

**КИШИНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ «ИОНА КРЯНГЭ»
ДОКТОРАЛЬНАЯ ШКОЛА ПО ПСИХОЛОГИИ**

На правах рукописи
CZU 159.942:355.2(043.2)

КРАСКОВСКАЯ ВАЛЕРИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
И СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
В УСЛОВИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
доктора психологии**

КИШИНЭУ, 2020

Диссертация была выполнена в Докторальной Школе по Психологии
Кишиневского Государственного Педагогического Университета им. «И. Крянгэ»

Состав Докторальной Комиссии:

Председатель:

ЛОСЫЙ Елена, доктор психологии, конференциар, КГПУ им. И. Крянгэ

Научный руководитель:

РАКУ Жанна, доктор хабилитат психологии, профессор, специальность 511.02 –
Психология развития и педагогическая психология, Молд. ГУ

Официальные оппоненты:

ПЛЕШКА Мария, доктор психологии, конференциар, КГПУ им. И. Крянгэ

ПОТЫНГ Анжела, доктор психологии, конференциар, Молд. ГУ

ПАЛАДИ Оксана, доктор психологии, конференциар, Институт Педагогических
Наук

Защита состоится 30.06.2020 в 11.00 часов на заседании Докторальной комиссии
при Кишиневском Государственном Педагогическом Университете им. И. Крянгэ,
по адресу: г. Кишинэу, ул. И. Крянгэ, 1, корпус 2, зал Сената.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в Научной библиотеке КГПУ
им. И. Крянгэ, а также на сайте ANACEC www.cnaa.md
Автореферат разослан _____ 2020 г.

Председатель Докторальной Комиссии:

ЛОСЫЙ Елена, доктор психологии, конференциар _____

Научный руководитель:

РАКУ Жанна, доктор хабилитат психологии, профессор _____

Автор:

КРАСКОВСКАЯ Валерия _____

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность и значимость исследуемой темы. В современных условиях военные подвержены стрессу при прохождении службы в армии. Большие физические и психические нагрузки для военнослужащих вызывают у них эмоциональное напряжение, а также снижают психическую устойчивость, адаптацию и могут способствовать возникновению различных акцентуаций характера и депрессивных состояний. Перед психологической наукой стоит проблема изучения факторов и условий, которые влияют на возникновение, протекание и выраженность длительных стрессовых состояний у военных [20].

Происходящие перемены в обществе и вооруженных силах обуславливают и углубляют социальные и психологические проблемы, связанные с развитием и мобилизацией личностных характеристик военнослужащих. В указанном контексте существует необходимость снижения стресса в служебных условиях и повышения уровня стрессоустойчивости военнослужащих [1]. Таким образом, особую **актуальность** приобретает проблема изучения личностных характеристик военнослужащего в условиях изменения специфики современной военной деятельности [25].

Описание ситуации в исследуемой области и постановка научной проблемы. Проблема стресса, с каждым годом становится все острее и распространеннее, однако ее научное обоснование произошло в последние десятилетия. Обзор научной литературы по изучаемой теме позволил идентифицировать, что проблематика стресса в зарубежной психологии раскрыта достаточно многопланово. Однако до сих пор нет единого подхода к пониманию данного феномена. Анализ исследований по указанной проблеме позволяет систематизировать следующие теории и подходы к пониманию *стресса*: Китаев – Смык Л., Селье Г., определили стресс, как неспецифический компонент физических и психических проявлений [20; 32]; Лазарус Р., Fraisse P., Welford A., как самоощущение индивида в различных обстоятельствах [38; 39; 41]; Вальдман А., Суворова В., Чирков Ю., как чрезвычайное состояние [18; 34; 36]; Абрамов Ю. и Уколова М., как адаптивную реакцию [13; 35].

В связи с тем, что в психологии отсутствует целостная систематизация параметров психологических реакций и состояний военнослужащих в служебных условиях, проблема *служебного стресса* изучалась военными экспертами, следующим образом. Так, служебный стресс был рассмотрен как состояние напряжения и дискомфорта, вызванный отрицательными факторами (Atanasiu C.) [2]; как дисбаланс между требованиями и способностями (Mereuță Gh.) [7]; как мобилизация организма (Караяни А., Сыромятников И.) [19].

Анализ степени разработанности темы исследования позволил выделить следующие *противоречия*: 1) между стрессом военнослужащих в условиях служебной деятельности и личностными характеристиками, которые могут рассматриваться в качестве инструмента для увеличения эффективности служебной деятельности; 2) между высокой потребностью современного общества в военнослужащих с повышенным уровнем стрессоустойчивости и отсутствием в

Республике Молдова теоретико-прикладных исследований в этой области. Они послужили основанием и позволили сформулировать **проблему научного исследования**. Решение указанных выше противоречий возможно при определении взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих в служебной деятельности для повышения их стрессоустойчивости.

Таким образом, **целью** данной работы является определение взаимосвязи 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.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ психологических исследований личностных характеристик и стресса в условиях военной деятельности.
2. Исследовать личностные характеристики и уровень стресса военнослужащих, а также выявить их взаимосвязь.
3. Реализовать сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости.
4. Создать авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего.
5. Разработать модель и апробировать программу тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих, учитывая три сферы личности, и предложить рекомендации по снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик.

Гипотеза исследования: уровень стресса в служебной деятельности у военнослужащих зависит от таких личностных характеристик, как: адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, отсутствия или наличия акцентуации характера, депрессивного состояния, а их целенаправленное развитие и мобилизация в ходе применения авторской модели и программы тренинга, способствует повышению стрессоустойчивости у военнослужащих.

Методология научного исследования состоит из комплекса методов: *теоретические* (анализ научных источников, обобщение научного материала, гипотетико-дедуктивный метод исследования и интерпретация результатов); *эмпирические* (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты); методы *математической статистики*.

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 трех сфер личности: сфера направленности, операциональная и модуляционная (психофизиологическая) сферы. Разработанная программа тренинга способствовала преодолению

служебных стрессов и формированию положительного настроения 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. Полученный эмпирический материал может быть включен в программу учебных курсов по психологии. Результаты диссертации могут служить основой для дальнейших исследований в данной области, как в нашей стране, так и за рубежом, а также в качестве практического материала для метаисследований по проблеме личностных характеристик, стресса и стрессоустойчивости у военнослужащих.

Основные научные результаты, выносимые на защиту:

- *Личностные характеристики* военнослужащих представляют собой качественное своеобразие устойчивых индивидуальных особенностей, которые непосредственно влияют на их поведение.
- *Стресс в армейской службе* – это физическое напряжение, эмоциональный и психологический стресс, вызванный специфическими условиями служебной деятельности.
- *Эффективный военнослужащий* – это военнослужащий, исполняющий успешно свои должностные обязанности, связанные с прохождением воинской службы, обладающий определенными личностными характеристиками, которые влияют на результативность его служебной деятельности.
- Существует *взаимосвязь* между стрессом и личностными характеристиками, которые опосредуют уровень *стрессоустойчивости* у военнослужащих.
- Уровень стресса в служебной деятельности у военных тесно связан с личностными

характеристиками. У военнослужащих с высоким уровнем стресса наблюдается низкий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, проявляются акцентуации характера и депрессивное состояние. Для военнослужащих с низким уровнем стресса характерен высокий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, отсутствие акцентуации характера и депрессивных состояний.

- *Авторская концепция личности эффективного военнослужащего* включает в себя следующие его характеристики: высокие уровни коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности, адаптивных способностей, отсутствие акцентуаций характера, депрессивного состояния и низкий уровень стресса.

- *Модель и программа тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих* учитывают три сферы личности (направленности, операциональная и модуляционная (психофизиологическая) сферы) и направлены на снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик.

Апробирование и внедрение результатов исследования. Полученные в ходе исследования теоретические и эмпирические данные обсуждались на заседаниях кафедры психологии Кишиневского Государственного Педагогического Университета им. И.Крянгэ. Результаты исследования были представлены на следующих научных форумах: Conferința științifică națională cu participare internațională «Fundamentele psihopedagogice ale prevenirii și combaterii violenței în sistemul educațional» UPS «I. Creangă» din Chișinău, 13 aprilie 2015; Conferințele științifice anuale a doctoranzilor UPS «I. Creangă» din Chișinău, 19 mai 2016 și 19 mai 2017; Conferințele științifice cu participare internațională «Dezvoltarea Armatei Naționale în contextul aprofundării reformelor democratice», ediția a II-a, 1 martie 2017 și ediția a III-a, 1 martie 2018; Conferința științifică internațională «Mediul social contemporan între reprezentare, interpretare și schimbare», Universitatea de Stat «Alecu Russo» din Bălți, 15 decembrie 2017. Результаты исследования были использованы при подготовке семинаров и тренинговых программ для Национальной Армии, а также отражены в «Ghidul activităților psihologice în Armata Națională» [5].

Научные публикации по теме диссертации. Основное содержание диссертации отражено в 19 научных работах: 1—монография, 10 публикаций в материалах конференций интернационального уровня, 8 статей в специализированных научных журналах в нашей стране (категории В и С).

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из аннотаций (на румынском, русском и английском языках), введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии (280 источников), 7 приложений, включает 27 рисунков и 32 таблицы. Основной текст диссертации составляет 148 страниц.

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** раскрыта актуальность исследуемой проблемы, определена степень ее изученности в психологии; сформулированы цели, задачи и гипотезы исследования; описана методологическая база; изложены научная новизна и оригинальность, а также теоретическая и практическая значимость работы, апробация и внедрение результатов исследования.

В первой главе **«Теоретические аспекты исследования личностных характеристик и стресса»** проанализирована научная психологическая литература по проблеме стресса и личностных характеристик. В работе был осуществлен обзор концепций понимания стресса у зарубежных исследователей: Китаев-Смык Л., Лазарус Р., Селье Г. [20; 32; 38] и молдавских авторов: Bulat V., Clivadă A., Losîi E., Mereuță G. [3; 4; 9; 10]. Комплексный подход к феномену *«стресса»*, который включает понимание его как совокупности неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности организма при воздействии на него сильных и экстремальных раздражителей (Селье Г.) [32]. Выделим, предложенное Atanasiu C. определение *«служебного стресса»* в армии - психическое напряжение военного с высокой степенью готовности к исполнению служебных обязанностей, а также его особое состояние ощущения давления служебных регламентированных норм и военного устава [2]. *«Стрессоустойчивость»* по Разумову С. - интегративное свойство личности, ориентированное на преодоление препятствий, неблагоприятных переживаний, направленное на надежность несения служебной деятельности [30].

В нашей работе были проанализированы исследования Afanas D., Pleșca M., Racu Ig., Racu Iu., Адэскэлицэ В., Раку Ж., которые посвящены изучению личностных характеристик, в том числе и у военнослужащих [1; 11; 12; 14; 31]. В качестве рабочего определения *«личностных характеристик»* была выбрана трактовка Олпорта Г. – это относительно устойчивые индивидуальные особенности, которые оказывают непосредственное влияние на поведение человека [28].

Анализ литературы по вопросу взаимосвязи личностных характеристик и стресса позволил выделить определенные характеристики субъекта, которые имеют первостепенное значение для военного в ходе выполнения служебной деятельности (Рис. 1).



Рис. 1. Структура личностных характеристик, определяющих стресс военнослужащего

Таким образом, для позитивного воздействия на процесс психологического, социального и профессионального становления военнослужащего, необходимо знать и оценить его личностные характеристики и психосоциальное поведение, сформированное до призыва. Однако недостаточная изученность данной проблематики не позволяет установить оптимальное соотношение указанных выше параметров, что указывает на актуальность и важность теоретического обоснования концепции личности эффективного военнослужащего, а также создания модели ее формирования.

Теоретический анализ литературы и требования Законов об утверждении Положения о порядке исполнения военной службы в Вооруженных силах РМ [6; 7; 8], позволили нам разработать рабочее понятие «*эффективного военнослужащего*» – это военнослужащий, исполняющий успешно свои должностные обязанности, связанные с прохождением воинской службы, обладающий коммуникативными способностями, моральной нормативностью, адаптивными способностями, низким уровнем стресса, отсутствием акцентуаций характера и депрессивного состояния, которые влияют на результативность его служебной деятельности, который призван обеспечивать успешность своей служебной деятельности путем беспрекословного подчинения и соблюдением установленных норм и правил [4; 6; 7; 8; 37].

На основе рассмотрения и обобщения исследований о стрессе и личностных характеристиках военнослужащих мы разработали *авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего*. Она представляет собой определенную военную систему, так как является особым видом государственной службы и заключается в исполнении гражданами конституционного долга по подготовке к защите Родины в рядах Вооруженных сил Республики Молдова [25]. Разработанная нами авторская концепция включает в себя следующие психологические характеристики: коммуникабельность, стабильное настроение, активность, стремление преодолевать трудности, трудолюбивость, упорство, целенаправленность, адаптированность, инициативность, психическую стабильность, выполнение служебных обязанностей, адекватное реагирование и преодоление напряженных ситуаций [25]. В данном контексте особенно важным является целостность основных трех сфер личности эффективного военнослужащего, которые представлены на рисунке 2.

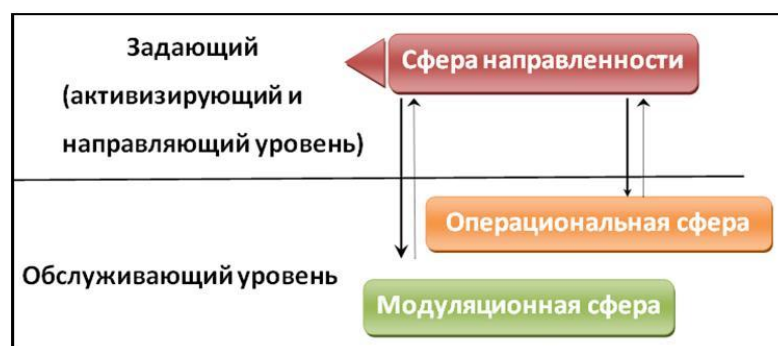


Рис. 2. Сферы личности эффективного военнослужащего

Выделенная в теоретическом анализе модель эффективного военнослужащего имеет следующие характеристики основных сфер, а также способы их развития: 1. Сфера направленности - стимуляция

самораскрытия, формирование оптимизма, удовлетворенности, уверенности в себе и моральной нормативности. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей. 2. Операциональная сфера - снижение уровней агрессивности, импульсивности, тревожности. Развитие навыков общения, приспособленности к социальным взаимоотношениям, к изменяющимся внешним условиям армейской среды и успешному исполнению служебных задач. 3. Модуляционная (психофизиологическая) сфера - снижение эмоционального напряжения, развитие поведенческой регуляции и самоконтроля [25].

Научная проблема, стоящая перед данным диссертационным исследованием, выражается в необходимости изучения проблемы взаимосвязи личностных характеристик и стресса в армейской деятельности, определения личностных качеств, способствующих и дезорганизирующих мобилизацию и концентрацию физических и духовных возможностей военнослужащего. Решение указанной научной проблемы было предпринято в экспериментальной части работы.

Во второй главе **«Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих»** обозначены цели, задачи и этапы констатирующего эксперимента, проводившегося в период с 2015 по 2017 год. Описаны методы исследования, а также представлены его результаты.

Гипотезой констатирующего опыта являлось предположение о том, что существует взаимосвязь между личностными характеристиками и уровнем стресса военнослужащих.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования были выдвинуты следующие эмпирические задачи:

1. Изучить особенности стресса военнослужащих в служебной деятельности.
2. Выявить уровни личностных характеристик военнослужащих.
3. Определить взаимосвязь между личностными характеристиками и стрессом.
4. Провести сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стресса.
5. Подтвердить экспериментально авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего.

В исследовании были использованы следующие *методики*:

1. Опросник «Оценка стресса» Тим Х., адаптированный Прохоровой А. [29].
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ), разработанный Маклаковым А. и Чермяниным С. [27].
3. Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» Кирова С., в редакции Баранова Ю. [15].
4. Сокращенный многофакторный опросник «СМОЛ», в адаптации Березина Ф. и Мирошникова М. [17].
5. Тест-опросник «Шкала депрессии Бека А.» [16].

Статистическая обработка данных исследования проводилась с помощью программы SPSS-20.

Выборку составили 200 военнослужащих одной из частей Национальной Армии Республики Молдова, в возрасте от 18-24 лет.

В продолжение представим результаты исследования особенностей личностных характеристик и уровня стресса у военнослужащих. В констатирующем эксперименте нами было выявлено, что для более половины испытуемых 68% (136 чел.) характерны *средний уровень*: акцентуации характера, нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной нормативности, а у 32% (64 чел.), диагностировали *низкий и высокий уровень* личностных характеристик и стресса [23].

Таким образом, для военнослужащих характерны трудности в процессе приспособления к новым армейским условиям. Они встречают сложности в межличностном общении, им свойственна рискованность поведения, страх принятия решений и боязнь смерти. Отметим, что у военнослужащих присутствует сдержанность в стрессовых ситуациях, способность к саморегуляции и принятию морально-нравственных норм поведения. Сочетание и выраженность показателей испытуемых по шкалам паранойяльности и шизоидности, паранойяльности и гипомании, свидетельствуют об их ориентации на внешнюю оценку. Вместе с тем, для них характерны такие качества как враждебность, повышенная раздражительность, ригидность и злопамятность, эгоцентризм, безжалостность, дух соперничества и самоуверенности [23; 33]. Представим в таблице 1 сравнительный анализ личностных характеристик с учетом их взаимосвязи с параметром стресса [24].

Таблица 1. Результаты испытуемых по параметрам стресса и личностных характеристик

Личностные характеристики	
Способствуют стрессоустойчивости	Затрудняют стрессоустойчивость
- Повышенный уровень резистентности к стрессовым ситуациям. - Саморегуляция поведения. - Способность взаимодействия с окружающими. - Коммуникабельность и гибкость. - Ориентация на нормы поведения своего окружения. - Динамичность и энергичность. - Оптимальное настроение. - Наличие своей точки зрения, уверенность. - Оригинальность суждений, креативность. - Упорность, соперничество.	- Проявление срывов и нарушений психической деятельности. - Наличие трудностей в принятии служебной деятельности. - Сложность в переключении внимания и деятельности. - Низкий уровень самоидентификации себя с социальной ролью. - Недостаток осмотристельности, рискованность, неустойчивость нравственных установок и противоречивость. - Наличие страха, замкнутости и отчужденности. - Самоуверенность, эгоцентризм. - Бесцеремонность, лицемерие. - Враждебность, грубость и безжалостность, раздражительность и злопамятность.

Для определения взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих был осуществлен статистический анализ полученных результатов. Так, *высокий уровень* корреляционной взаимосвязи был выявлен между: депрессивным состоянием ($r_s=0,895$; $p\leq 0,001$), адаптивными способностями ($r_s=0,876$; $p\leq 0,001$), нервно-психической устойчивостью (по Кирову С.) ($r_s=0,845$; $p\leq 0,001$),

нервно-психической устойчивостью (по Маклакову А.) ($r_s=0,780$; $p\leq 0,001$) и стрессом. Средняя положительная корреляционная взаимосвязь зафиксирована между: депрессией ($r_s=0,666$; $p\leq 0,05$), коммуникативными способностями ($r_s=0,614$; $p\leq 0,01$), шизоидностью ($r_s=0,591$; $p\leq 0,001$), истерией ($r_s=0,586$; $p\leq 0,01$), паранойальностью ($r_s=0,580$; $p\leq 0,05$), моральной нормативностью ($r_s=0,574$; $p\leq 0,001$), гипоманией ($r_s=0,550$; $p\leq 0,05$) и стрессом [25].

Обобщение полученных результатов позволило сделать следующий вывод. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками, а именно: адаптивными способностями, моральной нормативностью, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивостью, акцентуацией характера, депрессивным состоянием, с одной стороны и уровнем стресса у военнослужащих, с другой стороны (Рис. 3) [25].



Рис. 3. Взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих по критерию Спирмена

Примечание: Коэффициенты корреляций не отмеченные* - отсутствие значимости; отмеченные* - значимы на уровне $p\leq 0,05$; отмеченные ** - значимы на уровне $p\leq 0,01$; отмеченные *** - значимы на уровне $p\leq 0,001$.

Корреляционные связи: $\longleftrightarrow$ - сильная достоверная связь (0,7-1); $\dashrightarrow$ - средняя достоверная связь (0,5-0,69); $\dashrightarrow$ - слабая достоверная связь (0,3-0,49). Использован r_s - критерий Спирмена.

Для более глубокого анализа полученных результатов была изучена взаимосвязь личностных характеристик военнослужащих с различными уровнями стресса (высокий и низкий). В исследовании было экспериментально установлено наличие корреляционной взаимосвязи между **высоким уровнем стресса** и низким уровнями: адаптивных способностей ($r_s=0,677$; $p\leq 0,01$), моральной нормативности

($r_s=0,374; p\leq 0,01$), коммуникативных способностей ($r_s=0,214; p\leq 0,01$), нервно-психической устойчивости (по Маклакову А.) ($r_s=0,555; p\leq 0,01$), нервно-психической устойчивости (по Кирову С.) ($r_s=0,345; p\leq 0,01$), проявлениями акцентуаций характера (психопатии ($r_s=0,612; p\leq 0,01$), депрессии ($r_s=0,144; p\leq 0,05$)) и депрессивным состоянием ($r_s=0,312; p\leq 0,05$) (Рис. 4) [25].



Рис. 4. Взаимосвязь личностных характеристик с высоким уровнем стресса у военнослужащих по критерию Спирмена

Примечание: Коэффициенты корреляций не отмеченные * - отсутствие значимости; отмеченные * - значимы на уровне $p\leq 0,05$; отмеченные ** - значимы на уровне $p\leq 0,01$; отмеченные *** - значимы на уровне $p\leq 0,001$.

Корреляционные связи: $\longleftrightarrow$ - сильная достоверная связь (0,7-1); $\dashrightarrow$ - средняя достоверная связь (0,5-0,69); $\dashrightarrow$ - слабая достоверная связь (0,3-0,49). Использован r_s - критерий Спирмена.

Другая картина выявлена для военнослужащих с **низким уровнем стресса**. Для них характерны высокие уровни по следующим параметрам: адаптивные способности ($r_s=0,689; p\leq 0,01$), моральная нормативность ($r_s=0,411; p\leq 0,01$), коммуникативные способности ($r_s=0,406; p\leq 0,01$), нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.) ($r_s=0,570; p\leq 0,01$), нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.) ($r_s=0,430; p\leq 0,01$), а также установлено отсутствие акцентуации характера (гипомании ($r_s=0,685; p\leq 0,01$), депрессии ($r_s=0,666; p\leq 0,01$), истерии ($r_s=0,586; p\leq 0,001$), ипохондрии ($r_s=0,495; p\leq 0,05$)) и депрессивных состояний ($r_s=0,675; p\leq 0,01$) (Рис.5) [25].



Рис. 5. Взаимосвязь личностных характеристик с низким уровнем стресса у военнослужащих по критерию Спирмена

Примечание: Коэффициенты корреляций не отмеченные * - отсутствие значимости; отмеченные* - значимы на уровне $p \leq 0,05$; отмеченные ** - значимы на уровне $p \leq 0,01$; отмеченные*** - значимы на уровне $p \leq 0,001$.

Корреляционные связи: $\longleftrightarrow$ - сильная достоверная связь (0,7-1); $\dashrightarrow$ - средняя достоверная связь (0,5-0,69); $\dashrightarrow$ - слабая достоверная связь (0,3-0,49). Использован r_s - критерий Спирмена.

Представленные данные свидетельствуют о том, что в ситуации низкого стресса в армейском коллективе и при отсутствии давления извне улучшается адаптация военнослужащего, а также повышается его уверенность в себе. Вместе с тем, для него характерно снижение тревожности и выражены такие качества как активность и энергичность, общительность и открытость во взаимодействии с коллегами (Рис. 5) [25].

Результаты исследования показали, что для испытуемых с низким уровнем стресса характерно спокойное отношение к различным проблемам, беззаботность в некоторых ситуациях и чувство юмора. Наряду с этим, у военнослужащих были зафиксированы эмоциональная стабильность и адекватные реакции, психологическая и физическая устойчивость, а также выявлено слабое влияние стресса на личность [33].

На основе установленных закономерностей мы разработали *авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего*. При реализации указанной задачи исследования, изучаемая выборка была разделена на две группы. В первую группу вошли 39,8% (59 чел.) с высоким уровнем стрессоустойчивости, во вторую - 22,8% (41 чел.) с низким уровнем стрессоустойчивости,

основываясь на баллах полученных после проведения диагностических методик в констатирующем эксперименте [25].

Проведенный анализ по U-критерию Манна–Уитни, предоставляет возможность констатировать статистические различия по обоим выборкам и по всем параметрам кроме шкалы ипохондрия (Таб. 2). Следовательно, высокий уровень стрессоустойчивости, включает в себя низкий уровень стресса с определенной иерархией личностных характеристик [25].

Анализируя полученные результаты статистического анализа, отметим, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости отличаются от своих сослуживцев, умением правильно реагировать на стрессовые ситуации на основании достаточного уровня психологической и боевой подготовленности, сформированной позицией выживания и сохранения собственного здоровья [23]. Наряду с этим, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости способны своевременно принимать решения, не утрачивают самообладания в стрессовых ситуациях, и правильно оценивают экстремальную ситуацию. У них отмечается адекватное восприятие, знание и соблюдение устава, а кроме того своевременное реагирование при исполнении служебно-боевых задач. В результате данный комплекс личностных характеристик влияет на эффективность профессиональной деятельности военнослужащих, а также способствует противостоянию их стрессам. Отметим, что при всех трудностях армейской жизни, они находят позитивные стороны в служебной деятельности [25].

Таблица 2. Статистический анализ различий между личностными характеристиками и различным уровнем стрессоустойчивости у военнослужащих по U-критерию Манна-Уитни

Переменные	U- критерий Манна-Уитни	Средний ранг	
		Высокий уровень стрессоустойчивости	Низкий уровень стрессоустойчивости
Коммуникативные способности	U=3221,500***	64	36
Истерия	U=3262,500***	58	68
Шизоидность	U=2242,500***	43	61
Депрессия	U=2731,000**	40	60
Гипомания	U=2782,000**	37	65
Депрессивное состояние	U=1849,500***	36	54
Психастения	U=2678,500**	33	64
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	U=2412,000***	33	12
Моральная нормативность	U=3500,000***	33	12
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	U=2166,500***	31	12
Паранойальность	U=1868,000***	29	34
Адаптивные способности	U=2000,500***	20	15
Психопатия	U=3550,500**	19	27
Стресс	U=2678,500**	19	23
Ипохондрия	U=3849,000	43	43

Уровни значимости: отмеченные ** - значимы на уровне $p \leq 0,01$; отмеченные ***- значимы на уровне $p \leq 0,001$. Использован U- критерий Манна-Уитни.

На основании полученных результатов была экспериментально подтверждена авторская концепция личности эффективного военнослужащего, которая впоследствии была использована для создания модели ее формирования. Последняя была положена в основу разработки тренинговой программы повышения стрессоустойчивости военных. Содержание авторской концепции включает в себя низкий уровень стресса с определенной иерархией личностных характеристик, которыми обладают военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости. Вместе с тем, нами была описана личность военнослужащего с низким уровнем стрессоустойчивости, которая позволяет выявить дефицитарные аспекты, требующие целенаправленной и своевременной коррекции [25]. В продолжение представим сравнительный анализ характеристик личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости на рисунке 6 [22; 26].

+	Высокий уровень стрессоустойчивости	-	Низкий уровень стрессоустойчивости
	1. Эффективность общения. 2. Стабильность настроения, низкая уязвимость, стремление преодолевать трудности, используя свой опыт, активность, трудолюбивость, упорство и целенаправленность. 3. Легкость восприятия различных жизненных изменений, инициативность. 4. Психическая стабильность. 5. Способность осознавать и принимать установленные нормы и правила поведения. 6. Приспособляемость к условиям среды. 7. Адекватность реагирования на напряженную ситуацию и легкость ее преодоления.		1. Не конструктивность общения. 2. Внушаемость, низкая дееспособность, несамостоятельность, эмоциональность, недостаточное упорство, разбросанность, конфликтность, непостоянство. 3. Тяжесть в восприятии изменений, морально-психологические срывы, глубокие переживания. 4. Вероятность нарушений психической деятельности. 5. Отсутствие стремления придерживаться общепринятых норм морали. 6. Нарушения социальной адаптации. 7. Тревожность и беспокойство, переутомляемость и истощение.

Рис. 6. Сравнительный анализ характеристик личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости

Таким образом, у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости экспериментально выявлен низкий уровень стресса и следующая иерархия личностных характеристик: высокий уровень коммуникативных способностей, низкий уровень акцентуации характера, отсутствие депрессивного состояния, нервно-психическая устойчивость, высокая моральная нормативность и высокие

адаптивные способности.

В третьей главе **«Повышение стрессоустойчивости у военнослужащих в экспериментальных условиях»** представлена методологическая база формирующего эксперимента. *Целью* этого раздела работы являлась разработка, апробирование и оценка эффективности модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости, который был направлен на снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик военнослужащих.

Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента позволили установить наличие взаимосвязи между личностными характеристиками и стрессом. Это явилось базой для создания модели формирования личности эффективного военного, которая послужила основой для разработки программы тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих.

Таким образом, *гипотезой* данного этапа исследования является предположение о том, что целенаправленное развитие и мобилизация личностных характеристик в ходе применения программы тренинга, способствует снижению стресса и повышению стрессоустойчивости у военнослужащих.

Для реализации цели данного этапа исследования и проверки гипотезы были выдвинуты следующие *задачи*: 1) Разработать авторскую концептуальную модель и программу тренинговых занятий, которые способствуют снижению стресса, а также развитию и мобилизации личностных характеристик для повышения стрессоустойчивости у военнослужащих. 2) Апробировать программу тренинга повышения стрессоустойчивости с учетом принципов проведения групповых занятий. 3) Оценить эффективность программы тренинговых занятий для военнослужащих в контрольном эксперименте.

В формирующем эксперименте приняло участие 24 военнослужащих Национальной Армии Республики Молдова в возрасте от 18 до 24 лет. Так, по 12 испытуемых составили экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ), у которых на этапе констатирующего опыта были зафиксированы низкие и средние показателями диагностики личностных характеристик и стресса. Тренинговые занятия с военнослужащими были реализованы с января – апрель 2017 года. Всего было проведено 12 занятий по 90 минут каждое, один раз в неделю.

В продолжение представим структуру и содержание компонентов авторской модели формирования личности военнослужащего и программы тренинга повышения стрессоустойчивости. Она включала в себя три блока, каждый из которых был направлен на развитие и мобилизацию личностных характеристик, и снижение стресса у военнослужащих: I Блок - сфера направленности: стимуляция самораскрытия, формирование оптимизма, удовлетворенности, уверенности в себе и моральной нормативности. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей. II Блок – операциональная сфера: снижение уровней агрессивности, импульсивности, тревожности. Развитие навыков общения, приспособленности к социальным взаимоотношениям, к изменяющимся внешним условиям армейской среды и успешному исполнению служебных задач. III Блок – модуляционная (психофизиологическая) сфера: снижение эмоционального напряжения, развитие поведенческой

регуляции и самоконтроля [25].

Для проверки эффективности разработанной модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости был предпринят контрольный эксперимент. Для статистического анализа различий по изучаемым признакам в экспериментальной и контрольной группе до и после проведения формирующего эксперимента были выбраны методы: U-критерия Манна-Уитни, W-критерия Вилкоксона и χ^2 - критерия Фишера [25].

Сравнительный анализ результатов испытуемых экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, выявил следующие позитивные изменения по всем изучаемым показателям (Рис. 7). Так, у испытуемых экспериментальной группы (ре-тест) увеличились показатели адаптивных способностей ($W=194,500$; $p \leq 0,01$), нервно-психической устойчивости (по Кирову С.) ($W=189,000$; $p \leq 0,01$), нервно-психической устойчивости (по Маклакову А.) ($W=169,000$; $p \leq 0,001$), коммуникативных способностей ($W=140,000$; $p \leq 0,001$), моральной нормативности ($W=160,000$; $p \leq 0,01$). Наряду с этим, у военнослужащих было зафиксировано снижение уровня стресса ($W=167,500$; $p \leq 0,001$), акцентуаций характера (психастения ($W=187,000$; $p \leq 0,01$), ипохондрия ($W=175,500$; $p \leq 0,01$), истерия ($W=170,500$; $p \leq 0,01$), гипомания ($W=170,500$; $p \leq 0,01$), депрессия ($W=156,000$; $p \leq 0,01$), паранойяльность ($W=152,500$; $p \leq 0,01$), психопатия ($W=149,000$; $p \leq 0,01$), шизоидность ($W=146,500$; $p \leq 0,01$) и депрессивного состояния ($W=135,000$; $p \leq 0,01$) [21].

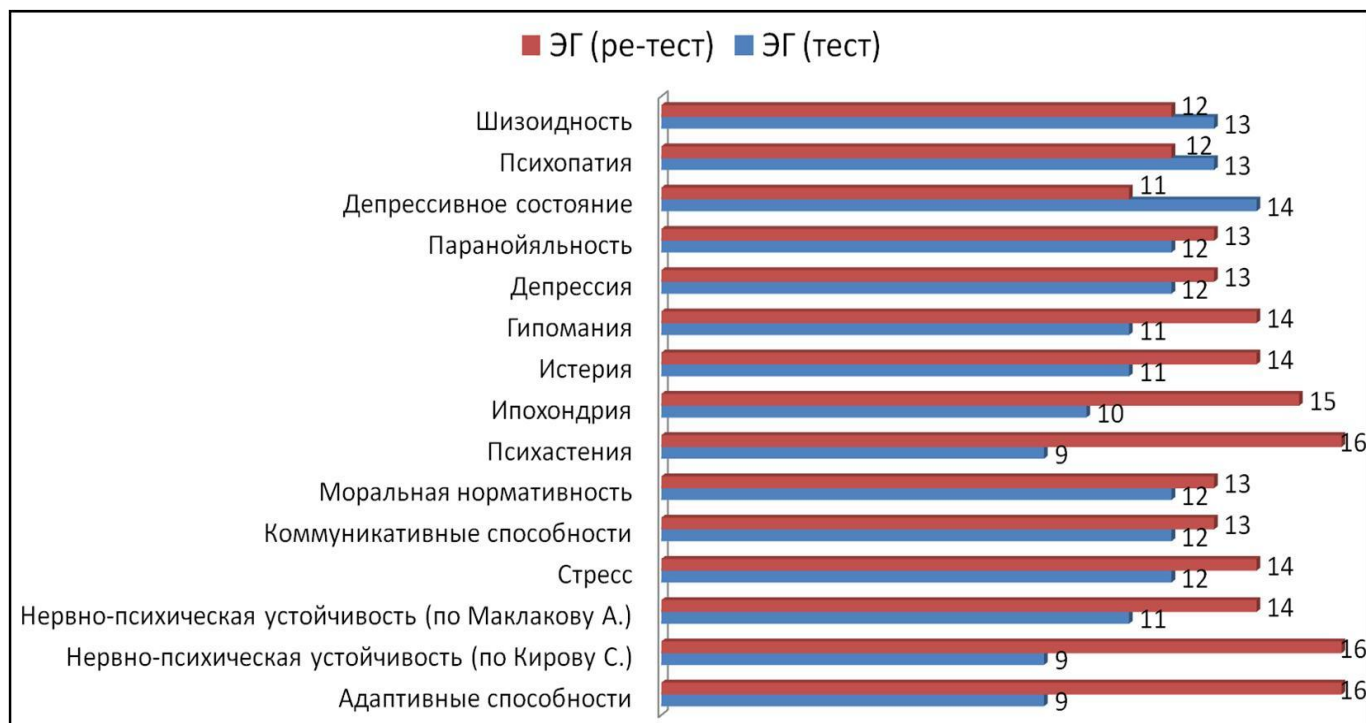


Рис. 7. Средние показатели личностных характеристик и стресса в экспериментальной группе (тест/ре-тест)

Результаты контрольного опыта позволяют сделать следующие выводы. Так, военнослужащие,

принявшие участие в тренинговых занятиях, направленных на повышение стрессоустойчивости успешно адаптировались к новым условиям жизнедеятельности в армейской среде [21]. Они научились регулировать свои взаимоотношения с сослуживцами, а также самостоятельно оценивать служебные нагрузки, и при необходимости с помощью различных методов управлять стрессом. У этих испытуемых увеличилась социальная значимость нахождения в коллективе, и повысился уровень исполнительности, основанный на подчинении военному уставу [21; 33; 34].

Военнослужащие, прошедшие тренинг научились контролировать собственную реакцию тревоги, стали более уверенными в себе, исполнительными, аккуратными, решительными, инициативными, не конфликтными, смело и гибко взаимодействующими с окружением. Констатируем тот факт, что после участия в формирующем эксперименте у испытуемых экспериментальной группы снизился риск возникновения психосоматических заболеваний, аддиктивного поведения и повысилась эмоционально-волевая регуляция поведения [2].

Кардинально другие результаты были получены у испытуемых контрольной группы. Так сравнительный анализ показателей их теста/ре-теста не выявил значимых различий по изучаемым параметрам. Этот факт указывает на отсутствие развития данных характеристик под влиянием средовых факторов, и доказывает то, что требуется целенаправленная работа в указанном направлении.

Сравнительные данные испытуемых двух групп в контрольном опыте представлены на рисунке 8. Статистический анализ, показал наличие значимых различий в результатах военнослужащих контрольной и экспериментальной группы после участия последних в тренинге повышения стрессоустойчивости для следующих личностных характеристик: адаптивные способности ($U=116,500$; $p \leq 0,01$), стресс ($U=111,000$; $p \leq 0,01$), нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.) ($U=111,000$; $p \leq 0,01$), коммуникативные способности ($U=101,500$; $p \leq 0,01$), нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.) ($U=113,000$; $p \leq 0,01$), акцентуации характера: ипохондрия ($U=116,500$; $p \leq 0,01$), психастения ($U=109,000$; $p \leq 0,01$), гипомания ($U=117,500$; $p \leq 0,01$), истерия ($U=115,500$; $p \leq 0,01$), депрессия ($U=115,500$; $p \leq 0,01$) и паранойяльность ($U=117,000$; $p \leq 0,05$) [21].

Отметим высокие показатели испытуемых экспериментальной группы по вышеуказанным параметрам, что связано с их активным участием в программе тренинга повышения стрессоустойчивости. Отсутствие изменений по шкалам психопатии, депрессивного состояния, моральной нормативности и шизоидности, обусловлено структурной сложностью особенности личности. Данные характеристики требуют гораздо больше времени для становления и трансформации, и зачастую определяются сочетанием генетических, психологических и социальных факторов, влияющих на личность [21].



Рис. 8. Средние показатели личностных характеристик и стресса в контрольной и экспериментальной группе (ре-тест)

Анализ результатов повторной диагностики взаимосвязи стресса и личностных характеристик в повышении стрессоустойчивости по итогам авторской модели и программы тренинга позволил отметить, что уровень данного показателя значительно вырос. Изначально в экспериментальную группу вошли военнослужащие с низкими и средними показателями личностных характеристик и стресса (Рис. 9). Это в свою очередь способствовало выявлению взаимосвязи между личностными характеристиками и стрессом для развития и мобилизации личностных характеристик, снижения стресса и повышения стрессоустойчивости у военнослужащих [21; 25].

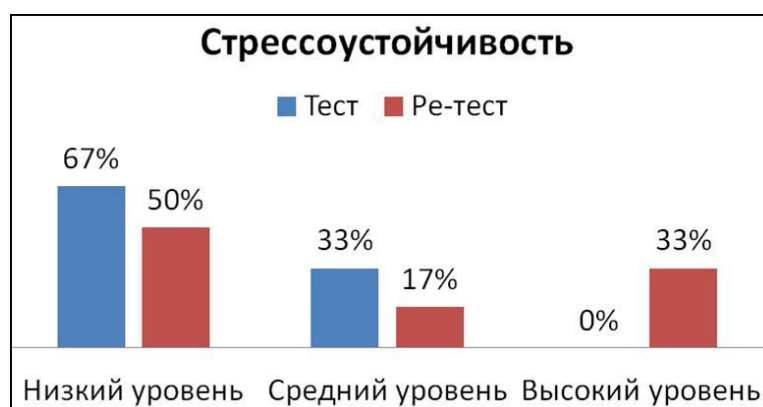


Рис. 9. Соотношение уровней выраженности стрессоустойчивости у военнослужащих экспериментальной группы (тест/ре-тест) (в%)

Статистический анализ полученных данных был произведен с помощью *φ-критерия Фишера*, направленного на выявление значимости эффекта, наблюдаемого в измеряемых признаках. Результат расчета составил $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.11$, при уровне значимости $p \leq 0,001$, что указывает на достоверные различия

изучаемого параметра у испытуемых экспериментальной группы (тест/ре-тест). Таким образом, был сделан общий вывод о том, что группа военнослужащих, принявших участие в тренинге повышения стрессоустойчивости, положительно стала оценивать прохождение воинской службы. Сравнение результатов испытуемых контрольной и экспериментальной группы по параметру стрессоустойчивости, также демонстрирует наличие значимых различий ($F_{\text{эмп}} = 2.565$; $p \leq 0,001$) в контрольном опыте [21].

Резюмируя полученные результаты, подчеркнем, что снижение стресса, целенаправленное развитие и мобилизация личностных характеристик в ходе применения программы тренинга, основанного на авторской концептуальной модели, способствует повышению стрессоустойчивости у военнослужащих.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование было направлено на решение **значимой научной проблемы**, состоящей 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* которого способствовало снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик военных.

Анализ теоретических и эмпирических результатов позволил нам сделать следующие **общие выводы**:

1. *Стресс* в армейской службе представляет собой физическое напряжение, а также эмоциональные и психологические нагрузки, вызываемые специфическими условиями служебной деятельности. Он является результатом взаимодействия нескольких факторов: изменения условий существования, становления личности, изучения и применения новейших методов обороны, сменой социальной роли, страха смерти, неудачи, неуверенности, скукой и тоской по дому. *Личностные характеристики* представляют собой системное образование, которое включает в себя комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих конструкторов, детерминирующих адаптационное поведение в стрессогенной ситуации.

2. В теоретическом анализе установлено, что личностные характеристики взаимосвязаны со стрессом и могут способствовать повышению *стрессоустойчивости* у военнослужащих. Преимущественно их взаимосвязь возрастает в стрессогенных ситуациях, что является актуальным в контексте эффективности выполнения служебной деятельности военнослужащих (высокая напряженность, беспрекословное и точное выполнение приказов, несение боевых дежурств, экстремальность условий деятельности, необходимость принятия решений и т.д.) [24].

3. Результаты экспериментального исследования доказали то, что личностные характеристики военнослужащих после процесса адаптации в армейской среде позволяют им преодолевать влияние стресса, саморегулировать и соответствовать морально-нравственным нормам поведения. Однако

выраженные внутренние, психосоматические и наследственные факторы не всегда позволяют им справляться с негативными аспектами служебного стресса, что снижает их эффективность, влияет на здоровье и успешность в армейской деятельности [25].

4. Уровень стресса в служебной деятельности у военнослужащих зависит от личностных характеристик. Таким образом, у военнослужащих с **высоким уровнем стресса** выявлены: низкий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, а также зафиксированы акцентуации характера и депрессивное состояние [23].

5. На основе результатов констатирующего эксперимента была *создана авторская концепция личности эффективного военнослужащего*. Военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости, обладают низким уровнем стресса и следующей иерархией личностных характеристик: *высоким уровнем коммуникативных способностей, отсутствием акцентуации характера, депрессивного состояния, высоким уровнем нервно-психической устойчивости, моральной нормативности и адаптивных способностей*. Для них характерны навыки эффективной коммуникации, сформированная позиция выживания и сохранения собственного здоровья, способность регулирования нагрузки, соблюдения устава, успешность выполнения служебной деятельности и адекватность реагирования на стресс.

6. Созданная нами *модель формирования личности военнослужащего* и разработанная на ее основе *программа тренинга повышения стрессоустойчивости* у военных, опирается на три сферы личности (направленности, операциональная и модуляционная (психофизиологическая) сферы), которые продемонстрировали возможность снижения стресса, с помощью целенаправленного развития и мобилизации личностных характеристик.

7. Результаты контрольного эксперимента продемонстрировали *эффективность авторской модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости*. Так, после участия в нем военнослужащие, научились поведенческой регуляции, оптимизации собственного настроения, уверенности в себе, активности, решительности, преодолению стрессовой ситуации. Наряду с этим, у них обострились чувства принадлежности к армейскому коллективу, сформировались навыки целеполагания и мотивации достижения успеха в армейской деятельности [21].

Результаты нашего исследования подтвердили выдвинутые гипотезы, теоретическую и практическую значимость нашей работы. **Цель нашей работы** достигнута, мы определили взаимосвязи 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.

Проведенное исследование позволяет предложить следующие **рекомендации**:

Военным психологам:

- Своевременная диагностика стрессовых состояний и личностных характеристик военнослужащих в процессе несения служебных заданий;
- Использование разработанной авторской модели формирования личности эффективного военного и программы тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих, с целью снижения стресса, развития и мобилизации личностных характеристик;
- Обеспечение морально-психологической подготовки военных к служебным задачам, использование техник позитивной терапии для повышения их стрессоустойчивости;
- Информирование военнослужащих о природе стресса и способах совладания с ним посредством физических упражнений и при помощи когнитивной перестройки отношения к потенциально стрессовым и экстремальным ситуациям.

Командирам:

- Поддержание атмосферы доверия, свободного высказывания опасений и чувств военнослужащих при помощи развития авторитета, лояльности и расположения к себе своих подчиненных, а также предоставление искренней, обратной связи, поощрение инициативы у военных;
- Знание индивидуально-личностных характеристик каждого военнослужащего своей части, роты или взвода, а также признание различий в реагировании на факторы стресса;
- Развитие практики методов преодоления стресса; владение и обеспечение релаксационными техниками, использование предложенной авторской модели и программы повышения стрессоустойчивости военнослужащих;
- Внедрение практики наставничества с целью передачи опыта военнослужащим с большим стажем службы новобранцам;
- Обеспечение военнослужащих надлежащим временем для отдыха и сна;
- Предоставление возможности военно-профессионального и личностного развития военнослужащих, повышение квалификации, развитие талантов.

Военнослужащим:

- Осознание ценности и важности служебной деятельности для себя лично и для других сослуживцев, стимулирование желания обучаться новому;
- Грамотное распределение служебного времени с учетом часов несения службы и отдыха;
- Поиск эффективных путей разрешения служебных задач, развитие способности находить позитивные стороны даже в тяжелых ситуациях;
- Осознание и признание факта, что страх является оптимальной, составной частью в служебных условиях;
- Информирование и обучение понимания источников стресса вне служебного контекста (скука по дому, экономические и душевные проблемы), а также его самоконтроль посредством

разделения деятельности, обязанностей, распределения задач; овладение способами релаксации;

- Сохранение доброжелательных отношений с сослуживцами и командным составом.

Перспективы исследования. Данная работа открывает возможности для проведения новых исследований. В связи с этим мы выделим следующие направления для дальнейших исследований по данной проблематике: 1) изучение других факторов, способствующих повышению стрессоустойчивости у сотрудников, 2) изучение стресса и личностных характеристик у представителей других профессий (медицинских и социальных работников, педагогов и т.п.), 3) исследование стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. AFANAS, D. *Problematica psihologiei militare și integrarea în colectivul militar*. In: 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*. In: 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*. In: 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. In: *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. In: *Monitorul oficial al Republicii Moldova*, 1991, nr. 0000.
8. Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor si protectia persoanelor: nr. 333 din 08.07.2003. In: *Monitorul oficial al Republicii Moldova*, 2003, nr. 525.
9. LOSÎL, E. *Modalități de reacționare a adolescenților în situații de stres*. In: 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*. In: 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*. In: Revistă de științe socioumane. 2012, nr. 2 (21), pp. 56-48. ISSN 1810-9551.
12. RACU, Ig. RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. In: 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*. In: 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 повышение стрессоустойчивости у военнослужащих в контрольном эксперименте.* In: 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.* In: 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.* In: Perspectivele și problemele integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională, Vol.2, 7 iunie 2018. Cahul: Universitatea de Stat «Hasdeu B.P.», 2018, pp. 55-60. ISBN 978-9975-88-042-8.
24. **КРАСКОВСКАЯ, В.,** РАКУ, Ж. *Взаимосвязь личностных характеристик и стрессоустойчивости у молодых военнослужащих.* In: 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.* In: 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.* In: 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*. In: *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*. In: *Journal of Abnormal Psychology*. 1986, pp. 107-113. ISBN 978-1-4757-9864-7.
39. FRAISSE, P. *Psychologie du temps*. Paris: France, 1967, v.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 activității 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 настроения 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*).

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
«ION CREANGĂ» DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris
CZU 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

КРАСКОВСКАЯ ВАЛЕРИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И
СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ СЛУЖЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

**Автореферат диссертации на соискание
ученой степени доктора психологии**

Aprobat spre tipar: 28.05.2020

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Hârtie offset. Tipar offset.

Tiraj 60 ex

Coli de tipar.: 1,2

Comanda nr. 45

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