitate ale ostașilor, cât și în conținutul intervenției psihologice specializate aplicate acestei categorii de persoane.

### **Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.**

Relațiile dintre trăsăturile de personalitate și stres au fost abordate de numeroși cercetători din diverse țări și domenii de studiu, sub diferite aspecte: s-au întreprins analize și cercetări privind natura și cauzele de manifestare a stresului: Л. Китаев-Смык, Г. Селье au definit stresul ca o componentă nespecifică a manifestărilor fizice și mentale [20; 32]; Р. Лазарус, Р. Фрайсе, А. Велфорд îl consideră o autopercepție a individului în diverse circumstanțe [38; 39; 41]; А. Вальдман, В. Суворова, Ю. Чирков îl tratează ca pe o stare de urgență [18; 34; 36]; Ю. Абрамов și М. Уколова îl vede ca o reacție adaptivă [13; 35].

Deoarece în psihologie nu există o sistematizare holistică a parametrilor, reacțiilor psihologice și a trăsăturilor de personalitate a ostașilor încadrați în serviciul militar, problema *stresului* a fost studiată de experții militari. Astfel, stresul în serviciul militar a fost considerat o stare de tensiune și disconfort, cauzată de factori negativi [2]; un dezechilibru între cerințe și abilități [7]; o mobilizare a corpului uman [19].

Deși realizările cercetătorilor care au studiat fenomenele stresului și însușirilor de personalitate sunt consistente și valoroase, constatăm, totuși, că până la ora actuală nu s-au efectuat cercetări edificatoare ale **problemei** relației dintre stresul ostașilor în condițiile de serviciu militar și trăsăturile de personalitate, care poate fi considerată aferentă dezvoltării în sporirea rezistenței la stres *prin acțiuni și tehnici de ordin psihologic*.

**Scopul cercetării** constă în identificarea relației dintre particularitățile de personalitate ale militarilor și stresul asociat cu adaptarea la mediul militar, stabilirea cauzelor psihologice ce generează acest fenomen și elaborarea unui program de intervenție psihologică de diminuare a stresului, dezvoltare a rezistenței la stres și a însușirilor de personalitate.

**Obiectivele cercetării:** 1) analiza abordărilor teoretice ale însușirilor de personalitate și stres; 2) elaborarea metodologiei de diagnosticare și identificare a însușirilor de personalitate și a nivelului de stres la militari și a corelației dintre acestea; 3) studierea comparativă a militarilor cu niveluri ridicate și scăzute de rezistență la stres; 4) identificarea carențelor în dezvoltarea însușirilor de personalitate care generează reacții la stres; 5) elaborarea conceptului de autor al militarului eficient; 6) elaborarea și realizarea unui program de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres a militarilor, luând în considerare trei sfere ale personalității – sfera de orientare, operațională și de modulare (psihofiziologică); 7) formularea recomandărilor psihologice cu caracter practic de diminuare a stresului, dezvoltare și mobilizare a însușirilor de personalitate.

**Ipoteza cercetării:** nivelul de stres provocat de particularitățile mediului militar se manifestă în funcție de unele însușiri de personalitate ale ostașilor: potențialul adaptiv, respectarea normelor morale, abilitățile de comunicare, stabilitatea neuropsihică, lipsa sau prezența accentuărilor de caracter, predispunerea la stări depresive, iar elaborarea și realizarea unui program de dezvoltare va contribui la sporirea rezistenței la stres în rândul militarilor.

**Metodologia cercetării.** *Metode teoretice:* analiza și sinteza literaturii de specialitate; metoda ipotetico-deductivă de interpretare a datelor obținute. *Metode empirice:* experimentul de constatare, de formare și de control. *Tehnici de evaluare a stresului și însușirilor de personalitate.* *Metode statistice:* sistemul R pentru analize statistice și grafice; metoda descriptivă; metode parametrice și neparametrice de testare a semnificației statistice (testul Mann-Whitney, testul Wilcoxon).

**Noutatea și originalitatea științifică** a rezultatelor obținute rezidă în faptul că pentru prima dată în Republica Moldova a fost elaborat teoretic și confirmat experimental conceptul de autor al militarului eficient, care a servit drept fundament conceptual în elaborarea modelului de formare a acestuia, au fost relevate și descrise particularitățile psihice și de personalitate ale ostașilor încadrați în serviciul militar și au fost stabilite condițiile de ordin psihologic care fac posibilă diminuarea stresului prin creșterea rezistenței, neutralizarea sau înlăturarea cauzelor ce îl produc.

**Problema științifică importantă soluționată** constă în **identificarea** relației dintre particularitățile de personalitate și stresul la ostașii încadrați în serviciul militar, **elaborarea** conceptului de autor al militarului eficient, a modelului de formare a acestuia și a unui program de

intervenție psihologică în sporirea rezistenței la stres, având drept **efect** reducerea semnificativă a nivelului de stres, sporirea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor.

**Semnificația teoretică a cercetării** se referă la cunoștințele științifice obținute despre natura psihologică a însușirilor de personalitate, a stresului și a rezistenței la stres; despre structurile psihice responsabile de depășirea stresului de către militari; despre strategiile de diminuare a stresului, orientate spre identificarea și lichidarea cauzelor psihologice care îl generează, despre relația dintre însușirile de personalitate și stresul la militari; la elaborarea conceptului de autor al militarului eficient.

**Valoarea aplicativă** a lucrării constă în elaborarea, implementarea și validarea programului experimental de intervenție psihologică, centrat pe sporirea rezistenței la stres, stabilirea setului de însușiri de personalitate responsabile de adaptarea eficientă la viața militară, ce poate fi utilizat de psihologii militari și comandanții care lucrează cu militarii din Republica Moldova, în vederea evaluării nivelului de stres la militari, precum și a sporirii rezistenței la stres și a profilaxiei fenomenelor negative care împiedică buna desfășurare a serviciului militar.

#### **Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere:**

- *Însușirile de personalitate* ale militarilor reprezintă o particularitate calitativă a caracteristicilor individuale stabile, care influențează în mod direct comportamentul acestora.
- *Stresul militar* desemnează o tensiune fizică, stres emoțional și psihologic, cauzate de condițiile specifice ale serviciului militar.
- *Militar eficient* este ostașul care își îndeplinește sarcinile legate de serviciul militar și posedă anumite însușiri de personalitate, care influențează performanța carierei sale.
- Există o *corelație dintre* însușirile de personalitate și stresul la ostași, care mediază nivelul rezistenței la stres al militarilor.
- Nivelul de stres, pe parcursul realizării serviciului militar, la ostași, este strâns legat de însușirile de personalitate ale acestora. La militarii cu *nivel ridicat de stres* se atestă un nivel scăzut de capacități de adaptare, norme morale, capacități de comunicare, de stabilitate neuropsihică, manifestându-se, în același timp, accentuări de caracter și stări depresive. Și viceversa, militarii cu *nivel scăzut de stres* se caracterizează printr-un nivel ridicat de capacități de adaptare, norme morale, capacități de comunicare, stabilitate neuropsihică, prin lipsa accentuărilor de caracter și a stărilor depresive.
- *Conceptul de autor al militarului eficient* include următoarele caracteristici: niveluri ridicate de capacități de comunicare, stabilitate neuropsihică, norme morale, capacități de adaptare, lipsă de accentuări de caracter, stări depresive și nivel scăzut de stres.

- *Modelul și programul de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres a militarilor* iau în considerare trei sfere de personalitate: sfera de orientare, operațională și de modulare (psihofiziologică) și are ca scop diminuarea stresului, dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate.

**Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele științifice obținute au fost discutate în cadrul seminarelor metodice la Catedra de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, la conferințele științifice naționale și internaționale: la conferințele științifice anuale de la UPS „Ion Creangă”, în anii 2016 și 2017; la Conferința științifică națională cu participare internațională „Fundamente psihopedagogice ale prevenirii și combaterii violenței în sistemul educațional”, UPS „Ion Creangă” din Chișinău, 13 aprilie 2015; la edițiile a II-a și a III-a ale Conferinței științifice interuniversitare „Dezvoltarea Armatei Naționale în contextul aprofundării reformelor democratice”, în anii 2017 și 2018; la Conferința științifică cu participare internațională „Mediul social contemporan între reprezentare, interpretare și schimbare”, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 15 decembrie 2017. Rezultatele științifice obținute au fost utilizate la pregătirea seminarelor și programelor de formare pentru Armata Națională și au fost reflectate în „Ghidul activității psihologice în Armata Națională” [5].

**Publicațiile la tema tezei.** Ideile principale ale tezei au fost reflectate în 19 lucrări științifice: 1 monografie, 10 publicații în materialele conferințelor la nivel internațional, 8 publicații în reviste de specialitate din țara noastră (categoriile B și C).

**Volumul și structura tezei.** Teza cuprinde adnotarea (în limbile română, engleză, rusă), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 280 de titluri, 7 anexe și este perfectată pe 148 de pagini de text de bază, inclusiv 27 figuri și 32 de tabele.

**Cuvinte-cheie:** stres, rezistență la stres, însușiri de personalitate, militar eficient, capacități de adaptare, norme morale, capacități de comunicare, stabilitatea neuropsihică, accentuări de caracter, stare depresivă, militari, ostași.

## CONȚINUTUL TEZEI

În **INTRODUCERE** este argumentată actualitatea temei de cercetare, este expusă și fundamentată baza conceptuală și metodologică a cercetării, sunt formulate scopul și obiectivele cercetării, este enunțată problema științifică importantă soluționată, sunt relevate noutatea și originalitatea științifică ale rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării.

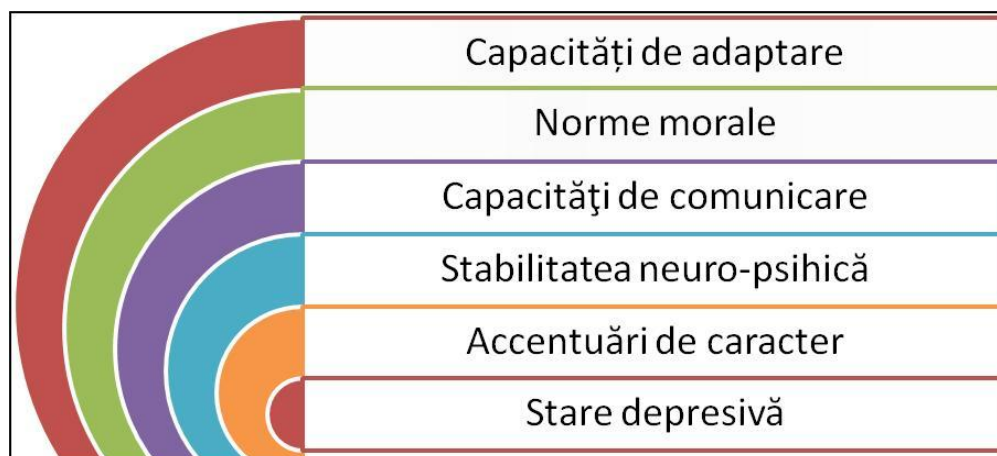
În capitolul 1, intitulat **ASPECTE TEORETICE ALE ÎNSUȘIRILOR DE PERSONALITATE ȘI ALE STRESULUI**, sunt expuse demersul științific și rezultatele studiului teoretic al problemei relației dintre particularitățile de personalitate ale militarilor și stresul asociat cu adaptarea la mediul militar.

Capitolul include o trecere în revistă a elaborate de cercetători străini și autohtoni: Л. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Г. Селье [20; 32; 38], V. Bulat, A. Clivadă, E. Losfi, Gh. Mereuță [3; 4; 9; 10]. Modelul teoretic care, în viziunea noastră, explică cel mai bine modul în care se manifestă stresul este cel al lui Г. Селье [32]. Potrivit acestui model, stresul este o entitate complexă, care presupune o combinație de manifestări fiziologice și psihologice nespecifice ale activității adaptive a organismului sub incidența unor stimuli puternici și extremi. Un loc aparte a fost oferit analizei de conținut a *stresului provocat de serviciul în armată*, în interpretarea lui C. Atanasiu, care îl consideră o tensiune psihologică a militarului cu un grad ridicat de disponibilitate pentru realizarea sarcinilor de serviciu, precum și o stare specifică a acestuia, cauzată de presiunea normelor reglementate oficial impuse ostașilor, precum și de respectarea statutului militar [2]. În cele ce urmează, prezentăm accepțiunea de „rezistență la stres”, formulată de C. Разумов drept o trăsătură integrantă a personalității, axată pe depășirea obstacolelor, a experiențelor neplăcute, care vizează fiabilitatea performanței [30].

Abordarea însușirilor de personalitate creditează ideea nede dezvoltării sau tulburării anumitor însușiri care duc la perturbarea echilibrului emoțional și instalarea stresului la ostași încadrați în serviciul militar. Cercetările realizate de D. Afanas, M. Pleșca, Ig. Racu, Iu. Racu, V. Adăscăliță, J. Racu completează studiul teoretic al însușirilor de personalitate, inclusiv în rândul personalului militar [1; 11; 12; 14; 31].

Demersul teoretic vizând relevarea esenței psihologice a însușirilor de personalitate și a manifestării lor ne-a permis să utilizăm ca definiție de lucru pentru studiul nostru următorul enunț, în interpretarea lui G. Allport – caracteristicile individuale sunt relativ stabile și influențează în mod direct comportamentul uman [28].

Analiza publicațiilor referitoare la corelația dintre însușirile de personalitate și stres a făcut posibilă evidențierea acelor însușiri ale subiectului care pot avea o importanță fundamentală pentru militar în procesul desfășurării activității militare. În figura 1 este prezentată structura însușirilor de personalitate care determină rezistența la stres a unui militar.



**Fig. 1. Structura însușirilor de personalitate importante pentru determinarea stresului la militar**

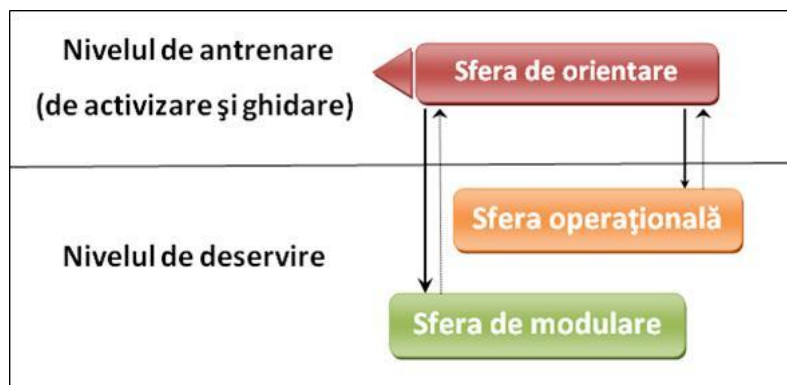
Astfel, pentru un impact pozitiv asupra procesului de formare psihologică, socială și profesională a unui militar este necesar să cunoaștem și să evaluăm însușirile lui de personalitate și comportamentul psihosocial, format înainte de încorporare în armată. Cu toate acestea, cunoașterea insuficientă a acestei probleme nu ne permite să stabilim raportul optim dintre parametrii de mai sus, ceea ce indică relevanța și importanța fundamentării teoretice a conceptului de „personalitate a unui militar eficient”, precum și a creării unui model de formare a personalității acestuia.

Analiza teoretică a lucrărilor de specialitate și a prevederilor Legii referitoare la aprobarea Regulamentului privind procedura de desfășurare a serviciului militar în Forțele armate ale Republicii Moldova [6; 7; 8], în baza căruia am dezvoltat conceptul de „militar eficient” – un ostaș care își îndeplinește sarcinile oficiale legate de serviciul militar, cu capacități de comunicare, norme morale, capacități de adaptare, stres scăzut, fără accentuări de caracter și stări depresive care i-ar afecta performanța activității de serviciu, cu disponibilități care îi asigură succesul în cariera militară prin subordonare necondiționată și respectarea normelor și regulilor stabilite [4; 6; 7; 8; 37].

Demersul teoretic ne-a motivat în elaborarea propriului *concept privind militarul eficient*, care este formulat ca definiție de lucru pentru studiul nostru. Pentru a evita stresul, a dezvolta rezistența la stres și capacități adaptive înalte, este necesară prezența anumitor particularități de personalitate de ordin psihofiziologic și psihologic: sociabilitatea, dispoziția stabilă, spiritul activ, dorința de a depăși dificultățile, perseverența, laboriozitatea, adaptabilitatea, spiritul de inițiativă, stabilitatea mentală, îndeplinirea sarcinilor de serviciu, reacționarea adecvată la situațiile stresante și depășirea lor [25].

În acest context, este deosebit de importantă integritatea principalelor trei sfere de personalitate ale militarului eficient, care sunt prezentate în figura 2.





**Fig. 2. Sferele de personalitate ale militarului eficient**

Modelul militarului eficient prezintă însușiri caracteristice principalelor sfere funcționale ale personalității, precum și modalități de dezvoltare a acestora: 1. sfera de orientare reprezintă stimularea autodezvoltării, formarea optimismului, satisfacției de viață, încrederii în sine și respectarea normelor morale, dezvoltarea autocunoașterii și determinarea valorilor vieții; 2. sfera operațională consemnează reducerea nivelului de agresivitate, impulsivitate, anxietate; dezvoltarea abilităților de comunicare, adaptabilitate la condițiile schimbătoare ale mediului, la condițiile mediului militar și conformarea cu normele și sarcinile de serviciu; 3. sfera de modulare (psihofiziologică) vizează reducerea stresului emoțional, dezvoltarea reglării comportamentale și a autocontrolului [25].

În calitate de bilanț al studiului teoretic, constatăm că tema relației dintre însușirile de personalitate și stresul la ostașii încadrați în serviciul militar s-a bucurat de suficientă atenție în mediul științific și militar, fiindu-i consacrate numeroase studii concepute și realizate din diferite perspective și, drept urmare, dispunem, în momentul de față, de rezultate științifice notorii. Cu toate acestea, constatăm cu regret că până la ora actuală nu s-au efectuat cercetări edificatoare ale problemei reducerii semnificative a nivelului de stres, referitoare la sporirea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor prin acțiuni și tehnici de ordin psihologic. Nu am găsit, prin studiul nostru teoretic, răspunsuri concludente și convingătoare la întrebări foarte importante pentru construirea unui program psihologic de sporire a rezistenței la stres a militarilor. Vom încerca să acoperim acest gol cognitiv prin două studii experimentale pe care le-am efectuat în acest scop și care vor fi expuse în capitolele ce urmează.

În capitolul 2, **CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A RELAȚIEI DINTRE ÎNSUȘIRILE DE PERSONALITATE ȘI STRESUL LA MILITARI**, sunt expuse mersul și rezultatele experimentului de constatare privind însușirile de personalitate și stresul la militari.

**Scopul** experimentului a constat în relevarea relației dintre particularitățile de personalitate și stresul la ostașii încadrați în serviciul militar.

**Obiectivele** care au ghidat realizarea scopului propus au fost: 1) elaborarea designului experimental; 2) cercetarea particularităților de manifestare a stresului la ostașii în serviciul militar; 3) determinarea nivelului de dezvoltare a însușirilor de personalitate la militari; 4) studiul relației dintre însușirile de personalitate și stres la militari; 5) realizarea studiului comparativ al militarilor cu diferite niveluri de rezistență la stres; 6) confirmarea experimentală a conceptului de autor privind militarul eficient; 7) interpretarea rezultatelor obținute și discutarea lor.

A fost supusă verificărilor experimentale următoarea **ipoteză de cercetare**: ar exista relații între însușirile de personalitate și nivelul de stres al militarilor.

**Metodologia cercetării.** Conținutul experimentului, la această fază, a constat din aplicarea următoarelor **instrumente psihologice de cercetare** a stresului și a particularităților de personalitate:

1. Chestionarul „Evaluarea stresului” de X. Тим, adaptat de A. Прохоров [29].
2. Chestionarul de personalitate „Adaptabilitatea” (MLO-AM), elaborat de A. Маклаков și С. Чермянин [27].
3. Tehnica de evaluare a stabilității neuropsihice „Pronostic”, elaborată de С. Киров, editată de Ю. Баранов [15].
4. Chestionarul multifactorial în versiune redusă „SMOL”, în adaptarea lui Ф. Березин și М. Мирошников [17].
5. Chestionarul „Scala de depresie A. Beck” [16].

Procesarea statistică a datelor studiului a fost efectuată prin intermediul programului SPSS-20.

**Eșantionul** de cercetare pentru această fază a fost constituit din 200 de militari dintr-o unitate militară din Republica Moldova, cu vârsta cuprinsă între 18 și 24 de ani.

În continuare, sunt prezentate rezultatele studiului particularităților însușirilor de personalitate și nivelului de stres la militari. Experimentul de constatare a relevat că mai mult de jumătate dintre subiecți – 68% (136 de persoane) – demonstrează un nivel mediu de: accentuări de caracter, stabilitate neuropsihică, norme morale, capacități de comunicare și 32% (64 de persoane) au fost diagnosticate cu un *nivel scăzut și nivel ridicat* de însușiri de personalitate și stres [23].

Astfel, pentru militari, sunt inerente dificultățile în adaptarea la noile condiții ale armatei. Pentru ei, sunt caracteristice dificultățile în comunicarea interpersonală, comportamentul riscant, teama de luare a deciziilor și frica de moarte. Trebuie remarcat faptul că militarii dau dovadă de stăpânire de sine în situații stresante, de capacitatea de autoreglare și acceptare a normelor morale de comportament. Combinația și diferențierea indicatorilor subiecților pe scalele paranoiei și schizoid, paranoiei și hipomaniei indică orientarea acestora către o evaluare externă. În același timp, pentru ei, sunt caracteristice astfel de calități, ca ostilitatea, iritabilitatea sporită, rigiditatea și ranchiuna,

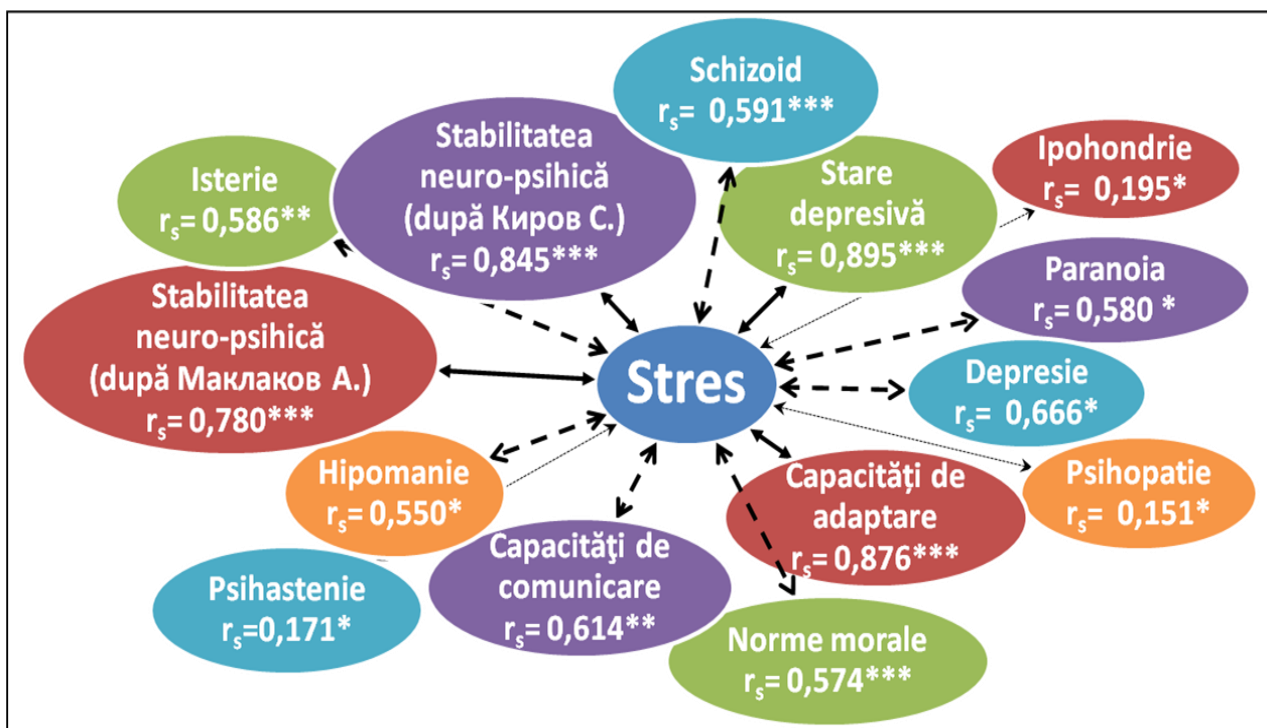
egocentrismul, neîndurarea, spiritul de concurență și încrederea excesivă în sine [23; 33]. În tabelul 1 este prezentată o analiză comparativă a însușirilor de personalitate, ținându-se cont de relația lor cu parametrul de stres [24].

**Tabelul 1. Rezultatele subiecților privind parametrii de stres și însușirile de personalitate**

| <b>Însușirile de personalitate</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contribuie la rezistența la stres</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Îngreunează rezistența la stres</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezistență crescută la situații stresante.</li> <li>- Autoreglarea comportamentului.</li> <li>- Capacitatea de a interacționa cu ceilalți.</li> <li>- Comunicabilitate și flexibilitate.</li> <li>- Orientarea către normele de comportament ale mediului.</li> <li>- Dinamism și energie.</li> <li>- Stare optimă de spirit.</li> <li>- Prezența propriului punct de vedere, încrederea.</li> <li>- Originalitatea judecăților, creativitatea.</li> <li>- Perseverență, rivalitatea.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestarea de crize și tulburări ale activității mentale.</li> <li>- Prezența dificultăților în acceptarea activităților impuse în serviciul militar.</li> <li>- Dificultatea comutării atenției și încadrării rapide în alte activități.</li> <li>- Nivelul scăzut de autoidentificare cu rolul său social.</li> <li>- Lipsa de prudență, comportamentul riscant, instabilitatea atitudinilor morale și inconsecvența.</li> <li>- Prezența fricii, sentimentului de izolare și înstrăinare.</li> <li>- Încrederea excesivă în sine, egocentrismul.</li> <li>- Neseriozitatea, ipocrizia.</li> <li>- Ostilitatea, grosolănia și cruzimea, iritabilitatea și ranchiuna.</li> </ul> |

Pentru a determina corelația dintre însușirile de personalitate și stresul la militari, a fost realizată o analiză statistică a rezultatelor. Astfel, a fost identificat un *nivel ridicat* de corelație între: stările depresive ( $r_s=0,895$ ;  $p\leq 0,001$ ), capacitățile de adaptare ( $r_s=0,876$ ;  $p\leq 0,001$ ), stabilitatea neuropsihică (după C. Киров) ( $r_s=0,845$ ;  $p\leq 0,001$ ), stabilitatea neuropsihică (după A. Маклаков) ( $r_s=0,780$ ;  $p\leq 0,001$ ) și stres. Corelația *medie* pozitivă a fost stabilită între: depresie ( $r_s=0,666$ ;  $p\leq 0,05$ ), capacitățile de comunicare ( $r_s=0,614$ ;  $p\leq 0,01$ ), schizoid ( $r_s=0,591$ ;  $p\leq 0,001$ ), isterie ( $r_s=0,586$ ;  $p\leq 0,01$ ), paranoia ( $r_s=0,580$ ;  $p\leq 0,05$ ), norme morale ( $r_s=0,574$ ;  $p\leq 0,001$ ), hipomanie ( $r_s=0,550$ ;  $p\leq 0,05$ ) și stres [25].

Următoarea concluzie a fost obținută prin sinteza rezultatelor obținute. Există o corelație între însușirile de personalitate, și anume: capacitățile de adaptare, normele morale, capacitățile de comunicare, stabilitatea neuropsihică, accentuările de caracter, stările depresive, pe de-o parte, și nivelul de stres în rândul militarilor, pe de altă parte (Fig. 3) [25].

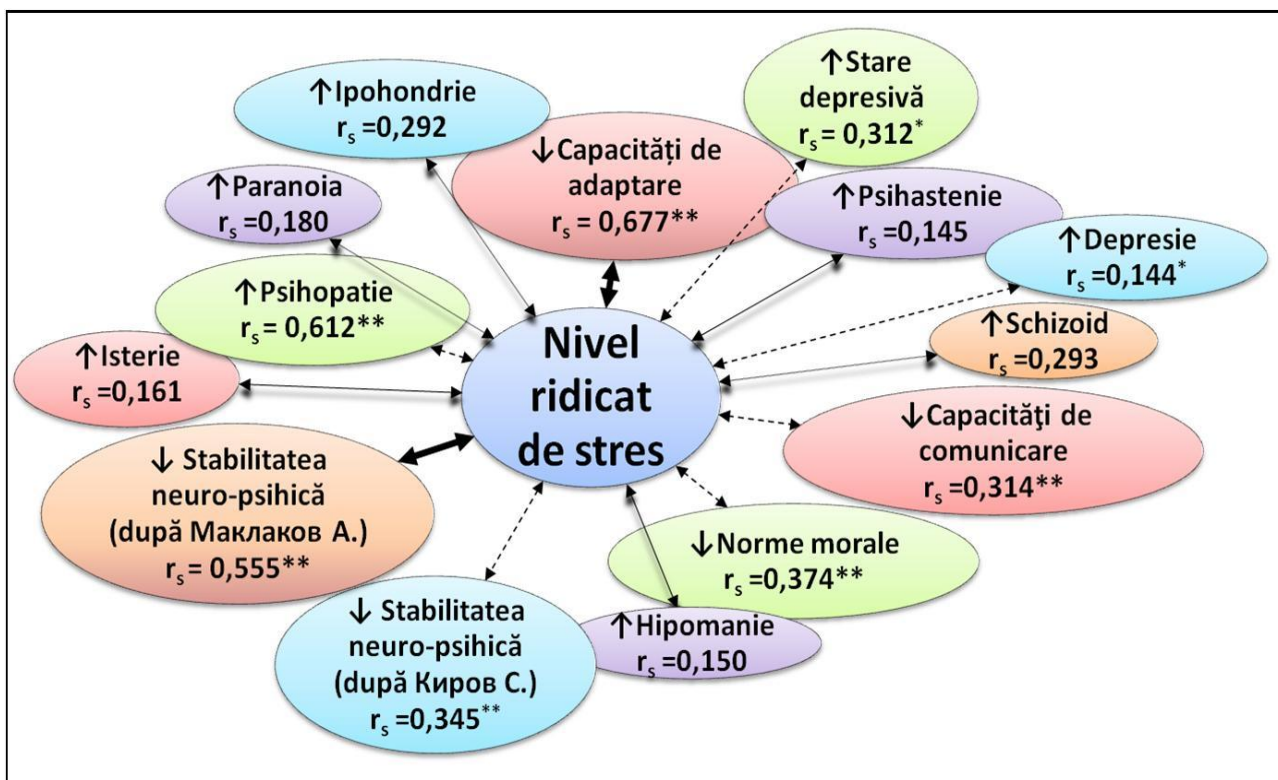


**Fig. 3. Corelația dintre însușirile de personalitate și stres la militari conform criteriului Spearman**

*Notă:* Coeficienții de corelație nemarcați \* – fără semnificație; marcați \* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,05$ ; marcați \*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,01$ ; marcați \*\*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,001$ .

*Legături de corelație:*  $\longleftrightarrow$  – corelație puternică (0,7-1);  $\dashrightarrow$  – corelație medie (0,5-0,69);  $\cdots$  – corelație slabă (0,3-0,49).  $r_s$  – se utilizează criteriul Spearman.

Pentru o analiză mai detaliată a rezultatelor, a fost studiată corelația dintre însușirile de personalitate ale militarilor cu diferite niveluri de stres (ridicat și scăzut). Studiul a demonstrat prezența unei corelații între **stresul ridicat** și nivelurile scăzute de: capacități de adaptare ( $r_s=0,677$ ;  $p \leq 0,01$ ), norme morale ( $r_s=0,374$ ;  $p \leq 0,01$ ), capacități de comunicare ( $r_s=0,214$ ;  $p \leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după А. Махлаков) ( $r_s=0,555$ ;  $p \leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după С. Киров) ( $r_s=0,345$ ;  $p \leq 0,01$ ), manifestări ale accentuărilor de caracter (psihopatie ( $r_s=0,612$ ;  $p \leq 0,01$ ), depresie ( $r_s=0,144$ ;  $p \leq 0,05$ )) și stări depresive ( $r_s=0,312$ ;  $p \leq 0,05$ ) (Fig. 4) [25].

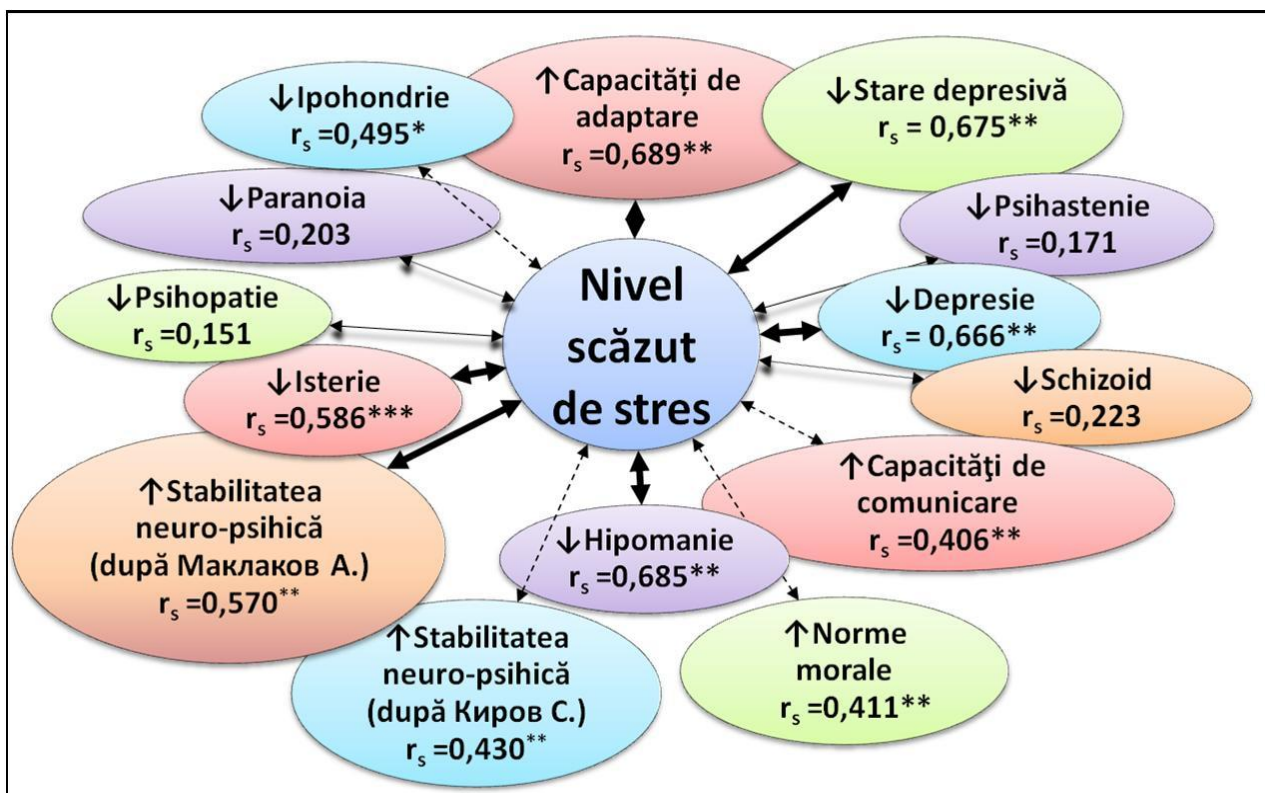


**Fig. 4. Corelația dintre însușirile de personalitate cu un nivel ridicat de stres la militari conform criteriului Spearman**

*Notă:* Coeficienții de corelație nemarcați \* – fără semnificație; marcați \* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,05$ ; marcați \*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,01$ ; marcați \*\*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,001$ .

*Legături de corelație:*  $\longleftrightarrow$  – corelație puternică (0,7-1);  $\dashrightarrow$  – corelație medie (0,5-0,69);  $\cdots$  – corelație slabă (0,3-0,49).  $r_s$  – se utilizează criteriul Spearman.

O altă situație se atestă în cazul militarilor cu un **nivel scăzut de stres**. Aceștia au înregistrat niveluri ridicate la următorii parametri: capacități de adaptare ( $r_s=0,689$ ;  $p \leq 0,01$ ), norme morale ( $r_s=0,411$ ;  $p \leq 0,01$ ), capacități de comunicare ( $r_s=0,406$ ;  $p \leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după A. Махлаков) ( $r_s=0,570$ ;  $p \leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după С. Киров) ( $r_s=0,430$ ;  $p \leq 0,01$ ) și, de asemenea, absența accentuărilor de caracter (hipomanie ( $r_s=0,685$ ;  $p \leq 0,01$ ), depresie ( $r_s=0,666$ ;  $p \leq 0,01$ ), isterie ( $r_s=0,586$ ;  $p \leq 0,001$ ), ipohondrie ( $r_s=0,495$ ;  $p \leq 0,05$ )) și a stărilor depresive ( $r_s=0,675$ ;  $p \leq 0,01$ ) (Fig. 5) [25].



**Fig. 5. Corelația dintre însușirile de personalitate cu un nivel scăzut de stres la militari conform criteriului Spearman**

*Notă:* Coeficienții de corelație nemarcați \* – fără semnificație; marcați \* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,05$ ; marcați \*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,01$ ; marcați \*\*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0,001$ .

*Legături de corelație:*  $\longleftrightarrow$  – corelație puternică (0,7-1);  $\dashrightarrow$  – corelație medie (0,5-0,69);  $\cdots$  – corelație slabă (0,3-0,49).  $r_s$  – se utilizează criteriul Spearman.

Datele prezentate denotă faptul că, într-o situație de stres scăzut și în absența presiunii externe, adaptarea militarului este mai eficientă și, în consecință, crește încrederea în sine. În același timp, are loc o scădere a anxietății și o manifestare mai pronunțată a unor astfel de calități, cum ar fi spiritul activ și energic, sociabilitatea și deschiderea în relaționarea cu colegii (Fig. 5) [25].

Rezultatele studiului au arătat că subiecții cu un nivel scăzut de stres se caracterizează printr-o atitudine calmă față de diverse probleme, nepăsare în anumite situații și prezența simțului umorului. În același timp, militarii au demonstrat stabilitate emoțională și reacții adecvate, stabilitate psihică și fizică, înregistrându-se, totodată, un efect slab al stresului asupra personalității [33].

Acest lucru ne-a permis să concluzionăm că rezistența la stres este caracteristică pentru modelul unui militar eficient, asociat cu o anumită structură ierarhică a însușirilor de personalitate ale ostașilor, care sunt dispuse într-o anumită ordine, conform nivelului de stres [22].



Bazându-ne pe studiul teoretic, dar și pe datele empirice stabilite, am verificat *conceptul de autor al militarului eficient*. Pentru a realiza acest obiectiv, subiecții din eșantion au fost repartizați în două grupuri. Primul grup a inclus 59 de subiecți, care au înregistrat rezistență ridicată la stres, al doilea grup a fost format din 41 de subiecți diagnosticați cu rezistență scăzută la stres [25].

Aplicarea testului Mann-Witney la analiza datelor a evidențiat parametrii de personalitate la care s-au relevat diferențe semnificative între cele două loturi. Diferențele statistice au fost stabilite la ambele probe pentru toți parametrii, cu excepția scalei ipohondriei (vezi Tabelul 2). În consecință, nivelul ridicat de rezistență la stres presupune un nivel scăzut de stres, cu o anumită ierarhie a însușirilor de personalitate [25].

Diferențele statistice stabilite relevă că militarii cu un nivel ridicat de rezistență la stres diferă de camarazii lor prin capacitatea de a reacționa adecvat la situații stresante datorită nivelului ridicat de pregătire psihologică și de luptă, principiului de supraviețuire și de autoconservare a sănătății [23], ei sunt prompti în luarea deciziilor, își păstrează echilibrul emoțional și autocontrolul în situații stresante și evaluează corect situația extremă. La ei se atestă o percepție, cunoaștere și conformare adecvate cu regulamentul militar, precum și o reacție promptă în îndeplinirea misiunilor de serviciu și de luptă. Prin urmare, acest set de însușiri de personalitate influențează eficacitatea activităților profesionale ale militarilor și, de asemenea, ajută la dezvoltarea rezistenței acestora la stres. Menționăm că în pofida tuturor dificultăților vieții de militar, aceștia remarcă aspecte pozitive în activitățile de serviciu [25].

**Tabelul 2. Analiza statistică a diferențelor dintre însușirile de personalitate și diferite niveluri de rezistență la stres la militari după criteriul U Mann-Whitney**

| Variabile                                       | Criteriul U Mann-Whitney | Rangul mediu                 |                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|                                                 |                          | Rezistență la stres ridicată | Rezistență la stres scăzută |
| Capacități de comunicare                        | U=3221,500***            | 64                           | 36                          |
| Isterie                                         | U=3262,500***            | 58                           | 68                          |
| Schizoid                                        | U=2242,500***            | 43                           | 61                          |
| Depresie                                        | U=2731,000**             | 40                           | 60                          |
| Hipomanie                                       | U=2782,000**             | 37                           | 65                          |
| Stare depresivă                                 | U=1849,500***            | 36                           | 54                          |
| Psihastenie                                     | U=2678,500**             | 33                           | 64                          |
| Stabilitatea neuropsihică<br>(după C. Киров)    | U=2412,000***            | 33                           | 12                          |
| Norme morale                                    | U=3500,000***            | 33                           | 12                          |
| Stabilitatea neuropsihică<br>(după A. Маклаков) | U=2166,500***            | 31                           | 12                          |

|                        |               |    |    |
|------------------------|---------------|----|----|
| Paranoia               | U=1868,000*** | 29 | 34 |
| Capacități de adaptare | U=2000,500*** | 20 | 15 |
| Psihopatie             | U=3550,500**  | 19 | 27 |
| Stres                  | U=2678,500**  | 19 | 23 |
| Ipohondrie             | U=3849,000    | 43 | 43 |

*Niveluri de semnificație:* marcate \*\* – semnificative la nivelul  $p \leq 0.01$ ; marcat \*\*\* – semnificativ la nivelul  $p \leq 0.001$ . Se utilizează criteriul U Mann-Whitney.

Ca remarcă de bilanț privind experimentul de constatare, putem considera că *conceptul de autor al militarului eficient* a fost confirmat pe cale experimentală și poate fi utilizat în crearea unui model al militarului eficient. Modelul respectiv a facilitat elaborarea unui program pentru sporirea rezistenței la stres a militarilor. Conceptul de autor presupune antrenarea militarilor cu un nivel scăzut de stres și o anumită ierarhie a însușirilor de personalitate, caracteristice militarilor cu un nivel ridicat de rezistență la stres. În paralel, a fost realizată caracterizarea personalității unui militar cu rezistență scăzută la stres în vederea evidențierii însușirilor de personalitate deficitare, care urmează a fi supuse unei intervenții psihologice [25]. În figura 6 este prezentată o analiză comparativă a însușirilor de personalitate ale militarilor cu nivel ridicat și scăzut de rezistență la stres [22; 26].

| + | <b>Nivel ridicat de rezistență la stres</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | <b>Rezistență scăzută la stres</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eficiența comunicării.</li> <li>2. Stabilitatea stării de spirit, vulnerabilitate scăzută, dorința de a depăși dificultățile, folosind propria experiență, spiritul activ, diligența, perseverența și orientarea spre scop.</li> <li>3. Ușurința percepției diverselor schimbări de viață, spiritul de inițiativă.</li> <li>4. Stabilitate mentală.</li> <li>5. Capacitatea de a conștientiza și a accepta normele și regulile de comportament stabilite.</li> <li>6. Adaptabilitate la condițiile de mediu.</li> <li>7. Adecvarea răspunsului la situația tensionată și ușurința depășirii acesteia.</li> </ol> |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicare neconstructivă.</li> <li>2. Sugestibilitate, lipsă de energie, lipsă de autocontrol, emoționalitate, persistență insuficientă, incoerență, caracter conflictual, inconstanță.</li> <li>3. Dificultăți în percepția schimbărilor, crize morale și psihologice, trăiri profunde.</li> <li>4. Probabilitatea tulburărilor psihice.</li> <li>5. Lipsa dorinței de a respecta normele morale generale.</li> <li>6. tulburării ale adaptării sociale.</li> <li>7. Anxietate și neliniște, suprasolicitare și epuizare.</li> </ol> |

**Fig. 6. Analiza comparativă a însușirilor de personalitate ale militarilor cu nivel ridicat și scăzut de rezistență la stres**



Astfel, în cazul militarilor cu un nivel ridicat de rezistență la stres a fost constatat experimental un nivel scăzut de stres și următoarea ierarhie a însușirilor de personalitate: nivelul ridicat al capacităților de comunicare, nivelul scăzut al accentuării de caracter, lipsa stărilor depresive, stabilitate neuropsihică, norme morale înalte și capacități de adaptare ridicate.

Acest fapt, stabilit, ne-a servit drept bază pentru a concepe și a realiza experimentul formativ, despre care vom discuta în capitolul 3.

**Capitolul 3, DEZVOLTAREA REZISTENȚEI LA STRES LA MILITARI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE**, prezintă modul în care a fost efectuat experimentul formativ și rezultatele științifice pe care le-a prilejuit.

**Scopul experimentului formativ** constă în a demonstra că dezvoltarea printr-un program de intervenție psihologică a rezistenței la stres va avea drept efect diminuarea stresului, dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor.

În vederea realizării scopului propus, au fost trasate următoarele **obiective**:

1. Elaborarea modelului și a programului de dezvoltare a rezistenței la stres, de dezvoltare și mobilizare a însușirilor de personalitate, pentru sporirea rezistenței la stres la militari.
2. Formarea eșantionului de cercetare.
3. Realizarea programului de intervenție psihologică.
4. Efectuarea experimentului de control.
5. Prelucrarea datelor experimentale și analiza lor.
6. Discutarea și interpretarea rezultatelor obținute în experimentul de control.

Ca punct de start, în demararea experimentului, a servit avansarea ipotezei de cercetare și stabilirea variabilelor experimentale, sugerate de ipoteză.

**Ipoteza de cercetare:** Presupunem că implementarea unui program de intervenție psihologică ce ar avea drept țintă dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate și formarea rezistenței la stres ar produce diminuarea stresului în rândul militarilor.

Experimentul a fost realizat pe un **eșantion** format din 24 de subiecți, extrași din lotul militarilor cu rezistență joasă la stres, repartizați în două grupuri, grupul experimental (GE) și grupul de control (GC), fiecare a câte 12 subiecți.

Programul s-a desfășurat din luna ianuarie până în luna aprilie 2017. Programul a fost realizat săptămânal și a inclus 12 ședințe, a câte 90 de minute fiecare.

Modelul de formare a personalității militarului, care a constituit fundamentul conceptual al programului de intervenție psihologică de dezvoltare a rezistenței la stres, a fost structurat în trei

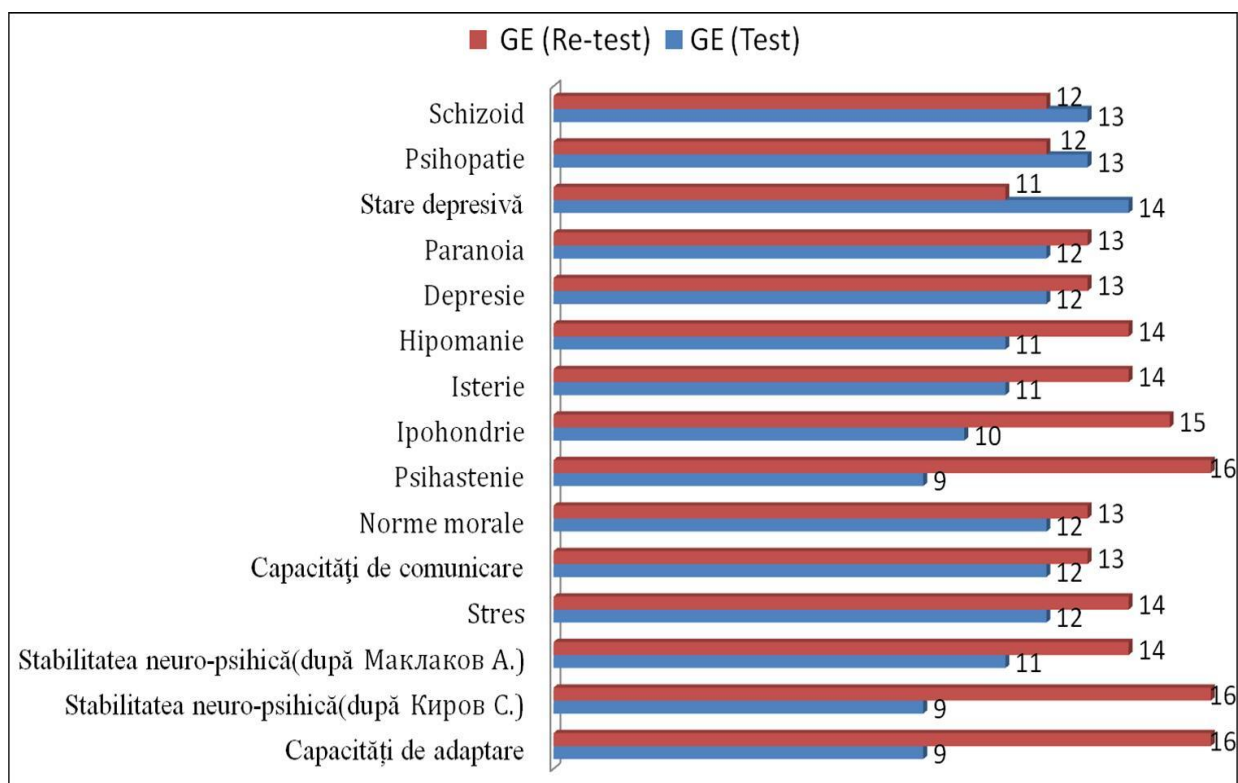
componente. Modelul include trei blocuri, fiecare având ca scop dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate și reducerea stresului la militari: Blocul I – sfera de orientare: stimularea autodezvoltării, formarea optimismului, satisfacției, încrederii în sine și a normelor morale; dezvoltarea autocunoașterii și determinarea valorilor vieții. Blocul II – sfera operațională: reducerea nivelurilor de agresivitate, impulsivitate, anxietate; dezvoltarea abilităților de comunicare, adaptabilitate la relațiile sociale, la schimbarea condițiilor externe ale mediului militar și îndeplinirea cu succes a sarcinilor de serviciu. Blocul III – sfera de modulare (psihofiziologică): reducerea stresului emoțional, dezvoltarea reglării comportamentale și a autocontrolului [25].

După finalizarea programului, am realizat experimentul de control. Prin acest experiment, s-a urmărit realizarea a două obiective:

- 1) determinarea impactului pe care l-a produs programul de intervenție asupra însușirilor de personalitate, evaluate în experimentul de constatare ca fiind insuficient dezvoltate și, în consecință, generatoare de stres;
- 2) determinarea efectului pe care l-au avut schimbările în dezvoltarea însușirilor de personalitate responsabile de creșterea rezistenței la stres la subiecții experimentali.

Experimentul de control a presupus aplicarea în reluare a unor probe psihologice, administrate și în experimentul de constatare. Pentru analiza statistică a diferențelor dintre variabilele cercetate în grupul experimental și grupul de control înainte și după experimentul de formare, au fost alese următoarele metode: criteriul U-Mann Whitney, criteriul W-Wilcoxon și  $\phi$  – criteriul Fischer [25].

Cercetarea comparativă a rezultatelor grupului experimental test/retest a relevat mai multe modificări pozitive ale tuturor parametrilor studiați (Fig. 7). Astfel, în grupul experimental (retest) au crescut indicatorii de capacități de adaptare ( $W=194,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), stabilitatea neuropsihică (după С. Киров) ( $W=189,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), stabilitatea neuropsihică (după А. Маклаков) ( $W=169,000$ ;  $p\leq 0,001$ ), capacitățile de comunicare ( $W=140,000$ ;  $p\leq 0,001$ ), respectarea normelor morale ( $W=160,000$ ;  $p\leq 0,01$ ). În același timp, a fost înregistrată o scădere a nivelului de stres ( $W=167,500$ ;  $p\leq 0,001$ ), accentuări de caracter (psihastenii ( $W=187,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), ipohondrie ( $W=175,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), isterie ( $W=170,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), hipomanie ( $W=170,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), depresie ( $W=156,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), paranoia ( $W=152,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), psihopatie ( $W=149,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), comportament schizoid ( $W=146,500$ ;  $p\leq 0,01$ )) și a scăderea stărilor depresive ( $W=135,000$ ;  $p\leq 0,01$ ) la militari [21].



**Fig. 7. Indicatorii medii ai însușirilor de personalitate și ai stresului în grupul experimental (test/retest)**

Atât datele test/retest ale subiecților din GE, cât și analiza lor comparativă cu cele ale subiecților din GC la faza retest ne permit să concluzionăm că în urma programului de intervenție psihologică subiecții din GE au un nivel al rezistenței la stres și potențial adaptiv semnificativ mai mare, în comparație cu subiecții din GC și în comparație cu propriile performanțe de la faza test. Aceștia au învățat cum să-și gestioneze relațiile cu camarazii, inclusiv cum să evalueze independent sarcinile de serviciu și, în caz de necesitate, să utilizeze diferite metode de gestionare a stresului. La acești subiecți, a fost atestată o sporire a importanței sociale a incluziunii în colectiv și a nivelului de conștiinciozitate, bazat pe subordonare regulamentului militar [21; 33; 34].

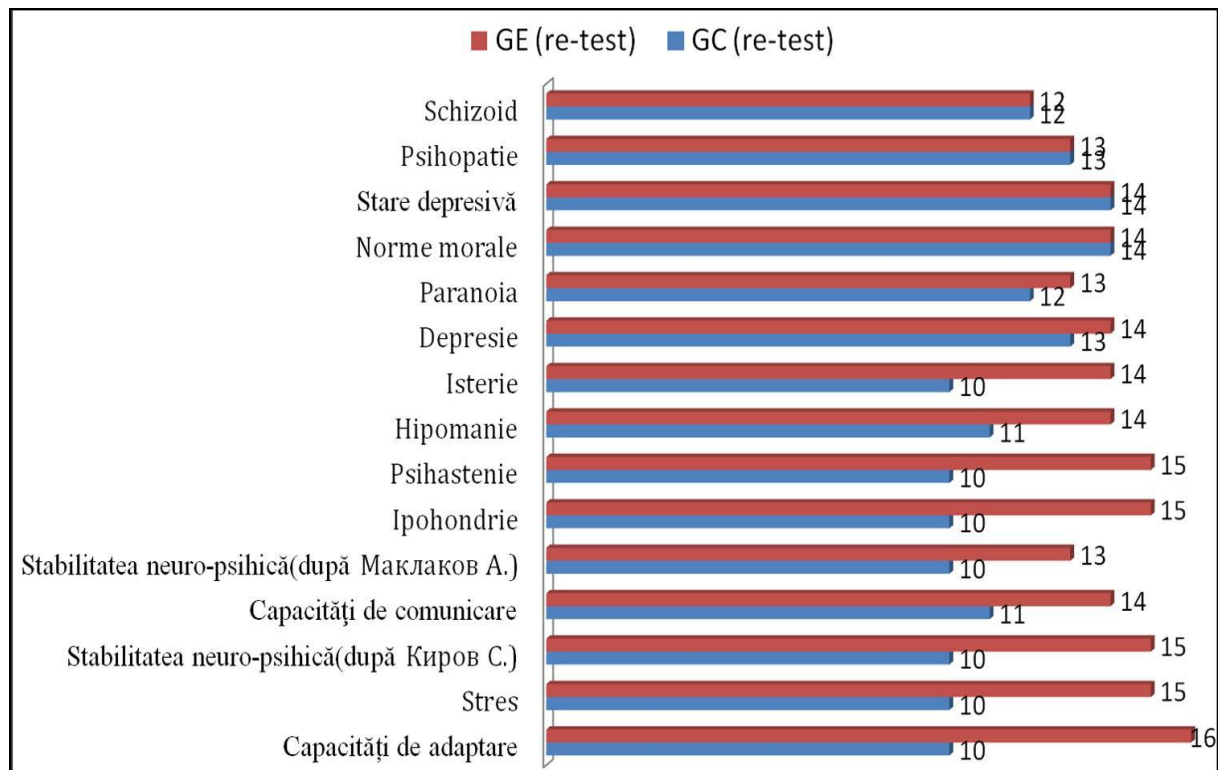
Subiecții din GE care au beneficiat de program au demonstrat un nivel ridicat al controlului propriilor reacții, încrederii în sine, conștiinciozității, capacității decizionale, nonconflictualității, predispoziției de relaționare, flexibilitate emoțională, proactivitate semnificativ mai înaltă, o rezistență mai mare la factorii distractori și un grad mai ridicat al autoreglajului voluntar, în comparație cu subiecții din GC. La ei, a scăzut riscul de boli psihosomatice, comportamentul adictiv și a crescut reglarea emoțional-volitivă a comportamentului [21].

Subiecții din GC care nu au beneficiat de program au demonstrat rezultate radical diferite.

Astfel, o analiză comparativă a indicatorilor lor de test/retest nu a evidențiat diferențe semnificative în parametrii studiați. Acest fapt indică lipsa dezvoltării acestor caracteristici sub influența factorilor de mediu și demonstrează că este necesar să se lucreze în mod special în această direcție.

Datele comparative ale subiecților din GE și GC sunt prezentate în figura 8. De asemenea, au fost stabilite diferențe statistic semnificative și la compararea rezultatelor GE și GC pentru următoarele însușiri de personalitate: capacități de adaptare ( $U=116,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), stres ( $U=111,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după C. Киров) ( $U=111,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), capacități de comunicare ( $U=101,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), stabilitate neuropsihică (după A. Маклаков) ( $U=113,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), accentuări de caracter: ipohondrie ( $U=116,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), psihastenie ( $U=109,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), hipomanie ( $U=117,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), isterie ( $U=115,500$ ;  $p\leq 0,01$ ), depresie ( $U=115,500$ ;  $p\leq 0,01$ ) și paranoia ( $U=117,000$ ;  $p\leq 0,05$ ) [21].

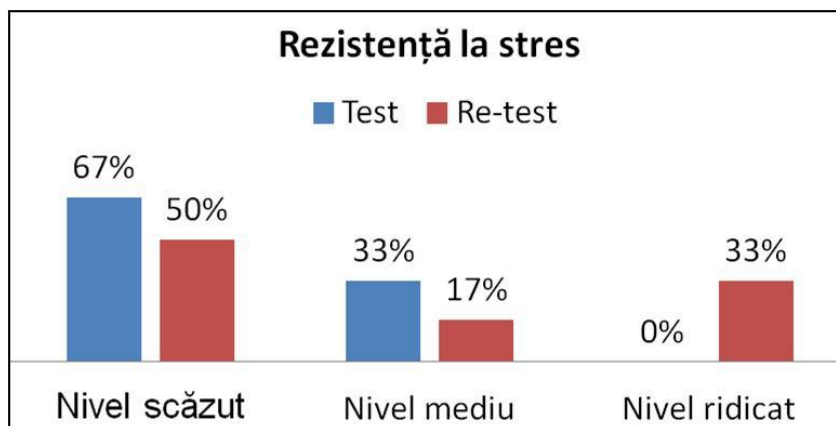
Evidențiem performanța ridicată a grupul experimental testată în parametrii de mai sus, care sunt legați de participarea activă a acestora la programul de dezvoltare a rezistenței la stres. Absența unor schimbări pe scalele psihopatiei, depresiei, normelor morale și comportamentului schizoid se datorează complexității structurale a însușirilor de personalitate. Aceste însușiri necesită mult mai mult timp pentru formare și transformare și sunt adesea determinate de o combinație de factori genetici, psihologici și sociali, care influențează personalitatea [21].



**Fig. 8. Indicatorii medii ai însușirilor de personalitate și ai stresului în grupul de control și în grupul experimental (retest)**

Analiza rezultatelor diagnosticării repetate a corelației dintre însușirile de personalitate și stres la

militari în sporirea rezistenței la stres, ca urmare a realizării modelului de autor și a programului de dezvoltare, ne-a permis să concluzionăm că nivelul acestui indice a crescut semnificativ. Inițial, în grupul experimental au fost incluși militarii cu indicatori scăzuți și medii ai însușirilor de personalitate și ai stresului (Fig. 9). La rândul său, acest lucru a contribuit la identificarea corelației dintre însușirile de personalitate și stres, pentru dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate, diminuarea stresului și sporirea rezistenței militarilor la stres [21; 25].



**Fig. 9. Raportul nivelurilor rezistenței la stres la personalul militar din grupul experimental (test/retest) (în %)**

Analiza statistică a datelor obținute a fost efectuată utilizând *testul  $\phi$ -Fisher*, care vizează identificarea relevanței efectului observat în caracteristicile măsurate. Rezultatul calculului a constituit  $\phi^*_{emp} = 2.11$ , cu un nivel de relevanță de  $p \leq 0,001$ , ceea ce indică diferențe incontestabile în parametrul studiat la subiecții din grupul experimental (test/retest). Astfel, am concluzionat, dedus că grupul de militari care au participat la programul de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres a început să evalueze pozitiv desfășurarea serviciului militar. Compararea rezultatelor testelor în grupul de control și în grupul experimental la parametrul de rezistență la stres demonstrează, de asemenea, prezența unor diferențe semnificative ( $\phi^*_{emp} = 2.565$ ;  $p \leq 0,001$ ) în experimentul de control [21].

Rezumând rezultatele obținute, putem afirma că reducerea stresului, dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate în cadrul programului de dezvoltare contribuie la diminuarea stresului și la sporirea rezistenței la stres în rândul militarilor.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Cercetarea realizată a avut drept scop rezolvarea unei **probleme științifice semnificative**, care constă în *identificarea* relației dintre particularitățile de personalitate și stresul la ostașii încadrați în serviciul militar, *elaborarea* conceptului de autor al militarului eficient, a modelului de formare a acestuia și a unui program de intervenție psihologică în sporirea rezistenței la stres, având drept *efect* reducerea semnificativă a nivelului de stres, sporirea și mobilizarea însușirilor de personalitate

ale militarilor.

Analiza rezultatelor obținute în cercetarea noastră de doctorat a condus la următoarele concluzii:

1. *Stresul* manifestat de ostașii încadrați în armată este, mai degrabă, de ordin fizic, emoțional și psihologic, cauzat de condițiile specifice ale mediului militar. Stresul este rezultatul interacțiunii mai multor factori: schimbarea condițiilor de viață, formarea personalității, studiarea și aplicarea metodelor avansate de apărare, schimbarea rolului social, frica de moarte, eșecurile, incertitudinea, plictiseala și dorul de casă. *Înșușirile de personalitate* reprezintă o educație sistemică, ce include un complex de constructe cognitive, emoționale și comportamentale, care determină comportamentul adaptiv într-o situație stresantă.

2. În cadrul analizei teoretice, s-a constatat că însușirile de personalitate au relații strânse cu stresul și pot contribui la sporirea *rezistenței la stres* la militari. În principal, relația dintre acestea crește în situații stresante, ceea ce este relevant în contextul eficacității performanței serviciilor militare (tensiune ridicată, executarea necondiționată și exactă a ordinelor, îndeplinirea sarcinilor militare, condiții extreme de activitate, necesitatea luării deciziilor etc.) [24].

3. Rezultatele studiului experimental au demonstrat că însușirile de personalitate ale militarilor, după procesul de adaptare în mediul armatei, le permit să depășească influența stresului, să se autoregleze și să respecte normele morale de comportament. Cu toate acestea, factorii interni, psihosomatici și ereditari pronunțați, nu întotdeauna le permit să facă față aspectelor negative ale stresului în serviciul militar, lucru care reduce eficacitatea, afectează sănătatea și succesul în activitățile armatei [25].

4. Nivelul de stres în serviciul militarului depinde de însușirile de personalitate. Astfel, la militarii cu un **nivel ridicat de stres** au fost identificate următoarele: un nivel scăzut de capacități de adaptare, de norme morale, capacități de comunicare, de stabilitate neuropsihică, precum și accentuări de caracter și stări depresive [23].

5. Pe baza rezultatelor experimentului constatator, a fost *elaborat conceptul de autor al militarului eficient*. Militarii cu un nivel ridicat de rezistență la stres atestă un nivel scăzut de stres și următoarea ierarhizare a însușirilor de personalitate: *nivel ridicat de capacități de comunicare, lipsa accentuărilor de caracter, stărilor depresive, nivel ridicat de stabilitate neuropsihică, respectarea normelor morale și bune capacități de adaptare*. Aceștia se caracterizează prin competență de comunicare eficientă, o poziție formată de supraviețuire și de autoconservare a sănătății, capacitate de reglare a sarcinii, de respectare a regulamentului militar, de satisfacere cu succes a serviciului militar și un răspuns adecvat la stres.

6. *Modelul de formare a personalității militarului* pe care l-am creat și *programul de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres* la militari, elaborat în baza acestuia, se axează pe trei sfere de personalitate: sfera de orientare, operațională și de modulare (psihofiziologică), importante pentru diminuarea stresului prin dezvoltarea și mobilizarea orientată a însușirilor de personalitate.

7. Rezultatele experimentului de control au demonstrat *eficacitatea modelului și a programului de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres*. Astfel, după ce au participat la acest program, militarii au învățat să-și controleze comportamentul, să-și optimizeze propria dispoziție, să-și dezvolte încrederea în sine, spiritul activ, fermitatea și să depășească situațiile stresante. În același timp, au demonstrat un sentiment sporit de apartenență la colectivul militar și și-au format competențe de stabilire a obiectivelor și de motivare pentru obținerea succesului în activitatea armatei [21].

Rezultatele cercetării confirmă ipotezele înaintate, precum și valoarea teoretică și practică a lucrării. **Scopul cercetării** a fost realizat prin determinarea corelației dintre însușirile de personalitate și stresul la militari pentru dezvoltarea, validarea și evaluarea eficienței modelului și programului de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres, orientate spre diminuarea stresului, dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor.

În conformitate cu concluziile care s-au conturat, formulăm următoarele **recomandări**:

***Pentru psihologi militari:***

- diagnosticarea la timp a condițiilor stresante și a însușirilor de personalitate ale militarilor în procesul satisfacerii serviciului militar;
- utilizarea conceptului de autor, a modelului și programului de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres, orientate spre diminuarea stresului, dezvoltarea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor;
- asigurarea pregătirii morale și psihologice a militarilor pentru serviciul militar, utilizarea tehnicilor de terapie pozitivă pentru sporirea rezistenței la stres;
- informarea personalului militar despre natura stresului și modalitățile de a-i face față prin exerciții fizice și prin restructurarea cognitivă a atitudinii față de situații potențial stresante și extreme.

***Pentru comandanți:***

- menținerea unei atmosfere de încredere, exprimare liberă a fricilor și sentimentelor militarilor, prin dezvoltarea autorității, loialității și dispoziției subordonaților săi, precum și prin oferirea unui feedback sincer, încurajând inițiativa militarilor;
- cunoașterea caracteristicilor individuale ale personalității fiecărui ostaș al unității,

companiei sau plutonului său, precum și recunoașterea diferențelor de reacționare la factorii de stres;

- dezvoltarea practicii tehnicilor de gestionare a stresului; posedarea tehnicilor de relaxare și instruirea militarilor în acest sens, utilizarea modelului propus de autor și a programului de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres la militari;

- implementarea practicii de îndrumare pentru a transmite experiența militarilor cu vechime îndelungată recruiților;

- asigurarea militarilor cu timp adecvat pentru odihnă și somn;

- oferirea de oportunități de dezvoltare militar-profesională și personală militarilor, pregătire avansată, dezvoltarea talentelor.

#### ***Pentru militari:***

- conștientizarea valorii și importanței performanței pentru sine și pentru ceilalți camarazi, stimularea dorinței de a învăța lucruri noi;

- distribuirea competentă a timpului de serviciu, ținând cont de orele de serviciu și de odihnă;

- identificarea unor posibilități eficiente de rezolvare a sarcinilor de serviciu, dezvoltarea capacității de a găsi aspecte pozitive chiar și în situații dificile;

- conștientizarea și recunoașterea faptului că frica este o parte, naturală, integrantă a milităriei;

- informarea și instruirea pentru a înțelege sursele de stres din afara contextului oficial (plictiseală, probleme economice și psihice), precum și autocontrolul prin separarea activităților, responsabilităților, distribuirea sarcinilor; însușirea metodelor de relaxare;

- menținerea relațiilor de prietenie cu camarazii și comandanții.

**Perspective de cercetare.** Această lucrare proiectează oportunități pentru noi cercetări. În acest sens, vom evidenția următoarele domenii pentru cercetări ulterioare la această temă: 1) studierea altor factori, care contribuie la dezvoltarea pentru sporirea rezistenței la stres în rândul angajaților; 2) studierea stresului și a însușirilor de personalitate la reprezentanții altor profesii (asistenți medicali și sociali, profesori etc.); 3) studierea rezistenței la stres în contextul autoactualizării personalității.



## BIBLIOGRAFIE

1. AFANAS, D. *Problematica psihologiei militare și integrarea în colectivul militar*. În: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2011, nr. 2 (6), pp. 29-34. ISSN 1857-405X.
2. ATANASIU, C. *Incursiuni în psihologia luptei*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 1974. 264 p. ISBN-13 978-973-8424-51-7.
3. BULAT, V. *Efectele lipsei intimității asupra personalității studenților pe parcursul îndeplinirii studiilor militare*. În: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2015, nr. 1 (13), pp. 77-84. ISSN 1857-405X.
4. CLIVADĂ, A. *Evoluția factorilor de personalitate la ostași în mediul militar*. În: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2011, nr. 24, pp. 62-67. ISSN 1857-0224.
5. *Ghidul activităților psihologice în Armata Națională*. Chișinău, 2014. 204 p. ISBN 978-9975-48-062-8.
6. Legea Republicii Moldova cu privire la pregătirea cetățenilor pentru apărarea Patriei: nr.1245 din 18.07.2002. În: Monitorul oficial al Republicii Moldova, 2002, nr. 1054.
7. Legea Republicii Moldova cu privire la trupele de carabinieri (trupele interne) ale Ministerului Afacerilor Interne: nr. 806-XII din 12.12.1991. În: Monitorul oficial al Republicii Moldova, 1991, nr. 0000.
8. Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor și protecția persoanelor: nr. 333 din 08.07.2003. În: Monitorul oficial al Republicii Moldova, 2003, nr. 525.
9. LOSÎI, E. *Modalități de reacționare a adolescenților în situații de stres*. În: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2015, nr. 4 (41), pp. 104-112. ISSN 1857-0224.
10. MEREUȚĂ, Gh. *Formarea și dezvoltarea morală și psihologică a militarilor*. În: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2011, nr. 2 (6), pp. 35-45. ISSN 1857- 405X.
11. PLEȘCA, M. *Profilurile psihologice ale studenților cu diferite mecanisme de adaptare la activitatea de învățare*. În: Revistă de Științe Socioumane. 2012, nr. 2 (21), pp. 56-48. ISSN 1810-9551.
12. RACU, Ig. RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. În: U.P.S. „Ion Creangă”. 2007. 257 p. ISSN 1857-4432.
13. АБРАМОВ, Ю. *Особенности эмоционального стресса у крыс в сигнальной и бессигнальной ситуациях. Стресс и его патологические механизмы*. Кишинев: Штиинца, 1973, с. 46-47. ISBN 5-469-00446-5.
14. АДЭСКЭЛИЦЭ, В. *Дискуссия как средство формирования толерантности школьников*. În: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2012, nr. 1 (26), pp. 24-29. ISSN 1857-0550.
15. БАРАНОВ, Ю. *Нервно-психическая неустойчивость и методы выявления у призывников*. В: МО СССР. 1988. 239 с. ISSN 1857-2103.
16. БЕК, А, РАШ, А., ШО, Б., ЭМЕРИ, Г. *Когнитивная терапия депрессии*. СПб.: Питер, 2003. 304 с. ISBN 5-318-00689-2.
17. БЕРЕЗИН, Ф. *Психологическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л., 2000. 270 с.

ISBN 978-5-02-025742-9.

18. ВАЛЬДМАН, А. КОЗЛОВСКАЯ, М. МЕДВЕДЕВ, О. *Фармакологическая регуляция эмоционального стресса*. М.: Медицина, 1979. 359 с. ISBN 5-89822-051-8.
19. КАРАЯНИ, А., СЫРОМЯТНИКОВ, И. *Прикладная военная психология*. Учебно-методическое пособие. С-Пб.: Питер, 2006. 265 с. ISBN 978-5-7695-3569-7.
20. КИТАЕВ-СМЫК, Л. *Психология стресса*. М., 1983. 368 с. ISBN 978-5-8291-1023-9.
21. **КРАСКОВСКАЯ, В.** *Оценка эффективности тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих в контрольном эксперименте*. În: Revista recenzată Studia Universitatis Moldavia/Seria Științe ale educației. 2019, nr. 5 (125), pp. 214-219. ISSN 1857-2103.
22. **КРАСКОВСКАЯ, В.** *Профиль личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости*. : Dezvoltarea Armatei Naționale în contextul aprofundării reformelor democratice, Conferință cu participare internațională, Ed. 3, 1 martie 2018. Chișinău: Academia Militară a Forțelor Armate „Alexandru Cel Bun”, 2018, pp. 235-241. ISBN 978-9975-84-033-0.
23. **КРАСКОВСКАЯ, В.** *Развитие и мобилизация личностных характеристик военнослужащих в экспериментальных условиях*. În: Perspectivele și problemele integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională, vol. 2, 7 iunie 2018. Cahul: Universitatea de Stat „B.P. Hasdeu”, 2018, pp. 55-60. ISBN 978-9975-88-042-8.
24. **КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж.** *Взаимосвязь личностных характеристик и стрессоустойчивости у молодых военнослужащих*. În: Revista Psihologie. Pedagogie specială, Asistență socială. 2017, nr. 3 (48), pp. 78-88. ISSN 1857-0224.
25. **КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж.** *Личностные характеристики и стресс у военнослужащих в условиях служебной деятельности: Теоретико-экспериментальное исследование*. В: Кишин. Гос. Пед. Ун-т им. И. Крянгэ, Фак. Психологии и Спец. Психопедагогики, Каф. Психологии. Кишинэу : Б. и., Tipogr. UPS „I. Creangă”, 2019, с. 248. ISBN 978-9975-46-413-0.
26. **КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж.** *Сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости*. În: Revista Psihologie. Pedagogie specială, Asistență socială .2018, nr.2 (51), pp. 82-93. ISSN 1857-0224.
27. *Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)*. Ред. МАКЛАКОВА, А. и ЧЕРМЯНИНА, С. Практическая психодиагностика. Учебное пособие. Самара, 2001, с. 549-558. ISSN 1857-2103.
28. ОЛПОРТ, Г. *Становление личности: Избранные труды*. М.: Смысл, 2002. 223 с. ISBN 5-89357-098-7.
29. *Практикум по психологии состояний: учебное пособие*. Под ред. проф. ПРОХОРОВА, А. СПб: Речь, 2004. 480 с. ISBN 5-9268-0288-1.

30. РАЗУМОВ, С. *Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье*. Л.: Знание, 1975. 38 с. ISBN 83-200-0546-9.
31. РАКУ, Ж. *Успешность и общительность как факторы эффективной социализации*. În: Studia Universitatis. Seria Științe ale Educației. 2013, nr. 9 (69), с. 145-153. ISSN 1857-2103.
32. СЕЛЬЕ, Г. *Стресс без дистресса*. М., 1979, 124 с. ISBN 5-9292-0146-3.
33. СОБЧИК, Л. *СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности*. Спб.: Речь, 2009. 224 с. ISBN 5-9268-0033-1.
34. СУВОРОВА, В. *Психофизиология стресса*. М.: Педагогика, 1975. 208 с. ISBN 5-201-02727-8.
35. УКОЛОВА, М., ГАРКАВИ, Л., КВАКМЧА, Е. *Место стресса в адаптационной деятельности организма*. Стресс и его патогенетические механизмы: Материалы Всесоюз. симпоз. Кишинев: Штиинца, 1973, с. 39-11. ISSN 1993-5552.
36. ЧИРКОВ, Ю. *Стресс без стресса*. М.: ФиС, 1988. 176 с. ISBN 978-5-8291-1662-0.
37. ШЕВЧЕНКО, Р. *Влияние модели самоотношения на уровень социальной фрустрированности у военнослужащих с невротическими и психосоматическими расстройствами*. În: Psihologie revistă științifico-practică. 2015, nr. 1-2 (27) pp. 59-65. ISSN 1857-2502.
38. FOLKMAN, S., LAZARUS, R. *Stress processes and depressive symptomatology*. În: Journal of Abnormal Psychology. 1986, pp. 107-113. ISBN 978-1-4757-9864-7.
39. FRAISSE, P. *Psychologie du temps*. Paris: France, 1967, vol. 2. 327 p. ISBN 2130290949.
40. HANSON, P. *The joy of Stress*. Stoddard Publishing, 1993. 334 p. ISBN 0969187920.
41. WELFORD, A. *Stress and performance*. Ergonomics, 1973, vol.16. 567 p. ISBN 0415 16331.

## ADNOTARE

### **Kraskovskaia Valeria. Relația dintre însușirile de personalitate și stresul la ostașii în serviciul militar. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2020.**

**Structura tezei.** Teza cuprinde introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 280 de titluri, 7 anexe și este perfectată pe 148 de pagini de text de bază, inclusiv 27 figuri și 32 de tabele. Ideile principale ale tezei au fost reflectate în 19 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** stres, rezistență la stres, însușiri de personalitate, militar eficient, capacități de adaptare, norme morale, capacități de comunicare, stabilitatea neuropsihică, accentuări de caracter, stare depresivă, militari, ostași.

**Scopul cercetării** constă în identificarea relației dintre particularitățile de personalitate ale militarilor și stresul asociat cu adaptarea la mediul militar, stabilirea cauzelor psihologice ce generează acest fenomen și elaborarea unui program de intervenție psihologică de diminuare a stresului, dezvoltare a rezistenței la stres și a însușirilor de personalitate.

**Obiectivele cercetării:** 1) analiza abordărilor teoretice ale însușirilor de personalitate și stres; 2) elaborarea metodologiei de diagnosticare și identificare a însușirilor de personalitate și a nivelului de stres la militari și a corelației dintre acestea; 3) studierea comparativă a militarilor cu niveluri ridicate și scăzute de rezistență la stres; 4) identificarea carențelor în dezvoltarea însușirilor de personalitate care generează reacții la stres; 5) elaborarea conceptului de autor al militarului eficient; 6) elaborarea și realizarea unui program de dezvoltare pentru sporirea rezistenței la stres a militarilor, luând în considerare trei sfere ale personalității – sfera de orientare, operațională și de modulare (psihofiziologică); 7) formularea recomandărilor psihologice cu caracter practic de diminuare a stresului, dezvoltare și mobilizare a însușirilor de personalitate.

**Noutatea și originalitatea științifică** a rezultatelor obținute rezidă în faptul că pentru prima dată în Republica Moldova a fost elaborat teoretic și confirmat experimental conceptul de autor al militarului eficient, care a servit drept fundament conceptual în elaborarea modelului de formare a acestuia, au fost relevate și descrise particularitățile psihice și de personalitate ale ostașilor încadrați în serviciul militar și au fost stabilite condițiile de ordin psihologic care fac posibilă diminuarea stresului prin creșterea rezistenței, neutralizarea sau înlăturarea cauzelor ce îl produc.

**Problema științifică importantă soluționată** constă în **identificarea** relației dintre particularitățile de personalitate și stresul la ostașii încadrați în serviciul militar, **elaborarea** conceptului de autor al militarului eficient, a modelului de formare a acestuia și a unui program de intervenție psihologică în sporirea rezistenței la stres, având drept **efect** reducerea semnificativă a nivelului de stres, sporirea și mobilizarea însușirilor de personalitate ale militarilor.

**Semnificația teoretică a cercetării** se referă la cunoștințele științifice obținute despre natura psihologică a însușirilor de personalitate, a stresului și a rezistenței la stres; despre structurile psihice responsabile de depășirea stresului de către militari; despre strategiile de diminuare a stresului, orientate spre identificarea și lichidarea cauzelor psihologice care îl generează, despre relația dintre însușirile de personalitate și stresul la militari; la elaborarea conceptului de autor al militarului eficient.

**Valoarea aplicativă** a lucrării constă în elaborarea, implementarea și validarea programului experimental de intervenție psihologică, centrat pe sporirea rezistenței la stres, stabilirea setului de însușiri de personalitate responsabile de adaptarea eficientă la viața militară, ce poate fi utilizat de psihologii militari și comandanții care lucrează cu militarii din Republica Moldova, în vederea evaluării nivelului de stres la militari, precum și a sporirii rezistenței la stres și a profilaxiei fenomenelor negative care împiedică buna desfășurare a serviciului militar.

**Implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele științifice obținute au fost utilizate la pregătirea seminarelor și programelor de formare pentru Armata Națională și au fost reflectate în „Ghidul activităților psihologice în Armata Națională”.

## АННОТАЦИЯ

**Красковская Валерия. Взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих в условиях служебной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2020.**

**Структура диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, общих выводов, рекомендаций, библиографии (280 источников), 7 приложений, 148 страниц основного текста, 27 рисунков, 32 таблицы. Результаты исследования опубликованы в 19 научных работах.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, личностные характеристики, эффективный военнослужащий, адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, акцентуации характера, депрессивное состояние, военнослужащие.

**Цель научной работы:** определить взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих для разработки, апробирования и оценки эффективности модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости, направленной на снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик военнослужащих.

**Задачи исследования:** провести теоретический анализ психологических исследований личностных характеристик и стресса, в условиях военной деятельности; исследовать личностные характеристики и уровень стресса военнослужащих, а также выявить их взаимосвязь; реализовать сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости; создать авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего; разработать модель и апробировать программу тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих, учитывая три сферы личности, и предложить рекомендации по снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик.

**Научная новизна и оригинальность.** Впервые в Республике Молдова была теоретически обоснована и экспериментально подтверждена авторская концепция эффективного военнослужащего, на основе которой была создана модель его формирования и программа тренинга повышения его стрессоустойчивости. Концептуальная модель и программа тренинга основываются на развитии и мобилизации сфер личности: направленности, операциональная и модуляционная (психофизиологическая) сферы. Разработанная программа тренинга способствовала преодолению служебных стрессов и формированию положительного настроя военнослужащих для прохождения воинской службы.

**Решенная значимая научная проблема** состоит в *определении* взаимосвязи личностных характеристик и стресса военнослужащих в служебной деятельности, *что послужило основанием для разработки* авторской концепции эффективного военнослужащего, модели его формирования и программы тренинга повышения стрессоустойчивости, *применение* которой способствовало снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик военных.

**Теоретическая значимость работы** заключается в систематизации современных исследований по проблеме личностных характеристик, стресса и стрессоустойчивости военнослужащих. На их основе была разработана авторская концепция личности эффективного военнослужащего, которая получила подтверждение в эмпирическом исследовании. Теоретическая интерпретация выявленных в работе взаимосвязей личностных характеристик и стресса у военнослужащих, вносит определенный вклад в решение важных теоретических проблем в психологии.

**Практическая значимость работы** состоит в создании модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости, которые выступают в качестве инструмента увеличения эффективности служебной деятельности военного, благодаря развитию и мобилизации его личностных характеристик. Полученные результаты могут быть использованы военными психологами, командирами в работе с военнослужащими Республики Молдова, для оценки уровня стресса военнослужащих, а также повышения их стрессоустойчивости и профилактики негативных феноменов, связанных с военной службой.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследования были использованы при подготовке семинаров и тренинговых программ для Национальной Армии, а также отражены в «Ghidul activităților psihologice în Armata Națională».

## ANNOTATION

**Kraskovskaia Valeria. Interaction of personal attributes and stress of military personnel under conditions of official activity. Thesis for the degree of Doctor in Psychology. Chisinau, 2020.**

**Thesis structure.** The thesis consists of an introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography (280 sources), 7 annexes, 148 pages of main text, 27 figures, 32 tables. The obtained results are published in 19 scientific papers.

**Keywords:** stress, stress tolerance, personal attributes, effective military serviceman, adaptive abilities, moral normativity, communication abilities, neuropsychic stability, accentuation of personality traits, depressed state, military servicemen.

**The scientific research purpose** is to determine the interaction of personal attributes and stress of military servicemen for the elaboration, approbation and estimate of efficiency of the model and training program for increasing stress tolerance aimed at reducing stress, development and mobilization of personal attributes of military servicemen.

**Objectives of the research:** to make a theoretical analysis of psychological studies of personal attributes and stress, in the conditions of official activity; to examine the personal attributes and the level of stress of military servicemen, as well as to identify their interaction; to implement a comparative analysis of military servicemen with high and low levels of stress tolerance; to create the author's concept of effective military serviceman; to elaborate a model and approbate a training program for increasing stress tolerance of military servicemen, taking into consideration the three spheres of personality, and offer recommendations for reducing stress, for the development and mobilization of personal attributes.

**Scientific novelty and originality.** For the first time in the Republic of Moldova, the author's concept of effective military serviceman was theoretically justified and experimentally confirmed, on the basis of which a model for his formation and a training program for increasing stress tolerance was created. The conceptual model and training programs are based on the development and mobilization of the three spheres of personality: orientation, operational and modulation (psychophysiological) spheres. The developed training program contributed to overcoming stress in army and creating a positive attitude of military servicemen to perform official activity.

**Important scientific problem solved in the research** consists in *determining* the interaction of personal attributes and stress of military personnel under conditions of official activity, which *served as a basis for the development* of the author's concept of an effective military serviceman, models of its formation and training programs for increasing stress tolerance, which *has contributed* to reducing stress, development and mobilizing the personal attributes of the military servicemen.

**Theoretical significance of the research** consists in the systematization of modern research on the issue of personal attributes, stress and stress tolerance of military servicemen. On their basis, the author's concept of effective military serviceman was developed, which was confirmed in an empirical research. The theoretical interpretation of the interaction of personal attributes and stress of the military personnel identified in the research makes a certain contribution to the solution of important theoretical problems in psychology.

**Applicative value of the research** consists in creating a model and training program for increasing stress tolerance, which act as a tool to increase the effectiveness of military service, due to the development and mobilization of servicemen's personal attributes. The obtained results can be used by military psychologists, commanders in work with the military servicemen of the Republic of Moldova, to assess the level of stress of military personnel, as well as increase their stress tolerance and prevent negative phenomena associated with official activity.

**Implementation of the scientific results.** The research results were implemented in the preparation of seminars and training programs for the National Army, and were also reflected in the «Ghidul activităților psihologice în Armata Națională» (*Guidebook of Psychological Activities in the National Army*).

**KRASKOVSKAIA VALERIA**

**RELAȚIA DINTRE ÎNSUȘIRILE DE  
PERSONALITATE ȘI STRESUL LA OSTAȘII ÎN  
SERVICIUL MILITAR**

**511.02. - PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI PSIHOLOGIA  
EDUCAȚIONALĂ**

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

---

Aprobat spre tipar: 28.05.2020

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Tiraj 60 ex

Coli de tipar.: 1,2

Comanda nr. 45

---

Tipografia UPSC Ion Creangă din Chișinău  
MD -2069 Chișinău, str. I.Creangă, 1