

**КИШИНЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ «ИОНА КРЯНГЭ»**

На правах рукописи  
С.З.У: 159.942:355.2(043.3)

**КРАСКОВСКАЯ ВАЛЕРИЯ**

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

**511.02 – ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии

Научный руководитель:

Раку Жанна,  
доктор хабилитат психологии,  
профессор университета

Автор:

Красковская Валерия

**КИШИНЕВ, 2020**

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

Cu titlu de manuscris  
C.Z.U: 159.942:355.2(043.3)

**KRASKOVSKAIA VALERIA**

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

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

Teză de doctor în psihologie

Conducător științific:

Racu Jana,  
doctor habilitat în psihologie,  
profesor universitar

Autor:

Kraskovskaia Valeria

**CHIȘINĂU, 2020**

**© Красковская Валерия, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ</b> (на румынском, русском и английском языках).....	<b>6</b>
<b>АББРЕВИАТУРА</b> .....	<b>9</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>10</b>
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРЕССА</b> .....	<b>18</b>
1.1. Основные подходы к исследованию стресса в военной деятельности.....	18
1.2. Взаимосвязь личностных характеристик и стресса.....	28
1.3. Авторская концепция личности эффективного военнослужащего.....	36
1.4. Выводы по 1 главе.....	47
<b>2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ</b> .....	<b>49</b>
2.1 Организация и методология исследования.....	49
2.2. Описание и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	55
2.3. Исследование взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих.....	73
2.4. Сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости.....	93
2.5. Выводы по 2 главе.....	108
<b>3. ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ</b> .....	<b>111</b>
3.1. Общая характеристика программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих.....	111
3.2. Результаты применения программы тренинга по снижению стресса, мобилизации и оптимизации личностных характеристик.....	123
3.3. Оценка эффективности модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости в контрольном эксперименте.....	137
3.4. Выводы по 3 главе.....	143
<b>ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	<b>145</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....	<b>149</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>167</b>
Приложение 1. Методики диагностики личностных характеристик и стресса.....	167
Приложение 2. Таблицы описательной статистики.....	168
Таблица П 2.1. Частоты описательной статистики.....	168

График П 2.1. Графики Гаусса личностных характеристик и стресса.....	169
Таблица П 2.2. Критерий нормальности по Колмогорову-Смирнову и Шапиро-Уилк. ....	172
Приложение 3. Корреляционный анализ взаимосвязи личностных характеристик и стресса по Спирмену.....	173
Таблица 3. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и стрессом (N=200).....	173
Приложение 4. Корреляционный анализ личностных характеристик и различного уровня стресса по Спирмену.....	174
Таблица П 4.1. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и низким уровнем стресса (N=127).....	174
Таблица П 4.2. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и высоким уровнем стресса (N=73).....	174
Приложение 5. Статистический анализ различий личностных характеристик и различных уровней стрессоустойчивости по U–критерию Манна-Уитни.....	175
Таблица 5. Статистический анализ различий между личностными характеристиками и различным уровнем стрессоустойчивости по U–критерию Манна-Уитни.....	175
Приложение 6. Программа тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих.....	176
Приложение 7. Результаты контрольного эксперимента.....	200
Таблица П 7.1.Средние показатели личностных характеристик в ЭГ (тест/ре-тест) по критерию W-Вилкоксона.....	200
Таблица П 7.2. Средние показатели личностных характеристик в КГ (тест/ре-тест) по критерию W-Вилкоксона.....	200
Таблица П 7.3. Средние показатели личностных характеристик в КГ и ЭГ (тест) по критерию U- Манна-Уитни.....	201
Таблица П 7.4. Средние показатели личностных характеристик в КГ и ЭГ (ре-тест) по критерию U-Манна-Уитни.....	201
<b>ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....</b>	<b>202</b>
<b>CV АВТОРА.....</b>	<b>203</b>

## 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) studiarea 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*).

## АББРЕВИАТУРА

РМ - Республика Молдова;

НА - Национальная армия;

АС – Адаптивные способности;

КС – Коммуникативные способности;

МН – Моральная нормативность;

НПУ - Нервно-психическая устойчивость;

НПУ1- Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.);

НПУ- Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.);

СУ- Стрессоустойчивость;

ЭГ - экспериментальная группа;

КГ - контрольная группа;

↑ - высокий уровень;

↓ - низкий уровень.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность и важность темы исследования.** 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. Пребывание в состоянии стресса существенно влияет на снижение успешности и качества выполнения должностных обязанностей у военнослужащих и требует использования дополнительных внутренних ресурсов для поддержания оптимального уровня психического и физического состояния. Подобная ситуация способствует возникновению ряда последствий, негативно сказывающихся как на личность военнослужащего: увеличение стресса, деформации личностных и характерологических качеств, снижение удовлетворенности военной службы, самой служебной деятельности в целом, так и на взаимоотношения в воинском коллективе [10; 159]. Все это неизбежно предъявляет более высокие требования к военной подготовке, состоянию морального духа, психическому здоровью военнослужащих в условиях специфической служебной деятельности. Данный аспект может быть реализован в том случае, если военнослужащий сможет умело противостоять стресс-факторам, воздействующим на него в процессе служебной деятельности [89-91]. В указанном контексте существует необходимость снижения стресса в служебных условиях и повышения уровня стрессоустойчивости военнослужащих [113]. Таким образом, особую **актуальность** приобретает проблема изучения личностных характеристик военнослужащего в условиях изменения специфики современной военной деятельности [28].

**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 [122; 212]; Лазарус Р., Fraisse P., Welford A., как самоощущение индивида в различных обстоятельствах [155; 252; 279]; Golu M., Popescu-Neveanu P., как состояние напряжения [12; 52]; Вальдман А., Суворова В., Чирков Ю., как чрезвычайное состояние [94; 222; 236]; Абрамов Ю. и Уколова М., как адаптивную реакцию [70; 228]. Причины возникновения стресса рассматривали зарубежные исследователи Williams R. и Smith B. [280], негативные психологические последствия Weitz J. [278]. Специалистами в области российской военной психологии были изучены различные формы проявления отрицательных психических результатов стресса и их разнообразные подходы отражены в трудах Арзамаскин Ю., Бублик Л., Барабаш А., Зеленков М., Караяни А., Козлова И., Ответчикова А., Феденко Н. [75; 82; 107; 110; 125; 190; 230].

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 (Arădăvoaice Gh., Atanasiu C., Tudorache S.) [5; 8; 65]; как дисбаланс между требованиями и способностями (Mereuță Gh.) [45]; как мобилизация организма (Sântion F., Караяни А., Сыромятников И.) [60; 111].

Среди исследований румынских авторов большой вклад внесли Andreescu A., Arădăvoaice Gh., Atanasiu C., Popa M., Sântion F., Tudorache S., которые рассматривали стресс в контексте военной службы [4-8; 50; 60; 65].

*Стрессоустойчивость* рассматривал Разумов С. и трактовал ее как интегративное свойство личности, ориентированное на преодоление препятствий, неблагоприятных переживаний, направленное на надежность несения служебной деятельности [206].

*Личностные характеристики* изучались Олпортом Г. как относительно устойчивые индивидуальные особенности, которые оказывают непосредственное влияние на поведение человека [186]. Адаптивные способности и адаптация рассматривались, как: показатель успешности прохождения воинской службы и социализации (Afanas D., Rusnac S., Gonța V., Stati U., Маклаков А., Мертон Р., Парсонс Т., Петровский А., Шевченко Р.) [3; 58; 62; 164; 178; 192; 195; 240]; как способность, военнослужащего подчиняться авторитету Clivadă A. [23]; как явление позитивной поведенческой модели Pleșca M. [49], Ayscock W. [245]. Изучением проблемы моральной нормативности, как концепцией военного образования, занималась Vasilachi L. [66]. Коммуникативные способности личности были обозначены Racu Ig. и Racu Iu. в качестве социальной потребности [55; 57]; Stati U., как основой

самосознания [63]. Нервно-психическая устойчивость исследовалась Cojocari L. и Stamatina O. у военнослужащих по призыву [27; 61]; Кирица О. и Марищук В. изучали корреляционную связь между НПУ и восприятием стрессовых ситуаций [118; 170]. Акцентуации характера были рассмотрены следующими авторами в социологических исследованиях: Clivadă A., Бабаян Э., Боченков А., Качанов М., Сенкевич Л., Шевченко Р. [22; 79; 92; 114; 215; 240]. Состояние депрессии, рассматривали Bulat V., Clivadă A., Popescu-Neveanu P. [13; 24; 53].

Несмотря на различные затруднения, с которыми приходится сталкиваться современному человеку, отметим позитивный подход Пезешкиана Н. и Maslow A. [193; 267]. Авторы отмечают, что личностные характеристики направлены на преодоление профессиональных трудностей и способствуют приобретению внутренней целостности

В рамках когнитивно – поведенческой модели к проблеме преодоления стресса, нами был рассмотрен подход Бека А., который указывает на важность обучения индивида новым сценариям реагирования на стрессовую ситуацию [85]. Данный подход имеет коррекционное воздействие на иррациональные когнитивные структуры (убеждения, атрибуции и т.д.), способствуя военнослужащим изменять и преодолевать собственные негативные эмоции и поведение.

Согласно исследованиям молдавских специалистов, изучавших военную сферу деятельности, в РМ прослеживались такие вопросы как:

✚ *стресс у военнослужащих* – Bulat V., Clivadă A., Cojocari L., Dзіc I., Mereuță Gh., Sanduleac S., Stati U., Кирица О., Шевченко Р. [14; 22; 27; 32; 45; 59; 62; 118; 239].

✚ *личностные характеристики у военнослужащих* – Afanas D., Bulat V., Clivadă A., Dзіc I., Mereuță Gh., Stamatina O., Vasilachi L., Шевченко Р. [3; 13; 23; 32; 45; 61; 66; 240].

✚ *личностные характеристики, стресс и аспекты психологии развития личности* - Losi E., Pleșca M., Racu Ig., Racu Iu., Адэскэлицэ В., Раку Ж. [44; 48; 56; 57; 71; 208].

✚ *эффективный военнослужащий* - Clivadă A. [22; 23], «Legea Republicii Moldova cu privire la pregătirea cetățenilor pentru apărarea Patriei» (2002) [40], «Legea Republicii Moldova cu privire la trupele de carabinieri (trupele interne) ale Ministerului Afacerilor Interne» (1991) [41], «Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor si protectia persoanelor» (2003) [42], Шевченко Р. [240].

Несмотря на наличие накопленного огромного систематизированного материала по проблеме стресса и личностных характеристик, некоторые ее аспекты разработаны еще недостаточно, а другие только намечены для решения.

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. Анализ данных противоречий 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);

- *тестирование* (Опросник «Оценка стресса» Тим Х., адаптированный Прохоровой А. [201], Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ), разработанный Маклаковым А. и Чермяниным С. [179], Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» Кирова С., в редакции Баранова Ю. [83], Сокращенный многофакторный опросник «СМОЛ», в адаптации Березина Ф. и Мирошникова М. [87], *Тест-опросник «Шкала депрессии Бека А.»* [124];

- *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 «Alec 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» [35].

**Научные публикации по теме диссертации.** Основное содержание диссертации отражено в 19 научных работах: 1—монография, 10 публикаций в материалах конференций международного 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.

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. Определены подходы к пониманию термина «стресс», «стрессоустойчивость», «служебный стресс», «личностные характеристики», «эффективный военнотрудовой» рассмотрена их взаимосвязь. В работе был осуществлен обзор концепций понимания стресса у зарубежных исследователей: Китаев-Смык Л., Лазарус Р., Селье Г., Folkman S. [122; 155; 211; 251] и молдавских авторов: Bulat V., Clivadă A., Losîi E., Mereuță Gh., Кирица О. [13; 22; 44; 45; 118]. 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 [3; 48; 56; 71; 208]. Нами была разработана *авторская концепция личности эффективного военнослужащего* на основе теоретического анализа литературы (Clivadă A., Шевченко Р.) [22; 23; 240] и требования «Legea Republicii Moldova cu privire la pregătirea cetățenilor pentru apărarea Patriei» [40; 41; 42].

Во второй главе **«Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих»** обозначены цели, задачи и этапы констатирующего эксперимента. Описаны методы исследования, а также представлены его результаты. В результате исследования выявлены особенности личностных характеристик и уровень стресса у военнослужащих; определены взаимосвязи личностных характеристик военнослужащих с различными уровнями стресса; экспериментально подтверждена авторская концепция личности эффективного военнослужащего.

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. Создана модель формирования личности эффективного военного, которая послужила основой для разработки программы тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих.

**Общие выводы и рекомендации** содержат подведение итогов исследования, соответствующие обобщению результатов констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента, на основании которых были разработаны практические рекомендации для военных психологов, командиров, а также военнослужащих, сталкивающиеся с изучаемыми проблемами. Кроме того, были определены перспективы и возможные сферы исследований в этой области, актуальные для дальнейших исследований по данной проблематике в Республике Молдова.

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

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРЕССА

## 1.1. Основные подходы к исследованию стресса в военной деятельности

В современном мире наибольшую важность обретает вопрос стресса у военнослужащих. Стрессогенные условия в армейской деятельности проявляют колоссальное воздействие не только на организм и психику военнослужащих, но и влияет на их продуктивность в военной деятельности. Таким образом, осуществим обзор проблематики стресса на военной службе, выделяя историю исследования данной проблематики [121; 122].

Под стрессом подразумевается неограниченный диапазон состояний военнослужащего, оказывающихся откликом на многообразные негативные влияния – стрессоры. Существует огромный систематизированный материал по проблеме стресса, но, несмотря на это некоторые экспериментальные аспекты недостаточно разработаны, а другие только намечены для решения [115]. В связи с этим, рассмотрим наиболее значимые *определения стресса*:

➤ Селье Г., отмечал, что стресс есть неспецифический (т.е. единый на разнообразные воздействия) ответ организма на различное предъявленное ему условие [211, с. 27].

➤ Лазарус Р. дифференцировал физиологическое и психологическое представление о стрессе. Утверждал, что физический стресс, взаимосвязан с объективным раздражителем, а психологический (эмоциональный) стресс обусловлен тем, что индивид (на основании личных познаний и навыков) рассматривал предстоящую ситуацию в виде угрожающей, проблемной [155, с. 48].

➤ Folkman S., выделял стресс, появляющийся в стрессогенных факторах не только в жизненных событиях (изменение рода деятельности, смена жилищных условий и прочее), но и сопряженной с этим потерей личностной позиции – утратой социальной роли, денежного заработка, полномочий, чувства собственного достоинства [251; 262].

➤ Китаев-Смык Л. указывал, что «стресс» - это неспецифический компонент физических и психических проявлений адаптационной деятельности в присутствии значительных, экстремальных для организма воздействий и факторов [121]. Субъективная выраженность стресса, в частности его негативные проявления, зависели от понимания индивидом своей социальной роли, собственной ответственности за себя, за окружающих, за все происходящее, в экстремальных ситуациях, от психологической установки, а также от индивидуальной реакции на влияние агрессора [122, с. 211].

➤ Popescu-Neveanu P. определял стресс как «особое напряжение тела, через которое оно мобилизует все свои ресурсы для защиты, чтобы справиться с физической или психологической агрессией» [52, с. 88].

➤ Golu M., под стрессом автор понимал «состояние напряжения, деформации и дискомфорта с отрицательной значимостью для индивида, имеющее негативное значение, фрустрацию, разочарование или подавление состояния мотивации (потребности, желания, стремления), трудность или невозможность разрешения проблемы» [36, с. 205].

➤ Молдавский исследователь Losî E., определила стресс, как психосоциальное явление, являющиеся результатом конфронтации человека с требованиями, задачами, ситуациями, которые могут восприниматься как сложные, болезненные или непосильные для человека [44, с. 98].

Таким образом, на основании обзора литературы, выделяем рабочее определение *стресса* по Селье Г. это - совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности организма при воздействии на него сильных и экстремальных раздражителей [211, с. 27-28].

В связи с тем, что в психологии отсутствует целостная систематизация параметров психологических реакций и состояний военнослужащих в служебных условиях, большинство психологов предполагают, что состояние, переживаемое, военнослужащим в армейских условиях и есть *стресс в служебной деятельности* [120]. Понятие «*служебный стресс*» было разработано некоторыми военными экспертами, следующим образом:

➤ состояние напряжения и дискомфорта, вызванные отрицательными факторами, разочарования или подавления состояний мотивации (потребности, желания, стремления) трудности или невозможность решения проблемы (Arădăvoaicei Gh.) [5, с. 84].

➤ психическое напряжение военного с высокой степенью готовности к исполнению служебных обязанностей, а также особое состояние, когда индивид испытывает давление служебных регламентированных норм и военного устава (Atanasiu C.) [8, с. 214].

➤ состояние, которое возникает, когда военнослужащий воспринимает дисбаланс между требованиями, предъявляемыми к нему, и его способностью справляться, удовлетворять их (Mereuță Gh.) [45, с. 114].

➤ синдром, состоящий из обострения гомеостатических психологических реакций и их соматической корреляции, вызванной с интенсивными, действующими, внезапно, постоянно и/или часто действующими на личность «угрозами» (Sântion F.) [60, с. 414].

➤ внутреннее состояние напряженности, нервно-психическая напряженность, дисбаланс, ситуация, когда внешние требования, предъявляемые, к человеческому телу превышают, его внутренние способности реагирования (ресурсы организма, навыки, индивидуальные способности), тем самым несоответствие воспринимается как угроза ее психофизиологической целостности (Tudorache S.) [65, с. 31].

➤ Многогранный процесс приспособительной мобилизации организма военнослужащего в экстремальных ситуациях служебной деятельности, сопровождающийся напряжением элементов действующего самоконтроля и закреплением адаптивного поведения (Караяни А. и Сыромятников И.) [111].

Таким образом, *служебным стрессом* является многоуровневый процесс адаптационной активности организма военнослужащего в условиях служебной обстановки. Он сопровождается напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений. В этом смысле служебный стресс рассматривался как разновидность стресса [125].

Таким образом, Селье Г. разграничил стресс на 2 типа: *конструктивный (eu-stress)* и *деструктивный (distress)*, Mereuță G. дополнил классификацию [212].

*Конструктивный стресс* - средний уровень дисбаланса, благоприятный фактор, являющийся мотивирователем для увеличения своих усилий, повышающий служебную деятельность, способствующий эффективному преодолению жизненных трудностей, облегчает стрессоустойчивость, увеличивает инициативность, мобилизует все ресурсы организма [212].

*Деструктивный стресс* - наличие дисбаланса между требованиями и способностями, которые действуют интенсивно или продолжительно, ощущение психического дискомфорта, торможения, слабости, безнадежности, чувства неосуществимости и нежелательности [212].

Для выявления стресс-факторов и степени нервно-психического напряжения, Sojocari L. изучила особенности психоэмоционального и физиологического стресса у 60 военнослужащих мотопехотной бригады «Ștefan cel Mare» НА РМ [27]. Исследователь выявила, что военнослужащие по призыву в РМ сталкивались с новой стрессовой ситуацией, для которой у них нет психофизиологической подготовки, и, как следствие, у них повышалось нейрпсихическое напряжение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что первые месяцы службы у военнослужащих сопряжены с нервно-психической неустойчивостью, так как юноши сталкивались с неожиданными ситуациями, к преодолению которых они психологически не готовы. Частота и структура такого напряжения указывала на существенную роль средового фактора в ее возникновении. По результатам исследования для военнослужащих были выявлены 6 основных стресс-факторов: *ограничение свободы, непривычная и напряженная деятельность, беззащитность, дискомфортные условия, утрата индивидуальности и ограничение общения с лицами противоположного пола* [27].

Следовательно, всевозможные внешние стимулы и действия, которые порождали у военнослужащего напряженность либо возбуждение называют *стрессорами*. Таким образом, с целью несения армейской службы с ее усердным трудовым ритмом, необходимо обладать высоким уровнем стрессоустойчивости.

При изучении понятия «*стрессоустойчивости*» за основу была взята трактовка Разумова С. Автор определил стрессоустойчивость как способность преодолевать трудности, сдерживать собственные чувства, выражая самообладание и тактичность, предопределенные спецификой служебной деятельности, взаимодействия с окружающими и личного здоровья военнослужащего [206].

В психологической литературе отмечалось, что стресс в армейской службе представляет собой физическое напряжение, эмоциональный и психологический стресс, вызванными специфическими условиями служебной деятельности. Стресс является результатом многих **факторов** (страха смерти, неудачи, а также других болезненных эмоций: неуверенности, скуки, тоски по дому и т.д.), в особенности в период адаптации к служебной деятельности после призыва в армию. При рассмотрении процесса воинской службы и изучении психического влияния основополагающих армейских факторов на нервную систему. Дьяченко М. выделил аналогичную идею о том, что отличительными чертами является страх и паника в военных условиях [104]. Таким образом, *страх* предназначен для предостережения о поджидающей угрозе, мобилизуя и оптимизируя внутренние силы и резервы военнослужащего с целью его избегания либо предотвращения [110].

Анализ психологических исследований стресса в служебных действиях (Andreescu A., Рора М., Арзамаскин Ю., Бублик Л., Караяни А., Козлова И., Копанев В., Егоров В., Корчемный П., Лютов В. и др.), позволил выделить две группы *факторов*, влияющих на служебную деятельность: внешние и внутренние [4; 50; 75; 110; 125; 128; 131; 163]. *Внешние факторы* разделяют на: социальные и служебные.

*Социальные факторы* оказывают решающее воздействие на военнослужащих, выступая основой для формирования широких социальных мотивов их поведения и прочных служебных установок. Во многом социальные факторы зависят от отношения народа к армии, от степени ее популярности в сознании масс, внутренним принятием ее целей, представленностью социальных, экономических, национальных и религиозных интересов в ее структуре. [75; 76]. К *служебным факторам*, относят исполнение должностных обязанностей, направленные на служебную деятельность (несение боевого дежурства, участие в церемониях), боевую подготовленность [230].

К *внутренним* относятся: психофизиологические и психологические факторы.

Среди *психофизиологических* факторов, выделяют тип нервной системы и индивидуально-личностное отношение военнослужащих, например, к гибели близкого человека, расставанию, изменению социального статуса, сложной жизненной ситуации. *Психологические факторы*: выражаются в изменениях действия систем организма, проявляются: от незначительных перемен настроения вплоть до серьезных нарушений в работе желудка или сердца [75; 76].

Выделяют множество других разнообразных *факторов*, влияющих на уровень стресса, среди которых:

- Значимость стрессоров для военнослужащего;
- Врожденные особенности деятельности нервной системы, наследственная модель реагирования на стрессовые события;
- Особенности взросления;
- Наличие хронических соматических либо психических патологий, недавно перенесенный недуг;
- Неудачный опыт в прошлых аналогичных ситуациях;
- Мотивация;
- Имеющиеся моральные установки;
- Порог толерантности к стрессу;
- Имеющиеся надежды, ожидания (их определенность или неопределенность);
- Самооценка, качество восприятия себя, как личности [110, с.125].

По мнению доктора Hanson P. («The Joy of Stress») существуют *факторы, способствующие «агрессивности стресса»* и *факторы стрессоустойчивости*. В категории факторов, способствующие «агрессивности в стрессе», выделяют: неблагоприятная наследственность; бессонница; диета или неправильное питание; нереалистичные цели; злоупотребление стимуляторов или седативных средств; курение; тяжелое материальное положение; неудовлетворительная работа; семейная нестабильность [255]. Факторами, повышающие стрессоустойчивость, являются: благоприятная наследственность; чувство юмора; соответствующее питание; переменное напряжение; цели осязаемость; знание стрессовых факторов; эффективное расслабление и спокойный сон; благополучное материальное положение; удовлетворяющая работа; семейная гармония [255].

Одной из *причин возникновения стресса* и его показателем является *усталость*. Сопротивление организма военнослужащего стресс-факторам к армейской службе, его приспособление к условиям военной обстановки сопровождаются мощным расходом энергетических ресурсов, утомлением и нервным истощением. *Утомление* – это состояние,

сигнализирующее о степени израсходования энергетических запасов организма и необходимости их восполнения. Усталость отрицательно сказывается на эффективности действий военнослужащих, ведет к нарушению когнитивных способностей (ощущению слабости, бессилия, вялости, дискомфорта). Сопровождается негативными эмоциональными реакциями, потерей мотивации, возникновением иллюзий, повышенной чувствительностью и конфликтностью во взаимоотношениях с сослуживцами [81; 200].

Зарубежные исследователи Williams R. и Smith B. в своей работе «Американский солдат», выделили 11 характеристик служебных условий, которые провоцируют *появление стресса* у военнослужащих [280]:

- Опасность для жизни, тела и здоровья;
- Недостаточность продуктов питания, воды и одежды;
- Долговременная служба, недостаточный сон;
- Отсутствие сексуальных контактов;
- Отсутствие доверия и сочувствия (доброты);
- Потеря товарищей, близких, друзей (ограничения встреч, визитов);
- Ограничение возможностей для путешествий;
- Отказ и ограничение возможностей руководства;
- Внутренние конфликты между чувством долга и личностной неприкосновенностью, а также принятием норм армейской жизни в коллективе;
- Чувство «ничтожности» неполноценности (как средство и инструмент);
- Отсутствие личной жизни и принуждение к постоянной жизни в коллективе [280, с.487].

Психологические исследования выявили различные *формы проявления* отрицательных психических результатов *стресса*. Разнообразные подходы исследуемого явления отражены в трудах: Арзамаскин Ю., Бублик Л., Барабаш А., Зеленков М., Караяни А., Козлова И., Ответчиков А., Феденко Н. и др. [75; 82; 107; 110; 125; 190; 230]. В таблице 1.1., представлены физические и эмоциональные *реакции военнослужащих* на сильные стрессовые ситуации [9; 59].

**Таблица 1.1. Реакции военнослужащих на сильные стрессовые реакции**

Физические	Эмоциональные
Постоянные движения вокруг	Быстрые или неуместные обсуждения
Внезапная реакция на шум	Акты неосторожности
Тремор	Безразличие к опасности
Невозможность использования собственной части тела (без физических причин)	Потеря памяти
Неспособность видеть, слышать или чувствовать	Заикание, ропот, неспособность говорить четко и связно
Физическое истощение	Бессонница и ночные кошмары
Завороженность или полностью неподвижность	Видение и слышание того, чего не существует
Размахивание или раскачивание ног в положении стоя	Внезапные изменения в эмоциональных состояниях
Паника, бег под пулями	Социальная изоляция
	Апатия
	Истерические припадки
	Бредовое, странное поведение

Таким образом, Losî E. сгруппировала *эффекты стресса* по следующим категориям [44]:

1. *Физиологические эффекты*: повышение уровня глюкозы в крови, пульса, артериальное давление, сухость во рту, холодный пот, расширенные зрачки.
2. *Когнитивные эффекты*: снижение способности принимать рациональные решения, слабая концентрация, дефицит внимания, гиперчувствительность к критике, умственная блокировка.
3. *Субъективные эффекты*: беспокойство, агрессия, апатия, скука, усталость, недомогание, снижение уверенности в себе, нервозность, чувство одиночества.
4. *Поведенческие эффекты*: абсентеизм, изоляция, снижение подотчетности, предрасположенность к несчастным случаям, алкоголизм, злоупотребление кофе, чрезмерное курение, импульсивное поведение [44, с.121].

Отметим, что проблемный комплекс факторов и форм проявления стресса у военнослужащих срочной службы обусловлен возложенными на них обязанностями по вооруженной защите государства, связан с необходимостью выполнения поставленных задач в любых условиях, в том числе, с возможным риском для жизни, повышенной утомляемостью. Для того чтобы приспособиться к новой обстановке, военнослужащий должен перестроить, мобилизовать свой организм (уровень бдительности и активности, скорость реакций, стиль поведения, систему ценностей и отношений к окружающим, сослуживцам, себе и т.д.) в соответствии с требованиями военной службы [80].

В 1936 г. Селье Г. представил единый *адаптационный синдром*, который, являлся комплексом адаптационных взаимодействий организма человека, носящий единую защитную

направленность и зарождающийся в результате стрессов [213]. Адаптационный синдром, протекает в **трех стадиях развития стресса**:

*I. Стадия «тревоги»* (аларм-реакция, стадия мобилизации) – это начальная реакция беспокойства, волнения, тревоги из-за конфликта личности со стрессором, проявляющаяся в мобилизации всех адаптивных ресурсов организма, в период который противодействие организма снижается, и включаются защитные механизмы. Продолжительность длится от нескольких часов до двух дней и содержит 2 фазы:

1) *фаза шока* - единое нарушение функций организма по причине психологического потрясения либо физиологического нарушения, травмы.

2) *фаза «противошока»* - мобилизация защитных взаимодействий организма. Индивид пребывает в ситуации напряжения и предусмотрительности, однако на физическом и психологическом уровне находится в возвышенном расположении духа. На данном этапе зачастую протекают психосоматические болезни, так, к третьему периоду они возобновляются с тройной мощностью [213].

*II. Стадия резистентности (противодействия)* – это этап, который с помощью активизации и усиления противодействия организма раздражителю, увеличивает функционирование всех внутренних систем, адаптируя организм к новым обстоятельствам [213].

*III. Стадия истощения* – это снижение приспособительной способности, потеря сопротивления организма, истощение психологических и физических ресурсов. Зарождаются несогласованность стрессующих влияний среды и ответов организма на новые условия [213].

Длительное пребывание военнослужащего в обстановке стресс-факторов, может привести к психогенным расстройствам различной глубины [78]. Отметим, что для некоторых военнослужащих, произошедшие события – шоковое потрясение, для других – естественный феномен, в связи с этим, интенсивность реакции – исключительно индивидуальна. Именно поэтому, военнослужащий с невысоким порогом восприимчивости проявляет мощный отклик на возбудитель низкой насыщенности, в таком случае, равно как военнослужащий с высоким порогом восприимчивости никак не принимает данное условие как возбудитель [78; 231].

Рассмотрим **интенсивность переживания** военнослужащим **стресса**, которая зависит от характеристик служебной деятельности:

- Степень служебной активности военнослужащего (количество операций и задач);
- Значимость служебных действий для военнослужащего;
- Количество травм, а также восприятие военнослужащего их целесообразности;
- Особенность реагирования военнослужащего на воздействие стрессоров;
- Степень и длительность напряженности, и характер служебных действий [105; 181; 199].

Для служебной деятельности различные **стрессоры** подразделяются на: **специфические и неспецифические**. Первые обладают повышенным уровнем стрессогенности и у различных военнослужащих отличаются по:

- *Длительности и интенсивности проявления:* от состояний повышенной психической напряженности до состояний, травмирующих психику;
- *Преобладающему уровню проявления:* физиологический, психофизиологический, психологический;
- *Преобладающему проявлению в определенной сфере:* мотивационной, эмоциональной, когнитивной, волевой, поведенческой;
- *Влиянию на степень психической мобилизованности:* от гипер- до гипомобилизованности;
- *Характеру влияния на эффективность служебной деятельности:* от повышения до снижения ее эффективности;
- *Степени осознанности своего состояния и подконтрольности проявлений стресса в служебной деятельности* [184; 185].

Изучив военную специфику НА РМ, Ababii S., полагал, что призыв на военную службу является ответственным событием в жизни молодого человека [1]. Военнослужащие впервые оказываются в новой обстановке, в неизвестных ранее условиях учебы и жизни. Для многих из них данный этап, являлся первым шагом к самостоятельной жизни, на котором происходит ломка старого динамического стереотипа и формирование нового, перестройка прежних и выработка новых привычек, то есть осуществление преобразования личности военнослужащего. Как следствие, данный процесс не являлся безболезненным и способен вызывать отрицательные психические реакции [1].

Представляя наличие кризиса личности у военнослужащих, проходящего военную службу, Džić I. и Stati U. подчеркнули четыре компонента: стресс, разочарование (страх), конфликт и пессимизм [32]. Авторы отметили, что данное психическое состояние связано с борьбой против служебных действий, которые проявляются в сочетании факторов, требующих интенсивного стресса во время выполнения приказов, внешних угроз, возможных рисков, отделения от семейной среды и т. д. [32].

Очевидно, что чем экстенсивнее военнослужащий пережил стресс в армейской обстановке, тем больше вероятность возникновения у него **негативных психологических последствий**. С точки зрения Weitz J., ситуация может стать напряженной при следующих условиях [278]:

- Многочисленность запросов, которые препятствуют правильной обработке информации, образуя перегрузку организма, путем снижения производительности;

- Восприятие ситуации, как потенциально опасной, чувствуя угрозу;
- Ограничение свободы, в случае изолированности;
- Чувство фрустрации, в препятствии вести привычную деятельность;
- Страх неудачи, неодобрение, при давлении военного коллектива [278].

Рассмотрим, *негативные последствия* психотравмирующего служебного стресса, проявляющиеся в разнообразных формах [187]. Например, выражающееся в заострении тех черт характера, которые затрудняют взаимодействие с окружающими и нередко сопровождаются: возникновением головной боли и головокружений; болевыми ощущениями в области сердца, желудка; повышенной потливостью; резким снижением или повышением аппетита, половой активности; ощущением разбитости; неконтролируемым дрожанием частей тела, а также обострением имевшихся ранее соматических заболеваний [187; 188].

В *посттравматической форме стресса служебной деятельности* у военнослужащих могут проявляться навязчивые воспоминания, переживания, образы, ощущения; неспособность воспроизвести в памяти, произошедшие в психотравмирующей ситуации события или их отдельные обстоятельства; расстройства сна; различного рода страхи (страх темноты, высоты, одиночества и др.) и т.д. [182].

По мнению Mereuță Gh., психологическая травма затрагивает не только тех, кто находится в служебной деятельности [45]. Например, во время Второй Мировой войны соотношение нейропсихиатрических потерь и раненых, эвакуированных с поля битвы в зоне Тихого океана, составляло 1:1. Большинство посттравматических жертв, исходили не от частей бойцов, а от обслуживающего персонала. В 1970-1971 годах во время войны во Вьетнаме психологические потери людей составили более 60% всех эвакуированных на поле боя. В 1982 году во время Ливанского кризиса подразделение израильских танков сообщило о 45 случаях утомления солдат, которые стали связанными со стрессовыми потерями, когда их часть была случайно подвергнута бомбардировке самолетом [45].

При изучении борьбы со стрессом, Кирица О., констатировала, что большинство солдат карабинеров РМ чаще прибегают к таким копинг-стратегиям, как конфронтационный, реже – к положительной переоценке, следовательно, они в большей мере используют менее конструктивные копинг-стратегии. Обнаруженная корреляционная взаимосвязь, доказала, что выбор копинг-стратегий зависит от особенностей восприятия стрессовых ситуаций военных карабинеров [118, с.154].

Как показало исследование, проведенное Stamatini O. и Poïțan L. уровень стресса у военнослужащих в армейских условиях увеличивается [61]. Нарастающие физиологические и психологические перегрузки современного военного приводят к развитию психического

напряжения, которое выступает одним из условий снижения нервно - психической стабильности, адаптации, возникновению различных акцентуаций характера и депрессивных состояний [61, с.106].

Опираясь на вышеизложенные концепции, мы рассматриваем *стресс, как совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях*. Следовательно, учитывая данные проявления стресса на военнослужащих в служебной деятельности, рассмотрим их взаимосвязь с личностными характеристиками, которые способствуют повышению уровня стрессоустойчивости военнослужащих для обеспечения высокой эффективности их служебной деятельности.

## **1.2. Взаимосвязь личностных характеристик и стресса**

В научной литературе много работ посвящено изучению особенностей психологической готовности военнослужащих к служебной деятельности. Постоянно растет интерес к исследованию соотношения данного феномена с характером стрессовых воздействий, их видом и насыщенностью, а кроме того с определенными формами нарушения самочувствия индивида. Установлено, что реакция военнослужащего на экстремальные, нежелательные влияния внешней среды обуславливаются не только врожденными и биологически закрепленными механизмами, а также совокупностью личностных характеристик, образовавшейся в ходе деятельности и становления субъекта, на военной службе. От данных качеств личности зависит тип индивидуально-психологической реактивности военнослужащего в определенных условиях, вид преобладающих поведенческих взаимодействий [88; 205].

В нашей работе были проанализированы исследования Afanas D., Pleşca M., Racu Ig., Racu Iu., Адэскэлицэ В., Раку Ж., которые посвящены изучению личностных характеристик, в том числе и у военнослужащих [3; 49; 57; 71; 208].

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 [238]. В продолжение на рисунке 1.1. представим структуру личностных характеристик, определяющих стресс военнослужащего.



**Рис. 1.1. 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.

В качестве рабочего определения «личностных характеристик» была выбрана трактовка Олпорта Г. [186]. Автор описывает их, как относительно устойчивые индивидуальные особенности и черты личности, имеющие биологическую и социальную природу [186]. Они определяют более поверхностные и ситуативные проявления человека, которые оказывают непосредственное влияние на его поведение [216].

Rusnac S., Gonța V., отметили, что успешность прохождения воинской службы напрямую зависит от адаптационного процесса личности к ее условиям [58]. Адаптация влияет на психические состояния, обучение, эффективность вовлечения призывника в военную деятельность, оптимальное взаимодействие с окружающей средой, всю систему социальных связей личности в служебных условиях. Специфические социальные факторы военной службы, формы межличностных отношений, воинская деятельность могут приводить к кризисным явлениям, фрустрации, проблемам во взаимоотношениях и, в отдельных случаях, отрицательно сказываться на самочувствии, самооценке и мотивации юношей [58, с.79].

В продолжение, обозначим личностную характеристику военнослужащего - *адаптивные способности (АС)*, которая являясь интегральной способностью, позволяет военнослужащему не только приспособиться к разнообразным условиям военной среды, но и активно противостоять различным воздействиям, нагрузкам, а также обеспечивает стабильно высокую эффективность его деятельности [145]. По мнению Маклакова А. [204], *адаптивные способности* - это взаимосвязанные между собой психологические особенности личности,

определяющие эффективность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья [204].

В своей работе Vulat V. разработал общую модель профессиональной адаптации, основанную на подходе к взаимоотношениям между человеком и рабочей средой [13]. Указанная модель опиралась на Теорию Миннесоты Рабочей Адаптации (Minnesota Theory of Work Adjustment) [250], основанной на двух фундаментальных концепциях: а) рабочая среда (*work environment*), включает в себя: цели, ресурсы, задачи, и правила; б) индивидуальность работы (*work personality*), означает ресурсы и индивидуальные характеристики рабочего процесса [13; 250].

Afanas D. выделил *факторы, влияющие на адаптацию военнослужащих*:

- ✓ Возраст - молодые люди, более гибкие к изменениям;
- ✓ Занятие, предыдущая профессия - легче интегрировать более зрелых молодых людей;
- ✓ Личностные характеристики - уровень обучения, статус личности, образ жизни, темперамент, система ценностей и отношений, интерактивный стиль [3; 250].

По словам Stati U., чем сложнее служебная деятельность, тем труднее преодолеваются препятствия, более жесткая подготовка и более строгая армейская жизнь. Автор рассматривала адаптацию, как неотъемлемый аспект и базовый показатель качества жизни военного коллектива, так как она обеспечивает его позитивное развитие, оказывая воздействие на настроение, мораль, поведение и результативность служебной деятельности [62].

Рассмотрим различные *концепции адаптации*:

➤ способность, военнослужащего подчиняться авторитету, терпеть определенные лишения, ограничения свободы и более тяжелые условия жизни, возможность поддерживать адекватную эмоциональную реактивность и оптимальный уровень открытости для группы и ее норм (Clivadă A.) [24, с.45].

➤ явление позитивной поведенческой модели, которая может быть использована для снижения стрессоров и стресса, связанных с психосоматикой (Pleșca M.) [48, с.125].

➤ успешная социализация индивида через активное овладение ее механизмами, усвоение норм социального поведения, обретение военнослужащим социальной ориентации и ролей, индивидуализации и интеграции в процессе развития личности (Мертон Р., Парсонс Т., Петровский А.) [178; 192; 195].

➤ процесс социализации, в котором личность осваивает конкретную систему общественно одобряемых норм поведения (Шевченко Р.) [240, с.134].

➤ любое легкое или нездоровое, сознательное или бессознательное усилие по предотвращению, устранению или уменьшению стрессоров, или их воздействие с минимальным ущербом (Auscock W.) [245, с.175].

После призыва в ряды вооруженных сил социальная роль индивида существенно меняется, военнотружущий принимает роль вооруженного защитника, что возлагает на него не только определенные обязанности, но и ответственность, **моральную нормативность (МН)**, которые требуют исполнения должной социальной роли. Следовательно, для успешной адаптации к условиям служебной деятельности достаточно важен характер отношений к общепринятым социальным нормам. При этом служебная деятельность военнотружущего связана с соблюдением не только общественно значимых норм поведения, но и требований предоставленных военным окружением, в связи с этим реальная и ожидаемая социальная роль могут быть различны [76; 172].

Служебная деятельность, по мнению Vasilachi L. - это групповое действие, которое требует чувства и отношения сотрудничества, солидарности, психосоциальной моральной ценности, которая важна, как концепция военного образования для необходимости защиты независимости и суверенитета РМ. Для достижения цели в профессиональной военной подготовке существуют общие моральные ценности, такие как: патриотизм, национальная гордость, достоинство, дисциплина, свобода, мир, культ героя, исторические ценности, традиционные военные символы, честь, настойчивость, образованность и т. д. [66].

Следующей характеристикой, определяющей процесс адаптации к условиям служебной деятельности, являлись **коммуникативные способности (КС)** личности. Поскольку военнотружущий практически всегда находится в окружении сослуживцев, успешность его деятельности связана с умением построения отношений. Коммуникативные способности у каждого военнотружущего различны и они определяются опытом и потребностью в общении, а также психологическими особенностями (принципом построения контактов) [71; 203].

Согласно Rucu Ig. и Rucu Iu., **коммуникация** - это социальная потребность, продиктованная человеческой природой и присутствующая во всех сферах деятельности. Феномен коммуникации является центральной особенностью культуры, поскольку через нее передаются ее ценности, отношения и социальные восприятия из поколения в поколение [55; 57]. Rucu Ig., подчеркивал влияние на деятельность человека, коммуникации и общего развития, устанавливая, что структуры самосознания могут мотивировать определенную деятельность, действие [55].

Таким образом, исследователь Stati U., считала, что основой самосознания является способность человека различать себя, отличать себя от своего собственного существования,

которое происходит в процессе общения, коммуникации при формировании фундаментальных процессов человеческой деятельности [63].

Другой важной личностной характеристикой являлась **нервно-психическая устойчивость (НПУ)**. *Нервно-психическая устойчивость* - это психологическая подготовленность к разрешению проблем в экстремальных ситуациях и высокий уровень профессиональных компетенций личности [137; 171]. Отметим психические и физические признаки нервно-психической устойчивости:

➤ *психические признаки нервно-психической устойчивости:* оптимистичное расположение духа, активизация, сила воли, выдержка, внимательность, память, отсутствие растерянности, угнетенности, безразличия, тревожности, неблагоприятных чувств и т.д.

➤ *физические признаки нервно-психической устойчивости:* отсутствие у военнослужащих существенной напряженности, скованности в движениях, нарушений координации, тремора, упадка сил и ухудшения здоровья [25; 83].

В своем исследовании Cojocari L. выявила, что у 48% военнослужащих по призыву преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости. Он характеризовался отсутствием дискомфорта, тревоги, переживанием страха, оптимальной способностью к выполнению служебных обязанностей, но сопровождался потребностью в постоянной мобилизации и повышенном самоконтроле [27].

Изучая механизмы преодолевающего поведения солдат карабинеров, Кирица О. выявила наличие корреляционной связи между нервно-психической устойчивостью и восприятием стрессовых ситуаций [118]. Автор утверждала, что уровень психоэмоциональной нестабильности военных карабинеров отражался на восприятии стрессовых ситуаций, т.е. при высокой психоэмоциональной нестабильности стрессовые ситуации воспринимались труднее [118]. Экспериментальные данные, подтвердили положение о том, что низкая эмоциональная устойчивость является одной из самых частых предпосылок для возникновения и длительного сохранения напряженности военнослужащих (Марищук В.) [170].

Проанализируем результаты исследования Stamatina O. и Poïţan L. Изучая 1077 военнослужащих в возрасте 18-23 лет, авторы установили, что призывники не обладали всеми необходимыми личностными характеристиками, требуемыми для военной службы в армии [61]. Stamatina O. и Poïţan L. отметили существование в армии проблем, которые не проявлялись в гражданской среде, вызванные возрастом призывников, а также их ошибочным восприятием армии. Значительное количество солдат (от 6% до 18%) имели такие личностные характеристики, как нервно-психическая неустойчивость, паранойяльность,

психастения, психопатия, наблюдались проявления различных форм агрессии (вербальная агрессивность, негативизм и чувство вины) [61].

В психологических исследованиях выявлено, что самым типичным последствием стрессов являются психопатологии личности. Далее рассмотрим *акцентуации характера* военнослужащих. *Акцентуация характера* — это усиление каких-либо черт характера, зависящие как от природно-биологических свойств, так и от факторов внешней среды. Акцентуации личности встречаются у молодых людей, которые недостаточно зрелы психологически и социально, с недостатками в образовании, или с дезадаптацией или девиантным поведением, связаны с демографическими факторами, наследственностью, стратегиями и способами преодоления стресса, профессиональными ожиданиями, предпочтениями и неудовлетворенностью, факторами здоровья, особенностями и последствиями служебной деятельности, социальным взаимодействием и т.д. [161].

В социологических исследованиях, Боченков А. выделил существование у 60% военнослужащих трудностей приспособления к военной службе, которые чаще возникали у лиц с акцентуированными чертами характера, определенными свойствами темперамента и повышенной агрессивностью [92].

Изучая акцентуации характера, Бабаян Э., указывал, что экстремальные условия реализации воинской службы выступают причиной нарушения гомеостатичности личности военнослужащего, блокируя «ключевую модальность», провоцируя развитие акцентуации личности [79]. В период обязательной воинской службы происходит кризис идентичности, который рассматривают как основной фактор, препятствующий процессу формирования аутентичности личности военнослужащего, ее субъектных качеств. По данным статистики, наибольшим количеством обращений за медицинской помощью, отмечалось первые шесть месяцев службы. Специфическими формами выражения акцентуаций характера являлись недостаточная действенность механизмов совладения; ситуативная деперсонализация; потеря чувства самого себя; невозможность приспособиться к изменившимся обстоятельствам, разрыв между требованиями, предъявляемыми новой ситуацией, прежними установками и взглядами; поливалентность настроений; ведомость; максимализм; способность к не мотивационному риску. У ряда военнослужащих выделялась не только отчужденность, духовная опустошенность, но и цинизм, жестокость, агрессивность. Наблюдались психопатические черты характера, нервно-психическая неустойчивость, тревожность и отсутствие установки. В процессе службы акцентировалась тенденция формирования и развития, противоположных коллективизму качеств - индивидуализм (эгоизм), гипомания [79].

Изучая состояния психического здоровья военнослужащих срочной службы, Качанов М. выявил нарушения психического здоровья у 30% военнослужащих. Формирование расстройств психического здоровья определялось совокупностью, различных факторов, таких как: недосыпание и нарушение режима сон – бодрствование-87%, грубость со стороны начальства - 77%, разлука с близкими людьми - 69%, неуставные взаимоотношения - 62% [113; 114]. Исследуя данную тематику, Сенкевич Л. писал, что в результате беспрецедентного роста агрессии и аутоагрессии в среде призывников срочной службы (юношей 18-19 лет), ежегодно стационарировалось ряд военнослужащих в психиатрические клиники из воинских частей. Одной из главных причин являлись «неуставные отношения» [215].

Рассматривая акцентуации характера военнослужащих, Шевченко Р., отметила у них наличие выраженного уровня социальной фрустрированности из-за неудовлетворенности своим социальным статусом. Больные психосоматическими расстройствами отличались более низким (чем больные невротическими расстройствами) уровнем одобрения себя в целом, низким уровнем доверия к собственным поступкам, правильности совершенных жизненных выборов, формируя определенную патологическую базу недовольства собственной работоспособностью, общей социальной фрустрированности [239].

Результаты исследования Clivadă A. демонстрировали причину возникновения акцентуаций характера по нескольким категориям факторов: особенности личностных характеристик, стрессы, модели ценностей, приобретенные в процессе социализации (в семье, школе, друзей, профессии), условия окружающей среды, наследственность. Автор указывал, что в целом акцентуация характера основана на личностных характеристиках и в меньшей степени, связана с военной средой [23]. Clivadă A. отметил, что самой распространенной причиной психопатий являются стрессы, в том числе неотрагированные эмоциональные переживания. На втором месте — последствия неправильного воспитания, детско-родительские травмы, отсутствие в семье одного из родителей, недостаток любви и тепла в детстве. Третье и четвертое места заняли перенесенные болезни (в том числе травмы, инфекции, интоксикации) и отягощенная наследственность [22].

Достаточно условно выделим *ступени проявлений акцентуаций характера*:

- ✚ Беспричинная смена настроения, неконтролируемая тревога, раздражительность, хроническая внутренняя неудовлетворенность, немотивированная агрессия;
- ✚ Приступы неясной тоски, которые чередуются с припадками страха и гнева, ярости, быстрой сменой крика плачем;
- ✚ Уход от контактов, потеря сексуального интереса, замкнутость, ограничение круга общения, усталость и истощение;

✚ Подозрительность, патологические сомнения, повышенный уровень категорических претензий окружающим, желание уйти от принятия любых решений;

✚ Образование сверхидей, ощущение себя как сверхценной, великой личности, переходящее в чувство полного собственного ничтожества [22].

В продолжении рассмотрим *депрессивное состояние*, которое является ответной (защитной) реакцией на продолжительный стресс [84; 85]. Отметим следующую динамику взаимосвязи стресса и депрессии: чем выше уровень стресса, тем интенсивнее и продолжительнее депрессивное состояние. Таким образом, в период стресса организм мобилизуется и максимально использует собственную энергию, концентрируя ее на защите. Вследствие стресса организм пребывает в состоянии «разряженного аккумулятора», истощения, т.е. в депрессивном состоянии, затем наступает постепенное накопление энергии («подзарядка» организма) вплоть до момента полного восстановления сил и энергии. Депрессивное состояние по времени примерно в три раза продолжительнее, нежели период влияния напряженной ситуации (процесса возбуждения организма) [135].

*Признаками депрессивного состояния*, являются: рискованное или противоправное поведение – самовольное оставление части; агрессивное поведение; отступление от дружеских отношений; частые смены настроения и эмоциональные «взрывы». *Протекание депрессии* в относительно замкнутом воинском коллективе усугубляется сексуальными дисфункциями (неудачная любовь); знаками «белой вороны»: наличием очков, неуклюжестью и замедленностью движений. *Проявления депрессии* могут выражаться, наоборот, в чрезмерной активности; отклонениями в росте, весе и другими особенностями внешности: формы головы и ушей, половых органов, цвета волос; наличием «тяжелых» болезней; недостаточными социальными навыками: отсутствием умения защищаться от вербального и физического насилия; принятием на себя роли жертвы [215; 256].

При рассмотрении этапов интеграции военнослужащих Clivadă A. установил, что, стадия депрессии и лени, обусловлены тем, что военное учреждение является строгим и принудительным в применении определенных норм и правил. При этом разочарование и фрустрация, которую испытывал индивид, не может быть компенсирован ничем кроме как ленью, отсутствием боевой готовности и безусловным принятием внешних решений. Депрессия вызвана внутренним сопротивлением и недовольством происходящим, а также связана с ознакомлением, характеризующимся негативными чувствами и отсутствием степени безопасности юноши [23].

По мнению Popescu-Neveanu P. нахождение молодого человека в военной среде, т.е. дисциплинированном обществе с запретами и фрустрациями с суровой и авторитарной

иерархией может спровоцировать определенные негативные тенденции, депрессию или появления неподчинения, учитывая, что молодой человек находится в процессе взросления [51, с.111].

В своей работе Bulat V. обозначил, что эволюция, технический прогресс и массмедиа, негативно повлияли на личность военнослужащего, провоцируя повышенный стресс, трудности в адаптации, появление акцентуаций характера и депрессии. Автор выделил идею о том, что отсутствие личного пространства в армии проявлялось в форме разочарования, вызывающее агрессивное поведение, насильственные отношения, критически негативный настрой по отношению к другим и некритическое «я». Bulat V. утверждал, что состояние депрессии вызвано: повышением негативных чувств (гнев, агрессия); потерей контроля над ситуациями; конфронтацией личных желаний с другими (потеря индивидуальности); изменениями иерархией ценностей; преодолением интериоризации (личностного сообщения); возрастающим беспокойством, тревожностью [14].

Таким образом, наличие у военнослужащих перечисленных личностных характеристик являлось определяющим фактором в структуре детерминант состояния стресса. Особенности влияния на нервную систему военнослужащего различных видов стрессоров в армейской деятельности обуславливались его индивидуально-психическими отличительными чертами, нервно-психологической стабильностью и индивидуальными особенностями. Наравне с отмеченными значимыми условиями для военнослужащего считались психическая и профессиональная готовность к осуществлению служебных обязательств, адаптация к военной службе, коммуникабельность и специфика восприятия места и роли в обществе [183]. Однако недостаточная изученность данного вопроса не позволяет нам сделать вывод об иерархии выделенных характеристик в структуре личности эффективного военнослужащего и их оптимальном соотношении, балансе личностных характеристик, приводящих к эффективности в служебной деятельности. Для частичного ответа на данный вопрос, мы в нашей работе обращаемся к законам по подготовке граждан к защите Родины в рядах Вооруженных сил РФ и ставим перед собой цель определить взаимосвязь личностных характеристик и стресса военнослужащих в условиях служебной деятельности для повышения их уровня стрессоустойчивости.

### **1.3. Авторская концепция личности эффективного военнослужащего**

Эффективность деятельности военнослужащих определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и особенностями их личностных характеристик. Значительное количество военнослужащих в первый период службы сталкиваются с проблемами в межличностных отношениях, трудностями соответствия

требованиям воинской дисциплины и характеризуются низкой эффективностью профессиональной деятельности, что провоцирует различные соматические и невротические проявления. Ситуация усугубляется тем, что период прохождения воинской службы является также периодом роста и развития, когда чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды весьма велика и присутствует низкий уровень стрессоустойчивости [129].

Современный специалист по изучению психологического стресса Бодров В., отметил три компонента стрессоустойчивости, применяемые к военнослужащим [91]. Во-первых, это интегративное свойство личности, которое определяет уровень адаптации организма к влиянию экстремальных условий внешней среды на военнослужащего (гигиенические условия, общественное окружение и т.п.), внутренней (индивидуальной) сферы и служебной деятельности. Во-вторых, стрессоустойчивость обуславливается формированием психических, физических и социальных элементов регуляции функционального состояния организма и его реакции в определенных обстоятельствах. И, в-третьих, особенность стрессоустойчивость выражается в активации и мобилизации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики. [91].

В социально-психологическом исследовании, Ли Канг Хи обозначил соответствующую формулировку стрессоустойчивости, которая является комплексной характеристикой военнослужащего. По мнению автора стрессоустойчивость, характеризуется достаточной степенью приспособления личности к влиянию экстремальных и/или накопленных внешних и внутренних факторов в течение всей жизнедеятельности индивида, предопределяя уровень активизации ресурсов организма и психики военнослужащего, проявляющаяся в показателях его функционального состояния и трудоспособности в армейской деятельности [160].

Таким образом, разработанная нами авторская концепция личности эффективного военнослужащего, представляет собой определенный подход к пониманию той личности, которую необходимо развить в результате воинской службы. Поскольку военная служба, не есть просто использование человека, как ресурса обороны, а некая система, во время которой происходит его развитие, воспитание, обучение, как и любой процесс такого рода, предлагает определенные результаты. Данная личность эффективного военнослужащего может послужить ориентиром для определения результатов всех стратегий военной подготовки военнослужащих РМ, что является весомым вкладом в функционирование всей системы.

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 [152].

В связи с тем, что служебная деятельность предъявляет повышенные требования к личностным и физическим качествам военнослужащих, в настоящее время в жизнедеятельности военнослужащего проблема стресса служебной деятельности приобретает особое значение и является актуальной. На сегодняшний день у военнослужащих РМ увеличилась ответственность перед Родиной и своими сослуживцами, так как они оперируют разрушительным оружием, следовательно, цена ошибки значительно увеличивается. Небольшое отклонение от инструкций, импульсивного или отрицательного поведения в межличностных отношениях, своенравность одного из военнослужащих ставит под угрозу много жизней, что влияет на результативность деятельности и подтверждает необходимость рассмотрения личности эффективного военнослужащего [40-42].

Рассмотрим подробнее *требования и функциональные обязанности военнослужащих*, которые строго регламентированы, имеют жесткую иерархическую субординационную структуру, необходимую для эффективного военнослужащего. В современной армии, приказы вышестоящих лиц не обсуждаются и подлежат неукоснительному выполнению, вне зависимости от отношения к приказу того лица, которому он отдается. Кроме того, следует упомянуть отсутствие возможности выбора занятия и места жительства военнослужащего срочной службы. Зачастую имеет место наличие неблагоприятных факторов в виде эмоциональной и физической перегруженности, воздействие шума, вибрации, химических реагентов, замкнутого пространства, монотонности и сенсорной депривации. Испытанием для моральных, эмоциональных и физических сил военнослужащих срочной службы является также влияние постоянного и недобровольного контакта с одновозрастным и однополым коллективом, отсутствие возможностей уединения, межличностная напряженность, а также межличностные конфликты [100].

Психологические вопросы удовлетворения военной службой изучал в своей работе Clivadă A. Он отметил воздействие многочисленных влияний на личность молодых людей, благодаря которым формируется модель эффективного военнослужащего. Автор подчеркнул высокий потенциал армии для психологического и социально взросления молодых солдат, раскрывая ее фундаментальные черты как социальную организацию (сознательную, обоснованную группу людей, соответствующую целеустремленным потребностям, которая преследует достижение фиксированной цели, назначения) [23]. Автор отметил:

а) Армия является строго формализованной, институционализированной средой, которая имеет характеристики организованной социальной группы [23]:

- Формальные (официальные) отношения преобладают над личными отношениями, военным командиром и подчиненными;

- Все служебные отношения и поведение между военнослужащими, определяются конкретными нормами и ценностями, обязательными, предписанными правилами и распоряжениями;

б) Армия является учреждением с иерархической структурой [23]:

- Существует строгая организация военных функций на иерархических уровнях, с вертикальным подчинением снизу вверх;

- Командир наделен управленческими правами на другие иерархические уровни, которые обеспечивают способность регуляции поведением подчиненных.

в) Армия представляет собой социальную среду с собственной системой стратификации [23]:

- Стратификация носит объективный характер, она существует как совокупность прав и обязанностей и формируется в соответствии с конкретными критериями - функцией и званием, с правом продвигаться исключительно снизу вверх;

- Военный состав, как элемент системы стратификации армии, имеет разные роли и статусы;

г) Армия – это коллектив военнослужащих, созданная с целью победы на войне, для выполнения миссий по защите верховного закона [23]:

- Специфика социальной функции армии заключается в том, что в мирное время прилагаются усилия по подготовке к возможной войне, срок которой неизвестен, а во время войны находится на переднем плане всех функций, выполняющиеся в обществе;

- Социальная функция армии - это постоянное служение народу, защита независимости, суверенитета и целостности страны. Военный орган опирается на принципы и конкретные ценности: долг, дисциплину, патриотизм, солидарность, военная честь и т. д.;

- Интегрированные в военные коллективы (группы, взводы, роты и части), в которых военнослужащие проходят соответствующие программы для усвоения военных знаний, тактики и специальности, необходимой для служебной деятельности [23].

Обобщая, представленную выше специфику армии и военной деятельности выделим следующие важные психологические аспекты. Посредством направленного на личность комплекса мероприятий, военнослужащий интегрируется в социальные нормы и усваивает определенные ценности. Это способствует более быстрым темпам социального и психологического созревания военнослужащих в армии, что обусловлено взаимодействием новобранцев с военной средой и ее особыми интенсивными требованиями, таким образом, изучение личности эффективного военнослужащего является актуальным аспектом в нашей работе [23; 150].

В продолжение перечислим *факторы военной среды*, которые влияют на личность эффективного военнослужащего, уровень психологического и социального созревания молодых солдат: совместная жизнь в казарме; манипуляции с оружием и боевой техникой; ношение военной формы; особый распорядок дня и ритуал приема пищи; военно-теоретическая и тактическая подготовка [23]. Среди стрессогенных факторов воинской службы следует назвать такие факторы как: пребывание в неблагоприятных климатических условиях, ограничение времени сна, степени личной свободы, увеличенные физические нагрузки, особенности межличностного общения, элементы риска для жизни. Все эти факторы оказывают специфическое воздействие на военнослужащих и на эффективность их служебной деятельности, что обуславливает необходимость их адаптации к новым условиям [46].

В Республике Молдова достаточно много психологических исследований посвященные изучению возрастных особенностей развития человека (Bulat V., Clivadă A., Losîi E., Pleşca M., Rascu Ig., Rascu Iu., Адэскэлицэ В., Кирица О., Раку Ж. и др.) [13; 22; 44; 49; 57; 71; 118; 208]. В ряде работ рассматривался поздний юношеский возраст от 18 до 21 года, на который приходится прохождение военной службы. По другим периодизациям – этот этап затрагивал раннюю взрослость (20-25 лет). Данная возрастная категория с психической и социальной точки зрения, имела следующие общие характеристики [22]:

➤ Юноши проходили важные этапы достижения биофизиологической зрелости (выполнение процессов роста и функционального структурирования всех органов), психологической зрелости (окончательная структура интеллектуальных механизмов психических процессов, эмоциональная дифференциация, стабилизация чувств и их способность контролировать) и социальной зрелости (адаптация к условиям жизни и социальной активности посредством ответственного участия в служебной деятельности).

➤ Данный возраст тесно связан с социальным и профессиональным статусом. Происходит предъявление моральной ответственности и гражданских прав, нахождение собственной индивидуальности, конфронтация с другими людьми и социальная интеграция, получение новых статусов и социальных ролей: профессиональный дебют, создание семьи, материальная независимость и т.д.

➤ Несмотря на то, что кризисные стадии, характерные для предыдущего возрастного периода позади, будущее рассматривается с оптимизмом, молодые люди по-прежнему обеспокоены своей судьбой, новыми устремлениями и потребностями, размышляют о ценностях и нормах социальной среды.

➤ Интеллектуальный и активный потенциал проявлялся через интенсивность в деятельности, которая представляет интерес. Данный потенциал усиливал способность воспроизводить и интерпретировать знания, интенсивно отражая логическое мышление, становился центральной формой памяти, обогащался различными аспектами оригинальности, развитыми способностями, знаниями и навыками [22; 44; 71; 180; 208].

Рассмотрим *развитие основных психических процессов*, играющую существенную роль в формировании модели личности эффективного военнослужащего:

- достижение максимального развития (18-20 лет) зрительной и слуховой остроты, чрезвычайно быстрые психомоторные реакции на акустические и оптические стимулы;
- развитие памяти, особенно ассоциативной и логической, достигающий высоких значений между 19 годами и 23-24 годами;
- развитие мышления и концепций, наблюдался не только в образовательном процессе, но и в индивидуальных дискуссиях;
- проявление общего интеллекта в возрасте 20-24 лет;
- достижение максимума (от 20 до 23 лет) в способности к обучению (без учета образовательных и социокультурных факторов) [13; 22; 49; 57; 118; 180].

В данном контексте рассмотрим «Legea Republicii Moldova cu privire la pregătirea cetățenilor pentru apărarea Patriei (2002) [40], «Legea Republicii Moldova cu privire la trupele de carabinieri (trupele interne) ale Ministerului Afacerilor Interne (1991) [41], «Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor și protecția persoanelor (2003) [42]. Согласно которым на военную службу допускаются только молодые люди в возрасте 18-27 лет, с достаточной степенью зрелости, способные взять ответственность за свои действия. В период проведения мероприятий по отбору, призывная комиссия в обязательном порядке анализирует результаты медицинского освидетельствования (призываются только новобранцы с I-IV степенью физического и психического здоровья), обследования семейного положения и психологического изучения призывников. Наряду с этим, она изучает материалы призывников, имеющих непогашенную или неснятую судимость, а также тех, в отношении которых осуществляется уголовное преследование или уголовное дело, если оно рассматривается судебной инстанцией (призываются новобранцы с отсутствием судимости) [35; 40-42].

В соответствии с результатами всестороннего изучения призывников комиссия проводит их отбор для исполнения военной службы, в том числе:

- предварительный отбор - в период приема юношей на воинский учет;
- окончательный отбор - в период, предшествующий призыву на срочную или сокращенную военную службу [2; 41].

Процесс отбора состоит в определении годности призывников к исполнению срочной или сокращенной военной службы, а также имеющих право на отсрочку или освобождение от призыва [30; 41].

На основании результатов профессионально-психологического обследования призывная комиссия для распределения призывников по родам войск и компонентам Вооруженных сил принимает одно из следующих решений [35; 40; 41]:

*I группа* - Рекомендовать в первую очередь (полностью соответствует основным профессиональным требованиям);

*II группа* - Рекомендовать условно (частично соответствует требованиям специальности, допускается к обучению или профессиональной деятельности в случае отсутствия других кандидатов);

*III группа* - Не рекомендуется (отсутствие соответствия требованиям специальности, необходимо дополнительное обучение и рассмотрение в целях определения специальности, подходящей индивидуальным психологическим способностям) [35; 40-42].

В процессе социально-психологического обследования анализируются условия воспитания и развития, профессиональная ориентация, трудовая и социальная деятельность, особенности общения и поведения в коллективе и моральные качества призывника [41].

Распределение призывников по родам войск и компонентам Вооруженных сил состоит в определении юношей, которые в соответствии с медицинскими, профессиональными и психологическими показателями обладают необходимыми качествами для исполнения военной службы именно в определенных воинских частях и подразделениях НА, или Войск карабинеров [41; 142].

Представленная выше процедура и специфика призыва в НА РМ важны для понимания специфики и психологических аспектов становления военнослужащего из новобранца. В данном контексте представляет интерес рассмотрение модели личности эффективного военнослужащего. Она выявлялась путем распределения призывников и осуществляется по следующим психологическим качествам, согласно основным критериям и требованиям [35; 41]:

I. Национальная армия [35; 41]:

➤ в артиллерийские части: точность и быстрота визуального и слухового улавливания; четкость координации движений, зрительного восприятия, сосредоточенность и высокая устойчивость внимания, оперативная память, скорость мышления, умение выявлять главное из полученной информации, эмоциональная устойчивость;

➤ в мотопехотные части: острота визуального восприятия, быстрота сенсомоторной реакции, двигательная память, сосредоточенность внимания, согласованность движений верхних и нижних конечностей;

➤ в части противовоздушной обороны: точность и быстрота визуального и слухового улавливания, четкость координации движений обеих рук, зрительного восприятия, сосредоточенность и высокая устойчивость внимания, оперативная память, скорость мышления, умение выделять главное из полученной информации, эмоциональная устойчивость;

➤ в части военной авиации: развитое интуитивно-реальное и интуитивно-представительное мышление, высокий уровень профессионально-технической подготовки, тонкий слух и острое зрение, оперативность памяти;

➤ в части связи: острота зрения и тонкий слух, четкость визуального и слухового восприятия, высокая сосредоточенность внимания, оперативная память, четкая дикция, координация движений рук и пальцев, знание государственного языка, усердие и настойчивость;

➤ в инженерно - саперные части: интуитивно-реальное и интуитивно-представительное мышление, способность к физическому труду, высокий уровень профессионально-технической подготовки, тонкий слух и острое зрение, четкость визуального и слухового восприятия, координация пальцев рук, высокая сосредоточенность внимания, правильная речь, оперативная память, усердие и настойчивость;

➤ в части и подразделения специального назначения: координация движений, ловкость и сноровка, физическая сила, выносливость, твердость, умение владеть собой, отвага и храбрость [35; 41].

II. В Войска карабинеров: способность к распределению внимания, умение выделять главное из полученной информации, оперативность памяти, физическая выносливость, четкая дикция, настойчивость [41].

Опираясь на данные критерии и требования, от военнослужащих для эффективной служебной деятельности требуются определенные личностные характеристики, такие как: психическая уравновешенность, стрессоустойчивость, уверенность в себе, способность легко адаптироваться к различным ситуациям, способность адекватно реагировать в экстремальных ситуациях, работа в команде. Таким образом, сформируем рабочее понятие эффективного военнослужащего.

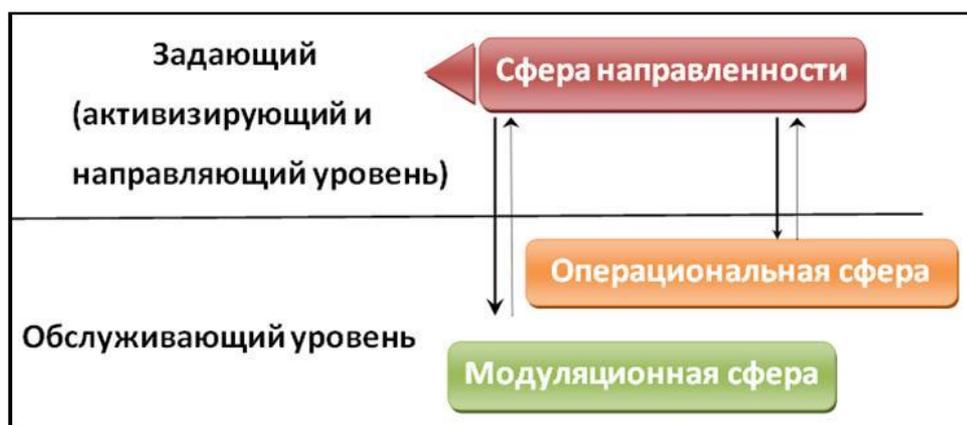
**Эффективный военнослужащий** – это военнослужащий, исполняющий успешно свои должностные обязанности, связанные с прохождением воинской службы, обладающий коммуникативными способностями, моральной нормативностью, адаптивными способностями, низким уровнем стресса, отсутствием акцентуаций характера и

депрессивного состояния, которые влияют на результативность его служебной деятельности. Он призван обеспечивать результативность и успешность своей служебной деятельности путем беспрекословного подчинения и соблюдением установленных норм и правил.

По мнению Шевченко Р., личность эффективного военнослужащего, в процессе служебной деятельности формируется благодаря новому паттерну поведения личности, который проявлялся в следующих изменениях. В поведении военнослужащего развивалась готовность к импульсивной защитной реакции на стимулы угрожающего характера, способность к мгновенной полной мобилизации сил с последующей быстрой релаксацией, тревожная настороженность, проявляющаяся в состоянии ежеминутной готовности к отражению атак психологического, физического характера. Восприятие окружающего как потенциально враждебного позволило, с одной стороны, быть в постоянном состоянии боеготовности, с другой, затрудняло социальное взаимодействие. Это приводило к развитию динамического стереотипа «потенциального врага», когда все окружающие воспринимались как потенциально несущие угрозу того или иного характера [239; 240].

Служебная деятельность предполагает выполнение субъектом должностных обязанностей в экстремальных условиях, а участие в служебных действиях есть их крайнее проявление. В условиях служебной деятельности перед каждым военнослужащим стоит задача выполнения служебного задания. Значимой субъектной характеристикой военной деятельности в служебных условиях, а также экзистенциальной сущностью личностной активности военнослужащего является феномен выбора, характеризующийся неопределенностью исхода, риском и непредсказуемостью будущего [23].

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. 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 [144; 145]. В данном контексте особенно важным является целостность основных трех сфер личности эффективного военнослужащего, которые представлены на рисунке 1.2.



**Рис. 1.2. Сферы личности эффективного военнослужащего**

Выделенная в теоретическом анализе модель эффективного военнослужащего имеет следующие характеристики основных сфер, а также способы их развития:

1. *Сфера направленности* основывается на стимуляции самораскрытия, формирование оптимизма, удовлетворенности, уверенности в себе и моральной нормативности. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей. Ориентируется на саморазвитии, стремлении преодолевать трудности с помощью продуманного плана, с использованием накопленного опыта, упорства и целенаправленности. Предполагает рефлексии, осознание своих эмоций и чувств, способность самовыражения. Стимулирует работоспособность и эффективность деятельности, а также организованность и сплоченность.

2. *Операционная сфера* предполагает 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* направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие поведенческой регуляции и самоконтроля. Формирование собственной стратегии поведения и социализации, а также своевременная ориентация и легкость преодоления напряженной ситуации [145].

Следовательно, рассматривая *авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего*, представим ее в общем виде, которая представляет собой некоторую структуру, включающих совокупность таких личностных характеристик, как адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, отсутствие акцентуаций характера, депрессивных состояний и низкий уровень стресса. При этом необходимо целенаправленное воздействие на развитие и мобилизацию сфер личности: направленности, операционная и модуляционная (психофизиологическая)

сферы для преодоления служебных стрессов и формирования положительного настроения военнослужащих, проходящих воинскую службу [143].

Анализируя изучаемую нами проблематику, мы пришли к выводу, что военнослужащие, которые сталкивались с недостаточно развитыми личностными характеристиками и повышенным стрессом, проявили низкую стрессоустойчивость к служебной деятельности. При этом важность повышения стрессоустойчивости объяснялась не только на индивидуальном уровне, но и на социальном. Таким образом, «Legea Republicii Moldova cu privire la pregătirea cetățenilor pentru apărarea Patriei (2002) [40], «Legea Republicii Moldova cu privire la trupele de carabinieri (trupele interne) ale Ministerului Afacerilor Interne (1991) [41], «Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor și protecția persoanelor (2003) [42], описывали психологические механизмы, статус военнослужащего, положение и порядок прохождения военной службы. Подчеркивая, что если среди военнослужащих большое число с низким уровнем стресса, следовательно, необходимо принимать меры по исправлению ситуации, работая со всей группой военнослужащих и командного состава. И наоборот, повышая стрессоустойчивость отдельных военнослужащих, можно «заразить» их желанием выполнять с удовольствием свои служебные обязанности [35; 40-42]. Именно поэтому нами было выбрано рабочее понятие эффективного военнослужащего, который способен к достаточно эффективному поведению в различных стрессовых ситуациях армейской жизни, используя более зрелые и эффективные защитно-совладающие стратегии, связанные с активностью личности, волевыми характеристиками при оптимистичном восприятии имеющихся проблемных задач [144].

Таким образом, проведенный теоретический анализ научных исследований выявил недостаточную разработанность проблемы взаимосвязи личностных характеристик и стресса в армейской деятельности. Проблема исследования заключается в противоречии, с одной стороны, определения личностных качеств, способствующих мобилизации и концентрации физических и духовных возможностей военнослужащего, повышению боевой активности, смелости, самоотверженности. Вместе с тем, другие факторы, напротив, дезорганизуют служебную деятельность военнослужащих, блокируют доступ к имеющимся резервам организма, нарушают работу нервной системы и психики или вовсе не оказывают заметного влияния на их поведение. Решение указанной научной проблемы было предпринято в экспериментальной части работы.

#### 1.4. Выводы по 1 главе

1. Результаты теоретического анализа научной литературы, позволили рассмотреть военную службу в современной армии РМ в качестве стрессогенной, интенсивной и напряженной. Она сопряжена с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальными условиями деятельности, необходимостью принятия решений.

2. Обозначим, рабочее определение «*стресса*» – совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности организма при воздействии на него сильных и экстремальных раздражителей. Стресс способен влиять на психику как мобилизующее, так и угнетающее, а его характер этого влияния зависит от различных факторов, интенсивности, личностных характеристик и служебного опыта военнослужащего. Определение «*служебного стресса*», означает психическое напряжение военного с высокой степенью готовности к исполнению служебных обязанностей, а также особое состояние, когда индивид испытывает давление служебных регламентированных норм и военного устава.

3. Под «*стрессоустойчивостью*» понимается интегративное свойство личности, ориентированное на преодоление препятствий, неблагоприятных переживаний, и направленное на надежность несения служебной деятельности.

4. В качестве рабочего определения «*личностных характеристик*» понимается относительно устойчивые индивидуальные особенности и черты личности, имеющие биологическую и социальную природу, которые оказывают непосредственное влияние на поведение человека.

5. Понятие «*эффективного военнослужащего*», рассматривалось, как военнослужащий, исполняющий успешно свои должностные обязанности, связанные с прохождением воинской службы, обладающий низким уровнем стресса и определенными личностными характеристиками, которые влияют на результативность его служебной деятельности. Он призван обеспечивать результативность и успешность своей служебной деятельности путем беспрекословного подчинения и соблюдением установленных норм и правил.

6. На основе рассмотрения и обобщения исследований личностных характеристик военнослужащих мы разработали *авторскую концепцию личности эффективного военнослужащего*. Последняя 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. В данном контексте

особенно важным является целостность основных трех сфер личности: направленности, операциональная и модуляционная (психофизиологическая) сферы.

Обобщая анализ научной литературы, отметим *противоречия*, с одной стороны между стрессом военнослужащих в условиях служебной деятельности и личностными характеристиками, которые могут рассматриваться в качестве инструмента для увеличения эффективности служебной деятельности. С другой стороны, высокую потребность современного общества в военнослужащих с повышенным уровнем стрессоустойчивости и отсутствием в РМ теоретико-прикладных исследований в этой области. Решение указанных проблем возможно в определении взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих в служебной деятельности, для повышения их стрессоустойчивости.

Анализ данных противоречий позволил сформулировать **проблему научного исследования**. Она заключается в том, что одни факторы способствуют мобилизации и концентрации физических и духовных возможностей военнослужащего, повышению их боевой активности, смелости, самоотверженности. Вместе с тем, другие факторы, напротив, дезорганизуют служебную деятельность военнослужащих, блокируют доступ к имеющимся резервам организма, нарушают работу нервной системы и психики или вовсе не оказывают заметного влияния на их поведение [148; 149]. Изучению указанных факторов и их взаимосвязи со стрессом посвящено наше исследование.

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.

## 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

### 2.1 Организация и методология исследования

Констатирующий эксперимент был организован с **целью** определения 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.

*Гипотезой* констатирующего опыта являлось предположение о том, что существует взаимосвязь между личностными характеристиками (адаптивными способностями, моральной нормативностью, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивости, акцентуацией характера, депрессивным состоянием) 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.

Согласно поставленным задачам было проведено экспериментальное исследование личностных характеристик и стресса в условиях служебной деятельности, которое проходило в одном из подразделений НА г. Кишинева, в период с 2015 по 2017 год в рамках нескольких **этапов**:

- **Первый этап** (2015 г.) - разработан план исследования, подобраны диагностические методики и определена выборка - группа военнослужащих НА.
- **Второй этап** (2015-2016 гг.) - реализован констатирующий эксперимент с целью определения взаимосвязи личностных характеристик и стресса, проведен сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стресса, подтверждена экспериментально авторская концепция личности эффективного военнослужащего.
- **Третий этап** (сентябрь - январь 2016 г.) - проведен анализ и интерпретация полученных результатов констатирующего эксперимента.

В качестве основного метода диагностики было избрано тестирование с использованием следующих методик. Представим методики и их изученные параметры, в сводной таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Сводная таблица психодиагностических методик исследования**

№	М е т о д и к а	П о к а з а т е л и:
1	Опросник «Оценка стресса» Тим Х.	1. Стресс;
2	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) Маклаков А. и Чермянин С.	2. Адаптивные способности;
		3. Моральная нормативность;
		4. Коммуникативные способности;
		5. Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.);
3	Методика оценки нервно-психической устойчивости («Прогноз») Кирова С.	6. Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.);
4	Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности «ММРІ» (СМОЛ) адаптация Березина Ф. и Мирошникова М.	7. Ипохондрия;
		8. Депрессия;
		9. Истерия;
		10. Психопатия;
		11. Паранойяльность;
		12. Психастения;
		13. Шизоидность;
		14. Гипомания;
5	Тест - опросник «Шкала депрессии Бека А.».	15. Депрессивное состояние.

Далее представим краткое описание методик исследования, использованных в нашей работе:

1. *Опросник «Оценка стресса»* Тим Х., адаптированный Прохоровой А. [201], направлен на выявление особенностей переживания стресса, степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации [201]. Данный опросник состоит из 32 утверждений и выявляет следующие уровни стресса: *высокий, средний, низкий*.

2. *Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)*, разработанный Маклаковым А. и Чермяниным С. [179]. Опросник предназначен для оценки адаптивных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. Опросник содержит 165 вопросов, касающихся некоторых особенностей самочувствия, поведения и характера военнослужащего. Приведем краткую характеристику шкал опросника:

- *Шкала достоверности (Д)* оценивает степень объективности ответов.
- *Шкала адаптивных способностей (АС)* включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» и дает представление об адаптивных возможностях личности, в целом.

➤ *Моральная нормативность (МН)* обеспечивает способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определенную социальную роль: восприятие морально-нравственных норм поведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

➤ *Коммуникативные способности (КС)* – оценивает умение построения отношений, достижение контакта и взаимопонимания с окружающими.

➤ *Шкала нервно-психической устойчивости (НПУ)* показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, в тех случаях, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

3. *Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»* Кирова С., в редакции Баранова Ю. [83]. Методика предназначена для исследования риска дезадаптации в стрессе и отдельных предболезненных признаков личностных нарушений, а также дает возможность оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности военнослужащего. Методика состоит из 84 вопросов и выделяет следующие уровни НПУ: *стабильный (высокий) уровень, средний уровень и увеличенный нестабильный (низкий) уровень.*

4. *Сокращенный многофакторный опросник «СМОЛ»*, в адаптации Березина Ф. и Мирошникова М. [87]. Опросник оценивает уровень нервно-эмоциональной устойчивости, степень интеграции личностных свойств, уровень адаптации личности к социальному окружению. Многофакторный опросник СМОЛ является адаптированным и стандартизированным вариантом психологического анкетного теста Mini-Mult, который представляет собой сокращенную форму опросника MMPI. Опросник состоит из 71 утверждений, обеспечивая многофакторную оценку актуального психологического состояния и особенностей личности по *шкалам* [220; 221]:

➤ *Шкала лжи (L)*- предназначена для оценки искренности испытуемого.

➤ *Шкала ипохондрии (Hs)* – определяет близость испытуемого к астено-невротическому типу личности.

➤ *Шкала депрессии (D)* – предназначена для определения степени субъективной депрессии, морального дискомфорта.

➤ *Шкала истерии (Hy)* – разработана для выявления лиц, склонных к невротическим реакциям конверсионного типа.

➤ *Шкала психопатии (Pd)* - направлена на диагностику социопатического типа личности.

➤ *Шкала паранойи (Pa)* – позволяет судить о наличии «сверхценных» идей, подозрительности.

➤ *Шкала психастении (Pt)* – устанавливает сходство испытуемого с больными страдающими фобиями, навязчивыми действиями и мыслями.

➤ *Шкала шизофрении (Sc)* – направлена на диагностику шизоидного типа личности.

➤ *Шкала гипомании (Ma)* – определяет степень близости обследуемого гипертимному типу личности [216].

5. *Тест-опросник «Шкала депрессии Бека А.»* [124], выявляет симптомы депрессии, определяет уровень депрессивного состояния [124]. Тест-опросник депрессии, включает в себя 21 вопрос - утверждение наиболее часто встречаемых симптомов и жалоб. Результаты теста интерпретируются по следующим *шкалам*:

➤ *Отсутствие депрессивных симптомов* показывает оптимальное состояние организма испытуемого, соответствующее норме.

➤ *Легкая депрессия (субдепрессия)* проявляется в неуверенности по отношению к себе, ощущением внутренней пустоты, испытанием интенсивных, но непродолжительных периодов тревоги, страха одиночества и трудностью поддержания межличностных контактов.

➤ *Умеренная депрессия* отличается пониженным настроением, заторможенностью когнитивных процессов, снижением активности и работоспособности.

➤ *Выраженная депрессия (средней тяжести)* является следствием драматических волнений, к примеру, потерей близкого человека, потерей контакта с обществом, неудовлетворенностью, службой в армии, собственной социальной роли.

➤ *Тяжелая депрессия* отличается наличием депрессивного бреда, галлюцинациями и неадекватного поведения, а также психомоторными расстройствами, достигающего уровня депрессивного ступора и / или меланхолического возбуждения [124] (Приложение 1).

Статистическая обработка данных исследования проводилась с помощью программы SPSS-20. В качестве основных статистических критериев были использованы методы, выполняющие следующие исследовательские задачи [56; 189]:

1. Выявление частот описательной статистики (Таб. П 2.1; График П 2.1.);

2. Определение нормального распределения, с помощью критерий нормальности Колмогорова-Смирнов и Шапиро-Уилк (Таб. П 2.2);

3. Выявление корреляционных связей между группами показателей – метод корреляционного анализа по Спирмену (Приложение 3-4).

4. Проверка достоверности выявленных различий – U-критерий Манна-Уитни, W-критерий Вилкоксона, метод углового преобразования  $\phi$  - критерий Фишера (Приложение 5; 7).

**Описание выборки исследования.** В констатирующем эксперименте участвовали военнослужащие НА РМ. Выбор исследуемой группы был обусловлен несколькими

факторами. Одним из них являлся фактор специфики служебной деятельности военнослужащих, а также воздействие стресс-факторов и их склонность к дезадаптации.

Изучив и проанализировав существующие научные исследования по данной проблематике, мы пришли к заключению, что еще недостаточно исследован аспект стресса применительно к решению служебных задач в НА РМ у военнослужащих. Этот аргумент доказывает важность и повышенный эмпирический интерес к исследуемой выборке.

Отметим, что на сегодняшний день особое внимание уделяется сохранению психического здоровья и снижению уровня стресса именно у военнослужащих, в связи с политико-нестабильной обстановкой, что отмечает первостепенную важность изучения данной выборки, нежели рассмотрение представителей других профессий и структур [13; 45].

Таким образом, в качестве субъектов нашего исследования выступают военнослужащие, в связи с острой необходимостью защиты государства, а также нарастающей нагрузкой, интенсивной и напряженной служебной деятельностью.

Опытно-экспериментальной базой представлены военнослужащие одной из частей НА РМ. Выборка исследования состояла из 200 военнослужащих, в возрасте от 18-24 лет.

#### **Реализация констатирующего эксперимента.**

На *первом этапе* проверке подвергались следующие рабочие гипотезы:

Существует взаимосвязь между личностными характеристиками (адаптивными способностями, моральной нормативностью, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивости, акцентуацией характера, депрессивным состоянием) и уровнем стресса военнослужащих.

H1 - У военнослужащих с **высоким уровнем стресса** наблюдается низкий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, проявляются акцентуации личности и депрессивное состояние.

H2 - Для военнослужащих с **низким уровнем стресса** характерен высокий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, отсутствие акцентуации личности и депрессивных состояний.

На основе выдвинутых гипотез первых этапов исследования нами была создана модель формирования личности военнослужащего, предполагающая наличие взаимосвязей между всеми изучаемыми показателями, которая нуждается в экспериментальной проверке (Рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Модель формирования личности военнослужащего**

Согласно данной модели, представленной, на Рис. 2.1 стресс представляет собой состояние, которое имеет различные уровни, количественные и качественные показатели величины и силы стресса. Предоставленные личностные характеристики взаимосвязаны между собой, однако и отличаются по отношению к различному уровню стресса. При этом достижение и поддержание низкого уровня стресса реализуется благодаря личностным характеристикам, таких как адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, отсутствие акцентуаций личности и депрессивных состояний. Однако мы предполагаем, что высокий уровень адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, наличие акцентуаций личности и депрессивных состояний может привести к высокому уровню стресса военнослужащего.

Задачей *второго этапа*, являлось проведение сравнительного анализа военнослужащих с высоким и низким уровнями стресса. Данная задача направлена на выявление того, какие именно личностные характеристики связаны со стрессом, что позволит нам сделать дальнейшие выводы, касающиеся повышения стрессоустойчивости за счет развития и мобилизации личностных характеристик.

*Третий этап* нашего исследования обусловлен задачей выявления личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости, с целью создания авторской концепции личности эффективного военнослужащего. Для реализации данной задачи, мы выдвинули следующую рабочую гипотезу: 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* в сравнении с военнослужащими с низким уровнем стрессоустойчивости.

## **2.2. Описание и анализ результатов констатирующего эксперимента**

Реализуя *первую задачу* исследования, мы выявили уровень стресса, адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, акцентуации характера и депрессивного состояния у военнослужащих. В нашем исследовании мы рассматривали стресс, как реакцию организма на внешние факторы, отмечая, важность выявления особенностей переживания данного феномена, степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации у военнослужащих. Личностные характеристики, представляли собой психологические особенности личности и служебно-важные качества военнослужащих. Они позволили военнослужащему достойно нести военную службу, справляться с разнообразными экстремальными условиями деятельности, сохраняя внутреннюю целостность, эмоциональную регуляцию и устойчивость. Поддерживали психологическое благополучие личности, способствовали адаптации и его успешности в армейской среде.

Учитывая тот факт, что современная служба в РМ отличается своей интенсивностью и напряженностью, которая связана с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия решений. Все это отражается на здоровье военнослужащих и объясняет достаточно широкую распространенность среди них различных психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих под воздействием такого состояния, как психологический стресс. Таким образом, для предотвращения посттравматического стрессового расстройства, психосоматических заболеваний, необходимо правильное выявление и преждевременная оценка стресса. Анализируя результаты исследования, для наглядности представим результаты испытуемых по *опроснику «Оценка стресса»* Тим Х., адаптированный Прохоровой А. [201] графически на рисунке 2.2.



**Рис. 2.2. Результаты испытуемых по уровням оценки стресса (в %)**

При интерпретации полученных результатов было выявлено преобладание *низкого уровня стресса* (32-64) у 63 % (126 чел.) военнослужащих, что демонстрирует оптимальное преодоление стресса у военнослужащих НА. В стрессовых ситуациях они характеризовались своей сдержанностью и способностью к саморегуляции собственного поведения [201].

*Приемлемый уровень стресса* (65-95) был отмечен у 34% (68 чел.) военнослужащих, что показывает не всегда наличие способности корректно и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях. В некоторых случаях военнослужащие были готовы сохранить самообладание, однако незначительные события нарушали их эмоциональное состояние [201].

*Высокие показатели* (96-128) выделены у 3% (6 чел.) испытуемых, что демонстрирует высокую степень их переутомления и истощения, утраты самоконтроля в напряженных условиях и отсутствие самообладания у незначительной части военнослужащих. Данные результаты связаны с высокими служебными требованиями, личностными проблемами [201].

Анализируя соотношение шкал опросника «Оценка стресса» отметим, что военнослужащие в большей степени обладают низким уровнем стресса, что демонстрирует оптимальный психологический климат в армейских условиях, наличие удовлетворительных служебных и общесоциальных факторов их жизненной среды [201]. Этим фактом объясняется повышение уровня резистентности к стрессовым ситуациям, который сопровождается саморегуляцией и закреплением адаптивных психофизиологических и личностных изменений. Установлено, что на проявление стресса повлияло выполнение служебных задач, их интенсивность и продолжительность, следовательно, у данной группы военнослужащих служебные действия протекали в комфортных условиях [10; 39].

В нашем исследовании при рассмотрении личностных характеристик, мы опирались на внутренние черты военнослужащего, с точки зрения личностного потенциала. Он представляет собой индивидуально-психологические характеристики, позволяющие военнослужащему справляться с разнообразными вызовами, сохраняя внутреннюю

целостность и устойчивость, а также поддерживающие психологическое благополучие личности [38]. В продолжение перейдем к описанию результатов по методике *многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)*, разработанный Маклаковым А. и Чермяниным С. [179]. Проанализируем полученные результаты испытуемых по 4 шкалам: адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость.

Для нас представляют интерес групповые результаты военнослужащих, которые приведены в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Результаты испытуемых по тесту «Адаптивность» (в %)**

Шкалы адаптивности	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Адаптивные способности	44	36	20
Моральная нормативность	32	63	5
Коммуникативные способности	19	75	6
Нервно-психическая устойчивость	41	46	13

Результаты испытуемых по шкале *адаптивных способностей*, позволили выявить следующие тенденции: нами установлено, что в изучаемой выборке у 44% (88 чел.) испытуемых преобладал *низкий уровень адаптивных способностей (51->)*. В связи с резким изменением деятельности и призывом в армию, данная категория военнослужащих обладала признаками явных акцентуаций личности и некоторыми симптомами психопатий. Следовательно, их психологическое состояние характеризовалось, как пограничное. На первом этапе военной службы для них были выявлены трудности в процессе приспособления к новым армейским условиям, вероятность нервно-психических срывов и продолжительные нарушения функционального состояния организма. Для них характерны: агрессивность, конфликтное поведение, допущение асоциальных поступков, в связи с этим, военнослужащие с низким уровнем адаптивных способностей находились под пристальным наблюдением психолога, врача (невропатолога, психиатра) и офицерского состава [179].

В изучаемой выборке для военнослужащих характерен *средний уровень адаптивных способностей (33-50)*, который составил 36% (72 чел.) военнослужащих. Полученные данные свидетельствуют о том, что третья часть экспериментальной выборки обладала признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсировались и не выражались в служебной деятельности. В связи с этим, успех адаптации зависит от внешних условий среды. Процесс социализации был осложнен, присутствовали асоциальные срывы, проявлялась враждебность и конфликтность. Испытуемые имели слабую эмоциональную устойчивость, следовательно, «требовали» индивидуального подхода, постоянного

наблюдения и участия в различных коррекционных мероприятиях, так как их функциональное состояние организма на начальном этапе адаптации было нарушено [179; 237].

Наименьшее количество военнослужащих - 20% (39 чел.) испытуемых, характеризовались *высоким уровнем адаптивных способностей (1-32)*. Данным военнослужащим была свойственна достаточная легкость, пластичность процесса адаптации к новым армейским условиям, стремительный «вход» в новый военный коллектив, своевременная ориентация в ситуации, формирование собственной стратегии поведения и социализация. Как правило, они не были конфликтны и, обладали высокой психологической устойчивостью, их функциональное состояние в адаптационный период оставался в пределах нормы, работоспособность сохранялась [179].

Сводные показатели на рис. 2.3, продемонстрировали преобладание *среднего уровня (5-11) моральной нормативности* у 63% (126 чел.) военнослужащих. Подчеркнем, тот факт, что большая часть военнослужащих обладали умением адекватно воспринимать установленную для них социальную роль в военном коллективе, а также принимали морально-нравственные нормы поведения и с пониманием относились к требованиям военного окружения [143; 179].

*Низкий уровень (12->)* по шкале *моральной нормативности* характерен для 32% (64 чел.) военнослужащих. Результаты выявили у этих испытуемых низкий уровень социализации, а также неадекватную оценку собственной значимости в коллективе и отсутствие стремления придерживаться общепринятых норм морали в своем поведении [144; 179].

*Высоким уровнем моральной нормативности (0-4)* обладали 5% (10 чел.) испытуемых. В изучаемой нами выборке лишь незначительная часть военнослужащих обладала высоким уровнем социализации, с морально-психологической подготовленностью к служебным действиям. Для этих военнослужащих характерны адекватная оценка своей роли в воинском коллективе и ориентация на соблюдение общепринятых норм поведения: восприятие морально-нравственных норм поведения и принятие требований непосредственного социального окружения [150;174; 179].

Относительно результатов по шкале *коммуникативные способности*, мы выявили преобладание *среднего уровня коммуникативных способностей (7-16)*, которое отмечалось у 75% (150 чел.) военнослужащих. Этот факт указывал на оптимальный уровень коммуникации испытуемых в непривычных и новых для них условиях. Вместе с тем, было обнаружено наличие трудностей в межличностном общении, некоторые проблемы с налаживанием взаимоотношений между сослуживцами и достижением взаимопонимания с окружающими [179; 258].

В изучаемой выборке количество испытуемых с *низким уровнем коммуникативных способностей (17-31)* составило 19% (38 чел.) военнослужащих, что свидетельствовало о

затруднении у них построения контактов в военном коллективе, проявлении агрессивности и повышенной конфликтности [179; 270].

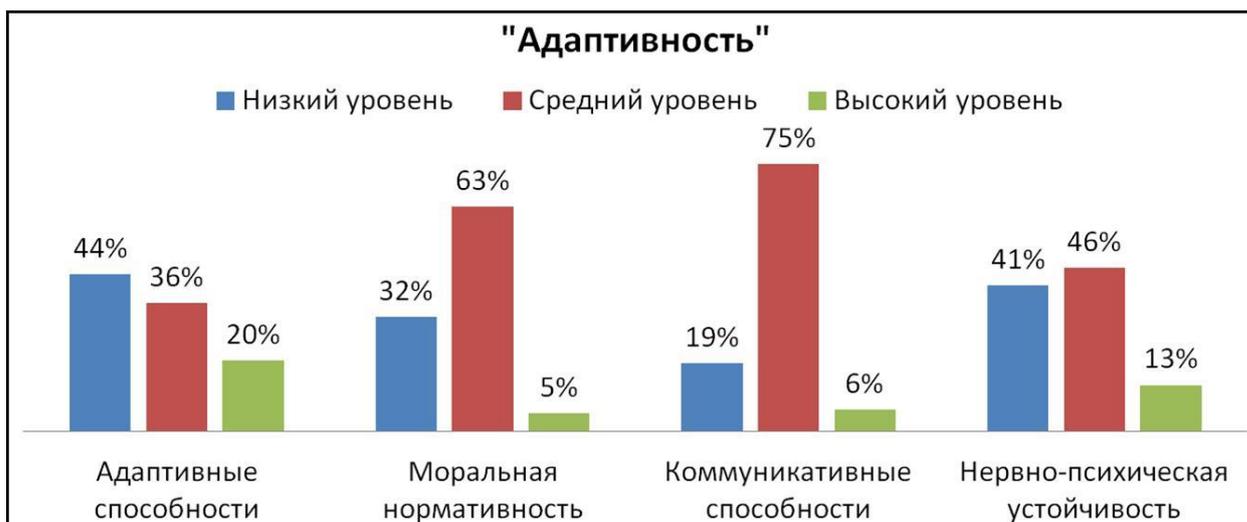
Отметим, что 6% (12 чел.) испытуемых обладали *высоким уровнем развития коммуникативных способностей (0-6)*. Они с легкостью устанавливали взаимосвязи в военном коллективе, стремились пребывать в социальном обществе и участвовали в различных мероприятиях. Деятельность военнослужащих была связана с построением доброжелательных взаимоотношений с коллегами, избеганием конфликтов [179; 270].

Анализируя полученные данные по шкале: *нервно-психическая устойчивость*, представленные на рис. 2.3, мы установили, что большая часть военнослужащих обладает *средним уровнем (13-29) нервно-психической устойчивости* - 46% (92 чел.) испытуемых. Тем самым, военнослужащие срочной службы характеризовались способностью регулировать свое взаимодействие с военной деятельностью. Приведенные результаты свидетельствовали о преобладании стабильного уровня нервно-психической устойчивости, т.е. поведенческой регуляции, адекватной самооценки, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих сослуживцев в военной части [68; 179].

Отметим, что *низкий уровень нервно-психической устойчивости (30->)*, выявлен у 41 % (82 чел.) испытуемых. Для них характерно преобладание тенденции к нарушениям психической деятельности при существенных психологических и физиологических нагрузках. Данное состояние характеризовалось, прежде всего, проявлениями выраженного психического и физического дискомфорта, ощущениями значительных нарушений в функционировании основных соматических систем и психики в целом, что требовало систематического проведения психокоррекции и психотерапии [68; 179].

*Высокий уровень нервно-психической устойчивости (0-12)*, выделен у 13% (26 чел.) испытуемых, который характеризовался низкой вероятностью нарушений психической деятельности и высоким уровнем поведенческой регуляции в военной среде [95; 179].

Для наглядности проанализированные результаты испытуемых представим графически на рисунке 2.3.



**Рис. 2.3. Результаты испытуемых по тесту «Адаптивность» (в %)**

Резюмируя данные, отметим, что в большей части у военнослужащих выделены следующие уровни:

- *Низкий уровень: адаптивных способностей - 44%.*
- *Средний уровень: коммуникативных способностей - 75%, моральной нормативности - 63%, нервно-психической устойчивости - 46%.*

Интерпретируя, полученные данные отметим, проявление различных срывов и нарушений психической деятельности у военнослужащих, наличие трудностей в принятии служебной деятельности, сложности в переключении внимания и деятельности к постоянным изменениям служебной деятельности, не высоком профессиональном уровне и низком уровне самоидентификации себя с социальной ролью. Подчеркнем, что военнослужащие были способны регулировать свое взаимодействие с окружающей средой, целенаправленно действовать в ней, коммуникабельны и ориентировались на нормы поведения своего окружения [95; 179].

Для исследования психологической устойчивости военнослужащих, необходимой для несения службы с огнестрельным оружием, на следующем этапе изучалась их нервно-психическая устойчивость. Она зависела от реализации военнослужащего в социуме, оказывала влияние на проходимость успешности служебной деятельности, мировоззрение и общую удовлетворенность жизни. Для изучения данного феномена, использовалась методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» Кирова С., в редакции Баранова Ю. [83]. Распределение выборки испытуемых по уровням нервно-психической устойчивости приведены на рисунке 2.4.



**Рис. 2.4. Результаты испытуемых по уровням нервно-психической устойчивости (в %)**

При тестировании были получены следующие результаты: у 75% (150 чел.) испытуемых, т.е. у большинства военнослужащих, преобладал *средний уровень нервно-психической устойчивости (11-28)*. Таким образом, большей части военнослужащих рекомендовали должности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости, а также управление на различных секторах в военной части [83; 205].

Число военнослужащих со *стабильным (высоким) уровнем нервно-психической устойчивости (10-<)*, составило 14% (28 чел.) военнослужащих. Следовательно, эти военнослужащие обладали ответственностью, стрессоустойчивостью и способностью выполнять поставленные перед ними задачи, особенно в экстремальных условиях, что определило их квалификацию в военной части [83; 205].

*Увеличенный нестабильный (низкий) уровень нервно-психической устойчивости (29->)* имели 11% (22 чел.) военнослужащих. Военнослужащие, входящие в данную группу были исключены от военного выполнения задач, требующих физической и умственной подготовки резервов организма. Указанные низкие показатели испытуемых выявили у них трудности в переносимости эмоциональных и волевых нагрузок. Они отличались низким уровнем приспособления к новым условиям и трудоспособностью, предрасположенностью к нервно-психическим срывам и нарушению общественных норм поведения. В связи с тем, испытуемые обладали свойствами акцентуаций характера, психопатий и различных пограничных нервно-психических расстройств, им была свойственна высокая экспансивность, возбужденность и психическая неустойчивость, высокий уровень тревожности, нервозности и порывистость [83; 205].

Анализ нервно-психической устойчивости военнослужащих показал наличие оптимального уровня психической устойчивости. В целом по выборке, это состояние

обеспечивает нормальное функционирование организма военнослужащего в неблагоприятных условиях служебной деятельности и способствует мобилизации ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма. Данные результаты, как отметил Баранов Ю., характеризуют нормальное состояние функционирования психики военнослужащего, приемлемое распределение нагрузки для пребывания в служебной готовности к экстремальным ситуациям. Оптимальный уровень нервно-психической устойчивости мобилизует деятельность индивида, позволяет своевременно и быстро активизировать все необходимые силы и ресурсы для мгновенного или протяженного выполнения служебной задачи [83, с. 145].

С целью выявления уровней личностных характеристик военнослужащих, нами были проанализированы акцентуации характера. Они выступали в качестве крайнего варианта нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усиливались, вследствие чего обнаруживалась уязвимость к психогенным воздействиям с высокой устойчивостью к другим. Особую значимость мы придавали рассмотрению выраженности, заостренности и непропорциональности таких черт характера, которые приводили к дисгармонии личности. В продолжение проанализируем результаты испытуемых по методике *сокращенный многофакторный опросник «СМОЛ»*, в адаптации Березина Ф. и Мирошникова М. [87]. Для нас представляют интерес групповые результаты акцентуации характера у военнослужащих, которые изображены в таблице 2.3.

**Таблица 2.3. Результаты испытуемых по тесту ММРІ (в %)**

Шкалы акцентуаций характера	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Ипохондрия	5	94	1
2. Депрессия	23	76	1
3. Истерия	17	80	3
4. Психопатия	20	78	2
5. Паранойяльность	23	74	3
6. Психастения	25	73	2
7. Шизоидность	17	78	5
8. Гипомания	14	82	4

При рассмотрении результатов исследования были выявлены следующие закономерности. Нами установлено, что в изучаемой выборке по 8 шкалам, в основном преобладал *средний уровень акцентуаций характера (40-69)*, который являлся нормой и в продолжении он не был детально рассмотрен.

Значительный *низкий уровень акцентуаций (39-<)*, выделен у испытуемых по следующим шкалам: *психастении (25%), паранойяльности (23%), депрессии (23%), психопатии (20%), истерии (17%), шизоидности (17%), гипомании (14%), ипохондрии (5%)*. Низкие показатели

указывали на недостаток осмотрительности в собственном поведении у некоторых военнослужащих, рискованности, наличие внутреннего чувства опасения за собственную жизнь и страх в принятии важных решений, что связано с проявлением лени из-за недостаточной требовательности к себе и окружающим. Данные показатели являлись следствием не критического взгляда к собственному «Я» или переоценке индивидуальных возможностей, что становилось предпосылкой нарушения процесса адаптации при повышенных притязаниях военного коллектива [87; 220; 221].

При рассмотрении повседневной жизни военнослужащих, мы заметили, что они в основном не предрасположены к необоснованным тревогам или переживаниям, отличались преимущественно ровным и оптимальным настроением. Для них была свойственна достаточная уверенность в своих силах и способностях, динамичность и энергичность, искренность и гибкость во взаимодействии с окружением. Однако напряженные, экстремальные ситуации, были способны провоцировать эмоциональный диссонанс, упрощенность и недостаточную критичность к текущей ситуации. Низкие показатели указанных выше параметров являлись результатом того, что некоторые военнослужащие особо тонко реагировали на индивидуальные черты собственного состояния, связанные с неблагоприятными обстоятельствами, нахождением в армии или исполнением неотъемлемых приказов [87; 220; 225].

Следует отметить, что у данных военнослужащих наблюдалось повышенное осознание собственной силы, что являлось источником самоуверенности, эгоцентризма, иногда грубости и безжалостности, недооценки угроз, недостаточной внимательности к людям и окружающей обстановке. Обозначим, что это свойственно армейским условиям и заданным требованиям для военнослужащего срочной службы [221; 244].

Особо выделим, что в изучаемой выборке выявлено 14% (28 чел.) испытуемых с *низким уровнем гипомании*. Регресс показателей, согласно предоставленной шкале, свидетельствовал о невысоком уровне отношения к собственной судьбе и тенденции полагаться на волю случая или на поддержку сослуживцев. Наряду с этим, установлена некоторая неподготовленность военнослужащих к несению военной службы, а также обособленность, внешнее бездействие и апатия. Причиной этому служила несформированность жизненной позиции, цели, отсутствие убежденности в необходимости прохождения армейской службы или в ее успехе. В данном контексте, временное снижение профиля по шкале гипомания обусловлено астенизацией военнослужащих в связи с их искусственной изоляцией в армейских условиях [87; 220].

Другими важными данными явились *высокие показатели (70->)* испытуемых по шкалам, отражающих акцентуации характера. В изучаемой выборке было выявлено 5% (10 чел.)

военнослужащих с *высоким уровнем шизоидности*, что свидетельствует о выраженности их индивидуального мнения и собственной позиции, а также проявлении трудностей в социальной адаптации. Завышенные показатели демонстрировали специфичность мыслительных процессов и оригинальный подход испытуемых к решению разнообразных трудностей, появляющихся в армейских условиях. У них наблюдались: пассивность, замкнутость, неловкость в общественных контактах, недостаток в понимании идей и чувств окружающих, существенное своеобразие взглядов и действий, отстраненность и эмоциональная холодность. Некоторые военнослужащие были склонны дистанцироваться, замыкаться от окружения в своем внутреннем уникальном и достаточно устраивающем их мире. При планировании поведения они ориентировались на собственные внутренние ценности и критерии, которые нередко были своеобразны [87; 266].

Выделим, что *высокий уровень* акцентуации характера по шкале *гипомания* характерен для 4% (8 чел.) военнослужащих. Эти испытуемые характеризовались низким уровнем жизнерадостности, энтузиазма, пассивностью, изолированностью, нерешительностью, а также легким отношением к различным проблемам и беззаботностью. Высокие значения по указанной шкале указывали на переоценку личностного потенциала, бесцеремонности, лицемерии, неустойчивости нравственных установок, поверхностности, в отдельных случаях проявлялась раздражительность и конфликтность с окружающими без застревания на обидах [220; 221].

Количество военнослужащих с *высоким уровнем паранойяльности и истерии*, составило 3% (6 чел.) испытуемых изучаемой выборки. Так, всего шесть военнослужащих предрасположено к стремительной смене поведения и настроения, неустойчивы к стрессу. Они неспособны переносить условия повышенных нагрузок, а также обладали демонстративным поведением с направленностью завоевания уважение и позитивную оценку у окружающих. Высокие показатели шкал паранойяльности и истерии демонстрировали психическую дезадаптацию, мстительность, своенравность некоторых военнослужащих, настырность, чувствительность и их недоверчивость. Недостаточная самокритичность, предрасположенность к декларациям, поверхностность в контактах и эмоциях, наличие ригидности мыслительных процессов, категоричность, предвзятые оценки и педантизм, зачастую приводили к конфликтности с обществом [220; 221].

Среди опрошенных респондентов *высокий уровень психопатии и психастении* характерен лишь для 2% (4 чел.) испытуемых. Высокие значения по указанной шкале свидетельствовали о нарушении адаптации у четырех военнослужащих, выраженной напряженности, неудовлетворенности, вспыльчивости и несдержанности в межперсональных связях. В их сознании присутствовали определенные опасения, затрудняющие исполнение служебной

деятельности и снижающие социальную активность. Отличительными особенностями характера этих испытуемых, являлись тревожность, неуверенность, боязливость, выделялась предрасположенность к продолжительным обдумываниям предстоящих действий и перестраховке. В ситуациях гарантированной безопасности, военнослужащие проявили себя исключительно скрупулезно, исполнительно и осторожно. Как правило, они были неспособны к самостоятельной деятельности, сопряженной с принятием ответственных умозаключений [87; 220; 221].

Военнослужащие, проживающие в казарме, в период стресса, дезадаптации воспринимали различные жизненные события с выраженной тревогой и сверхконтролем. Нерешительные и робкие личности реагировали самобичеванием и чувством вины на собственные погрешности и незначительные неудачи в служебной деятельности.

Военнослужащие, стремясь различной ценой избежать конфликты, переживали их крайне негативно, а также хотели добиться завоевания одобрения от окружающих. Для них было главным собственное утверждение в военном коллективе. Впоследствии, их поведение соответствовало действиями истероидной личности, только истероид совершает данные поступки, для того чтобы добиться признания, а психастеник - с целью исключить негативную оценку со стороны окружающих [220; 221].

В изучаемой выборке был выявлен лишь 1% испытуемых (2 чел.) военнослужащих с *высоким уровнем депрессии* и - один солдат с *высоким уровнем ипохондрии*. Высокими оценками по шкале депрессии обладали восприимчивые, чувствительные военнослужащие, предрасположенные к тревогам, ощущениям неопределенной опасности, напряженности, переменчивости в настроении, находящимися на грани срыва. Внутренние факторы проявлялись уходом в себя, скрытностью, ограниченностью контактов, неуверенностью, раздражительностью и безынициативностью. Эти испытуемые предрасположены к недооценке собственных способностей, беспокойству, а также фиксировались на своих неудачах и разочарованиях, обладали пассивной жизненной позицией. Высокие показатели связаны с ситуацией внезапного разочарования вследствие пережитой неудачи или болезни, сопровождаемой эмоциональной депрессией. Увеличение профиля по шкале ипохондрии был выявлен у одного военнослужащего, для которого характерен чрезмерный контроль над своим поведением и высказываниями. Крайняя степень повышенного самоконтроля выражалась в ипохондрической концентрированности на соматическом состоянии личности, с направленностью к непрерывной проверке своего организма [16; 43; 54; 220].

Выделим профили личности 9 испытуемых, которые имеют выраженные комбинированные показатели (пики) по шкалам паранойя, шизоидность, гипомания.

О дисгармоничности личности, выявленной у 4% (8 чел.) военнослужащих, свидетельствовали сочетание пиков по 6 (*паранойяльность*) и 7 (*шизоидность*) шкалам, которые указывали на совокупность стремления ориентироваться на внешнюю оценку (с вытеснением негативных мнений окружающих) и чувства враждебности со стороны общества. Отметим у них повышенную раздражительность, ригидное мышление и злопамятность. Описанные характеристики проявлялись в бредовых и сверхценных идеях, а кроме того во враждебных направленностях. Сочетание пиков показывали своенравность, непредсказуемость и упорность, креативность самоутверждения личности, временами вступление в противоречие с родными и армейским коллективом. Паранойяльные формы поведения, внешне проявлялись как осуждающий тип реагирования в силу специфики военной службы, обозначая, защитный механизм проекции и рационализации, противостоящий болезненной напряженности аффекта [69; 220].

Вместе с тем, у 2% (4 чел.) военнослужащих наблюдалось сочетание пиков по 6 (*паранойяльность*) и 9 (*гипомании*) шкалам, проявляющиеся в мании с бредом величия, выражающиеся тенденциями к вражде, патологической ревностью и преследованию окружающих, что служило основой для образования устойчивого духа соперничества. В данном случае, выделялась самоуверенность военнослужащих, с неадекватно завышенной самооценкой, неупорядоченной вербальной и моторной деятельностью. Наблюдалось возникновение повышенной раздражительности, переживания чувства обиды, с выявлением подавленной враждебности. Сочетание пиков по шкалам паранойи и гипомании, обусловлено проявлением в психосоматике различных заболеваний из-за противодействия вторжения, постороннего как в нравственный мир собственного «Я», так и в физиологический мир своего организма [74; 87; 220; 221].

Неустойчивый профиль в сочетании пиков паранойи и гипомании, указывал на состояние общего стресса, в котором задействованы разнообразные защитные механизмы и усилены многочисленные компенсаторные функции психической деятельности, направленные на снижение дезадаптации. Несмотря на данный фактор, при повышении психологического напряжения, прогностически, подобный профиль наиболее перспективен в плане нормализации состояния, в особенности, в случаях психогенных пограничных расстройств. Следовательно, в условиях стресса, военнослужащие демонстрировали излишнюю, но не всегда целенаправленную активность, при этом подражали влиятельной лидирующей личности [72; 99; 220].

Согласно нормативным показателям по тесту ММРІ, полученный нами результат находится в рамках нормы. Наличие *низких показателей* выявлено у испытуемых по

следующим шкалам: *психастении* (25%), *паранойяльности* (23%), *депрессии* (23%), *психопатии* (20%), *истерии* (17%), *шизоидности* (17%), *гипомании* (14%), *ипохондри* (5%). Полученные результаты указывали на недостаток осмотрительности в собственном поведении, грубости и безжалостности, недооценки угроз, недостаточной внимательности к людям и окружающей обстановке, рискованности, наличием страха. Эти качества сочетались с самоуверенностью, динамичностью, оптимальным настроением и эгоцентризмом военнослужащих. *Высокие показатели шизоидности (5%) и гипомании (4%)* показывали наличие у этих испытуемых своей точки зрения, оригинальности суждений, замкнутости и отчужденности, отражали незначительный уровень жизнерадостности, энтузиазма, переоценку личностного потенциала, бесцеремонности, лицемерия, неустойчивости нравственных установок и поверхностности. Пики по показателям *паранойяльности и шизоидности (4%)* указывали на ведомость, враждебность, раздражительность, ригидность мышления, злопамятность, наличия бредовых и сверхценных идей, противоречивость, непредсказуемость и упорность. Пики по шкалам *паранойяльности и гипомании (2%)* проявлялись в мании с бредом величия, враждебности, ревности, мании преследования, соперничестве, неадекватно завышенной самооценкой, неупорядоченной вербальной и моторной деятельностью [140; 220; 221; 253].

Для наглядности проанализированные результаты испытуемых представим графически на рисунке 2.5.

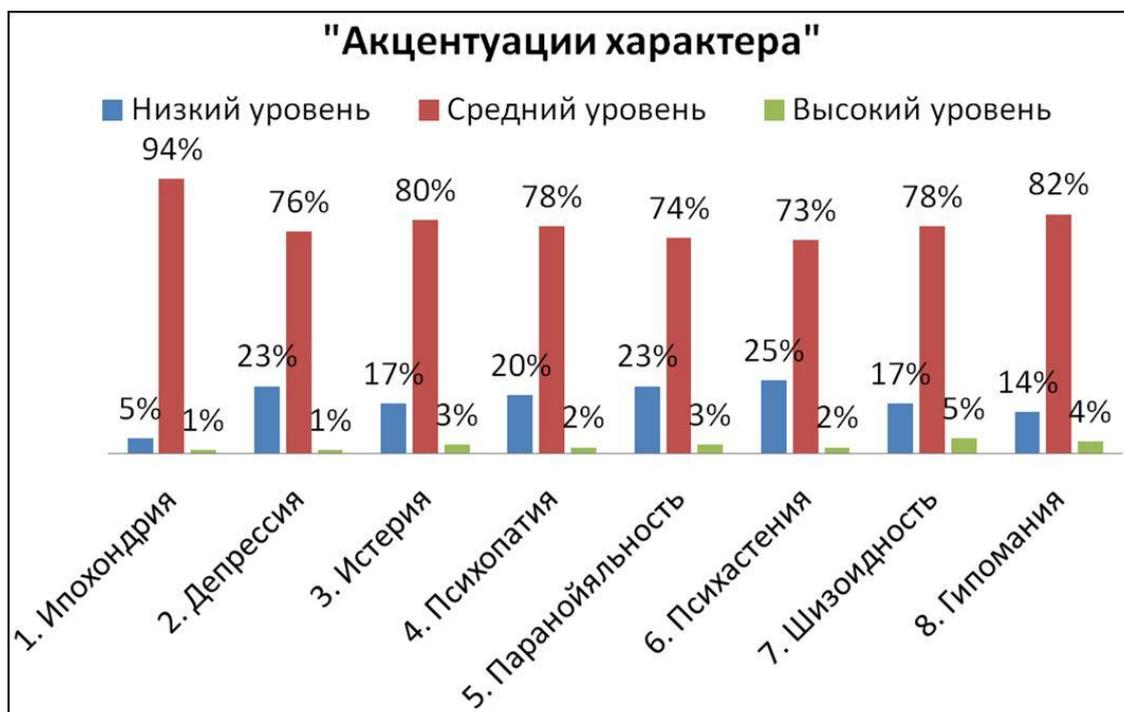


Рис. 2.5. Результаты испытуемых по тесту ММРІ (в %)

Приведем пример *профиля личности Е.Н.*, обладающего высокими значениями акцентуации личности по шкалам *паранойяльности, психастении и шизоидности*. Показатели отражали его психическую *дезадаптацию*, обусловленную негибкой, тугоподвижной системой в подходе к решению проблем. Процесс адаптации в армии у Е.Н. протекал с затруднениями: случались нервно-психологические срывы, продолжительные нарушения функционального состояния.

*В сфере эмоциональных переживаний* испытуемый демонстрировал незначительную или замедленную смену настроения, с постепенным накоплением аффекта, упрямством, злопамятностью, завышенным чувством вины, предрасположенностью к беспокойствам по мелочам. Отличительными особенностями, считалась совестливость и пронизательность взаимоотношений к находящимся вокруг сослуживцам и к служебному процессу, тенденцией к перепроверке своей деятельности, с целью не допустить в ней погрешность. При выявленных значительных признаках шкалы психастении фрустрацию испытуемого трактовали как устойчивую особенность личности, нежели состояние, т.к. она была сопряжена с продолжительной невротичностью. Вследствие *приемлемого уровня стресса*, испытуемому не всегда удавалось корректно и адекватно проявлять себя в напряженных ситуациях. В отдельных случаях, он сохранял сдержанность, но любые незначительные ситуации могли нарушить его эмоциональное состояние.

*В интеллектуальной сфере* ригидность отображалась тугоподвижностью, не продуктивностью мыслительных процессов с конкретностью, детализацией и педантизмом выражений, маскирующих умственную несостоятельность индивида. В оценке окружающих он преимущественно был ориентирован на собственные внутренние аспекты, чем на мнение большинства. Наблюдались тенденции нарушения психической деятельности при существенных психологических и физиологических нагрузках. Нарушения состояния характеризовались, проявлениями выраженного психофизиологического дискомфорта, чувством существенных изменений в функционировании ключевых соматических систем и психики.

Отметим предрасположенность испытуемого к утравированию враждебности окружающих. В связи с тем, что психастенические личности отличаются неуверенностью в себе, робостью, испытуемый реагировал чувством вины и самобичеванием на незначительные неудачи и ошибки. Выделим наличие *легкой депрессии (субдепрессии)*, которая выражалась в нерешительности по отношению к себе, ощущением внутренней пустоты, усиленным, но непродолжительным чувством беспокойства, боязни одиночества, которая стала видимым фактором стрессов в армейских условиях, в связи с монотонностью службы и ежедневной рутинной. Межличностные конфликты испытуемым переживались весьма негативно, поэтому

он стремился их избежать, так как психастеники желают заслужить одобрение у окружающих, а главное – собственное одобрение, в связи с этим военнослужащий был, достаточно замкнут. В результате его поведение было подобным с действиями истероидной личности, только истероид совершает их, для того чтобы добиться признания, а психастеник - для того, чтобы избежать негативной оценки окружающих. Таким образом, наблюдалась предрасположенность к дистанцированию, склонность к обособленному поведению от общества в собственном внутреннем уникальном и абсолютно устраивающем его мире фантазий. Изолированность не предоставляла ему возможность тонко чувствовать сослуживцев, вследствие этого его эмоциональные взаимодействия в некоторых случаях выглядели неадекватными, а поступки непонятными.

С помощью проведения беседы с испытуемым, было выявлено, что в раннем возрасте его наказывали чрезмерно строго, как следствие – высокая чувствительность, нерешительность, склонность к риску и наличие клаустрофобии. Военнослужащий вырос в неполной семье, родители разведены, проживал с отцом, бабушкой и младшей сестрой, мать с 10 лет покинула семью и переехала в Италию, с сыном взаимоотношения поддерживала крайне редко. Отец – пенсионер, бывший сотрудник полиции, с детства поднимал руку на сына, злоупотреблял алкогольными напитками и в порывах гнева избивал его различными предметами по голове (стул, бита и прочее). Отношение испытуемого к жизни характеризуется, как негативное (испытывал чувство обреченного несчастья), взаимоотношение к людям - объективное, но при этом присутствовала отчужденность, обидчивость, соприкасающаяся с озлобленностью, в некоторых случаях мания преследования. Наблюдалось безнравственное поведение, доходящее до судебных разбирательств (приводы в полицию за кражу). Призывник осуществлял безосновательные побеги из дома и вплоть до прихода в армию ничем не занимался. Призван в НА РМ без собственного желания, но с пониманием о необходимости прохождения воинской службы. Как следствие, констатируем наличие трудностей в адаптации к армейскому коллективу.

Таким образом, испытуемый обладал чувствительным, раздражительным, тревожно-мнительным характером. Для него свойственно пониженное самочувствие, лень и равнодушие к воинской службе, отношение к себе самокритическое вплоть до самобичевания, иногда присутствовала боязнь сойти с ума, отношение к людям – отчужденность, раздражительность. В сознании преобладало наличие конкретных страхов и опасений, затрудняющих выполнение служебной деятельности и снижающих социальную активность.

Следовательно, профиль военнослужащего по призыву, пребывающего в ситуации стресса и обладающего высокими показателями акцентуаций характера, отличался следующими

характеристиками: совокупностью состояний отчужденности и ригидности, дистанцированием от житейских трудностей, дезадаптацией в армейском коллективе, повышенной тревожностью, конфликтностью, сверхконтролем собственных действий, внешнеобвиняющим типом реагирования [87; 220].

Анализируя особенности служебной деятельности военнослужащих, обратим внимание, что на современном этапе развития общества отмечается тенденция к росту невротических расстройств среди военнослужащих срочной службы. Данный вывод обусловлен специфическими воздействиями многочисленных факторов служебного и социального стресса (резким изменением жизненного стереотипа, строгой регламентацией режима, высокими эмоциональными и физическими нагрузками), которые приводят к формированию депрессии. Депрессивное состояние у военнослужащих срочной службы развивалось в рамках адаптации к особенностям армейской службы. Таким образом, отметим, что в нашем исследовании «депрессия» изучалась в качестве состояния, в контексте нормальной временной реакцией на жизненные события, нежели в качестве психического расстройства военнослужащего. Далее рассмотрим результаты испытуемых по *тест-опроснику «Шкала депрессии Бека А.»* [124]. Распределение военнослужащих по уровням депрессии приведены на рисунке 2.6.



**Рис. 2.6. Результаты испытуемых по уровням депрессии (в %)**

В результате диагностики были получены следующие результаты: у значимой части 58% (116 чел.) испытуемых *отсутствуют депрессивные симптомы (0-9)*. Этот факт показывает, что оптимальное состояние организма более половины военнослужащих, соответствует норме [85; 124].

*Легкая депрессия (субдепрессия)* (10-14), выявлена у 19% (38 чел.) военнослужащих, которая проявлялась в неуверенности по отношению к себе, ощущением внутренней пустоты, испытываемых интенсивных, но непродолжительных периодов тревоги, страха одиночества и трудностью поддержания межличностных контактов. Легкая депрессия выражалась в

подавленном настроении, потере интереса и способности получать удовольствие, усталостью, снижением концентрации внимания. Легкая депрессия являлась причиной стрессов в армейских условиях, монотонности службы, ежедневной рутинной [85; 124].

*Умеренной депрессией* (15-20), обладали 11% (22 чел.) военнослужащих, которые отличались пониженным настроением, заторможенностью когнитивных процессов, низким уровнем активности и работоспособности. Наблюдались появления суицидальных мыслей, намерений или попыток, в связи с низкой самооценкой, потерей будущей перспективы или пессимистической оценкой прошлого и настоящего, отсутствием критического отношения к плохому состоянию собственного здоровья. Условием риска формирования депрессии у военнослужащих служили сильные переживания в детском возрасте: например, жестокое обращение с детьми, являлось предпосылкой возникновения депрессии в будущем. В юношеском возрасте, у этих военнослужащих возникала и формировалась депрессия из-за давления, критики со стороны, изнурительного труда, нарядов вне очереди, а также изменением своих устойчивых когнитивных схем, которые становились функциональными при воздействии определенных внешних стимулов, стрессов либо факторов. Умеренная депрессия являлась результатом низкой самооценки, негативного взгляда на мир (предъявление излишних требований к социуму и возведение непреодолимых барьеров на пути к достижению собственных целей) [85; 124].

Результаты исследования, показывали, что 12% (24 чел.) испытуемых, обладали *выраженной депрессией (средней тяжести)* (21-30), что являлось следствием драматических волнений, таких как потеря близкого человека, утрата контакта с обществом, неудовлетворенность службой в армии, собственной социальной роли [124]. В таком состоянии возникала тревога, возбуждение или психомоторная заторможенность, выделялись следующие аспекты: потеря самоуважения, чувства бесполезности и чувства вины. В данном случае прослеживалась реактивная подавленность (депрессия), которая формировалась, равно как и реакция на некое внешнее событие, ситуацию. Возникновение выраженной депрессии сопряжено с излишней перегрузкой мозга вследствие стресса. В основе этого стояли физиологические и психосоциальные факторы. Вместе с тем, депрессия являлась результатом скептического, негативного взгляда на будущее (убежденность, что переживаемые проблемы непреодолимы, как результат безнадежности, возникновение суицидальных идей). Согласно позиции сторонников когнитивной психотерапии (Бек А., Малкина-Пых И.) [85; 165], сформулированное депрессивное состояние в многочисленных случаях у военнослужащих обуславливалось и поддерживалось дисфункциональными убеждениями, образованными, как правило, в раннем возрасте и активизированными у взрослого человека вследствие того или

иною определенного жизненного события, ставшего поводом для формирования депрессии [85; 124; 165]. Депрессивные военнослужащие, регулярно искажали личностное восприятие событий, находя в них подтверждение собственной никчемности, с помощью негативных убеждений об окружающей реальности и отсутствие собственной перспективы. Наблюдались такие отличительные искажения мышления, как непредвиденность умозаключений, мышление по типу «все или ничего», излишнее обобщение, селективная абстрактность и преувеличение. В определенных ситуациях, последствия служили показанием к клиническому лечению, госпитализации [85; 124].

Отметим отсутствие *тяжелой депрессии* (31-63) в изучаемой выборке НА РМ, которая отличается депрессивным бредом, галлюцинациями и неадекватным поведением, а также психомоторными расстройствами, достигающих уровня депрессивного ступора и / или меланхолического возбуждения [85; 124].

Таким способом, обобщая полученные результаты, выделим, что у 58% военнослужащих *отсутствует депрессия*, а у 19% испытуемых выявлена *легкая депрессия (субдепрессия)*. Она является временным состоянием и связана с нахождением испытуемых в армейских условиях и осуществлением воинской службы. Тем самым наблюдается незначительная выраженность депрессивного состояния, следовательно, отсутствие значительного нарушения жизнедеятельности военнослужащих и их социального функционирования. Легкая депрессия характеризовалась подавленным настроением и ангедонией (снижением или утратой способности получать удовольствие, потерей активности, мотивации) в течение не менее двух недель [85; 124].

В продолжение представим результаты исследования особенностей личностных характеристик и уровня стресса у военнослужащих. В констатирующем эксперименте для испытуемых изучаемой выборки в целом были установлены: *низкие уровни стресса и адаптивных способностей, средние уровни коммуникативных способностей, моральной нормативности, нервно-психической устойчивости, акцентуаций характера, а также отсутствие депрессивного состояния*. 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. Представим в таблице 2.4. сравнительный анализ личностных характеристик с учетом их взаимосвязи с параметром стресса [141].

**Таблица 2.4. Результаты испытуемых по параметрам стресса и личностных характеристик**

<b>Личностные характеристики</b>	
<b>Способствуют стрессоустойчивости</b>	<b>Затрудняют стрессоустойчивость</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышенный уровень резистентности к стрессовым ситуациям.</li> <li>- Саморегуляция поведения.</li> <li>- Способность взаимодействия с окружающими.</li> <li>- Коммуникабельность и гибкость.</li> <li>- Ориентация на нормы поведения своего окружения.</li> <li>- Динамичность и энергичность.</li> <li>- Оптимальное настроение.</li> <li>- Наличие своей точки зрения, уверенность.</li> <li>- Оригинальность суждений, креативность.</li> <li>- Упорность, соперничество.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявление различных срывов и нарушений психической деятельности.</li> <li>- Наличие трудностей в принятии служебной деятельности.</li> <li>- Сложность в переключении внимания и деятельности.</li> <li>- Низкий уровень самоидентификации себя с социальной ролью.</li> <li>- Недостаток осмотрительности, рискованность, неустойчивость нравственных установок и противоречивость.</li> <li>- Наличие страха, замкнутости и отчужденности.</li> <li>- Самоуверенность, эгоцентризм.</li> <li>- Бесцеремонность, лицемерие.</li> <li>- Враждебность, грубость и безжалостность, раздражительность и злопамятность.</li> </ul>

Таким образом, на первом этапе нашего исследования мы проанализировали особенности личностных характеристик и стресса у военнослужащих, с целью выявления, различных уровней личностных характеристик и стресса. Следовательно, актуальность нашего исследования подтверждается наличием проблемы в данной области, решение которой может не только увеличить эффективность служебной деятельности, а также повысить их стрессоустойчивость для профилактики негативных феноменов, связанных с военной службой.

### **2.3 Исследование взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих**

Возрастающая интенсивность и напряженность служебной деятельности военнослужащих отражается на их психологическом состоянии. Например, увеличение частоты неблагоприятных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые при накоплении, инициируют развитие выраженных и продолжительных стрессовых состояний, негативно влияя на личность [147]. Следовательно, особое место уделяется изучению взаимосвязи личностных характеристик со стрессом. В указанном контексте нами изучалась взаимосвязь данных характеристик с реакцией стресса, от которых зависит успешность и качество выполнения военнослужащими своих служебных обязанностей.

В рамках решения практических задач исследования, на следующем этапе мы изучали *взаимосвязь личностных характеристик со стрессом у военнослужащих*. В качестве личностных характеристик были выделены: *адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, акцентуации характера и депрессивное состояние у военнослужащих*.

Рабочей *гипотезой* данного этапа являлось предположение о том, что существует взаимосвязь между личностными характеристиками (адаптивными способностями, моральной нормативностью, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивости, акцентуацией характера, депрессивным состоянием) и уровнем стресса военнослужащих.

Для проверки эмпирического распределения показателей изучаемой выборки (200 испытуемых) на нормальность, был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Мы обнаружили, что большая часть эмпирических распределений (при  $p \leq 0,05$ ) значительно отличалась от нормального распределения. Следовательно, для оценки непараметрических показателей, был использован корреляционный метод Спирмена (Приложение 2).

Рассмотрим в отдельности каждую личностную характеристику в ее взаимосвязи со стрессом. Для определения взаимосвязи личностных характеристик и стресса у военнослужащих был осуществлен статистический анализ полученных результатов (Приложение 3). Анализируя данные, можно отметить наличие *высокого уровня* корреляционной взаимосвязи между личностными характеристиками и стрессом у военнослужащих. Результаты полученных коэффициентов корреляции представлены ниже в таблице 2.5.

**Таблица 2.5. Взаимосвязь между личностными характеристиками и стрессом**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Депрессивное состояние	$r_s = 0,895^{***}$
Адаптивные способности	$r_s = 0,876^{***}$
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	$r_s = 0,845^{***}$
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	$r_s = 0,780^{***}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,001$ .

Использован  $r_s$  - критерий Спирмена.

Результаты корреляционного анализа указывают на *высокий уровень* взаимосвязи между *депрессивным состоянием* ( $r_s = 0,895$ ;  $p \leq 0,001$ ) и *стрессом* у военнослужащих. С этой позиции интерес представляют результаты психологического исследования персональной устойчивости к стрессу, профессора Величковского Б. [97]. Автор выявил, что оценка индивидуальной устойчивости к стрессу требует, с одной стороны, учета воздействия стабильных свойств личности, а с другой, ситуативных компонентов, отражаемых в состоянии депрессии. Результаты нашего исследования подтверждают выводы

Величковского Б., о том, что появление подавленного состояния у военнослужащего сопряжено с переживаниями различных ситуаций взаимодействия с объектами и людьми, приводящих к происхождению стресса [97, с. 289].

Отметим, что переживания военнослужащих были связаны с разнообразными ситуациями: боязнью разлуки с родными, встреча с неизведанным, страхом одиночества. Вместе с тем, они сочетались с проявлениями бессонницы, переутомлением и наличием волевого бессилия [97].

Результаты корреляционного анализа выявили *высокий уровень* взаимосвязи между *адаптивными способностями* ( $r_s=0,876$ ;  $p\leq 0,001$ ) и *стрессом*. Таким образом, адаптация и стресс неразрывно сопряжены друг с другом: стресс считался фактором адаптации, а адаптация – предпосылкой стресса, и чем выше адаптивные способности, тем ниже уровень стресса. Стресс активизировал адаптацию, которая инициировала стресс, форсирующий формирование адаптивных способностей и увеличивал приспособление к стрессу [29].

Интерпретируя полученные результаты, обратимся к исследованию Визицкого П. и Дьяконова М. [98]. Авторы привели результаты исследований, в которых обнаружены связи между адаптивными способностями и стрессом. В связи с тем, что адаптивные способности обуславливали приспособляемость военнослужащего к изменяющимся внешним условиям армейской среды, которые содержали как физиологические, так и поведенческие компоненты, то есть к стрессу, а адаптивные способности обеспечивали уровень общего здоровья военнослужащего, выживаемость и конкурентоспособность [87; 98; 126].

Рассматривая взаимосвязь между адаптацией и стрессом, подчеркнем, что основоположник синдрома стресса, Селье Г., назвал его «общим адаптационным синдромом». Наши выводы дополнили идею автора о том, что в процессе приспособления индивида к стрессу происходит увеличенное использование жизненных ресурсов, протекающее в трех стадиях (тревоги, стабильности и истощения), в котором происходит постепенное изнашивание организма, инициирующее старение [213].

В военной среде, стрессовые условия формировались динамичностью событий, потребностью стремительного принятия решения, рассогласованием между личными отличительными особенностями, ритмом и характером деятельности. Обстоятельствами, содействующими происхождению стресса в определенных ситуациях, являются, недостаточность информации, ее непоследовательность, излишнее многообразие либо монотонность. Наряду с этим, провоцирующими факторами выступают такие, как деятельность превышающая потенциал военнослужащего согласно объему или уровню трудности, противоречивые и неопределенные условия, опасные факторы и риск при принятии решения [173; 212].

В связи с этим, важными условиями для улучшения процесса адаптации и повышения стрессоустойчивости военнослужащего в армейском коллективе, являлись, коллективная организованность, сплоченность, умение построения межличностных взаимоотношений, наличие оптимального уровня коммуникации [212].

При изучении взаимосвязи между нервно-психической устойчивостью и стрессом, мы установили наличие *высокого уровня* корреляционной взаимосвязи между *нервно-психической устойчивостью* (по Кирову С.) ( $r_s=0,845$ ;  $p\leq 0,001$ ) и *стрессом*, а также *нервно-психической устойчивостью* (по Маклакову А.) ( $r_s=0,780$ ;  $p\leq 0,001$ ) и *стрессом*.

Согласно исследованиям Баранова Ю., устойчивость к стрессу – это первостепенное условие сохранения оптимального уровня работоспособности в течение всей срочной службы, успешного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии военнослужащего в сложных, напряженных обстоятельствах. С целью преодоления стресса военнослужащие имели острую необходимость в психологической поддержке семьи и своего близкого окружения, расставание с которыми считалось причиной не только ситуационной депрессии, но и психологической неустойчивости [83].

Рассматриваемый показатель нервно-психической устойчивости военнослужащих являлся не только важным фактором в армейской деятельности, но и существенным условием для разрешения обширного спектра военно-служебных поручений. Стабильный уровень нервно-психической устойчивости для военнослужащих считался необходимым условием развития у них возможностей подготовки к военным действиям в критериях применения различных видов оружия [171].

Таким способом, уменьшение нервно-психической устойчивости являлось источником возникновения стрессовых ситуаций с негативными последствиями для здоровья и стабильности личности военнослужащего в процессе несения армейской службы [17].

Далее рассмотрим *среднюю* положительную корреляционную взаимосвязь между личностными характеристиками и стрессом. Результаты полученных коэффициентов корреляции представлены ниже в таблице 2.6.

**Таблица 2.6. Взаимосвязь между личностными характеристиками и стрессом**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Депрессия	$r_s = 0,666^*$
Коммуникативные способности	$r_s = 0,614^{**}$
Шизоидность	$r_s = 0,591^{***}$
Истерия	$r_s = 0,586^{**}$
Паранойяльность	$r_s = 0,580^*$
Моральная нормативность	$r_s = 0,574^{***}$
Гипомания	$r_s = 0,550^*$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \* - значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; отмеченные\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ ; отмеченные \*\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,001$ .  
Использован  $r_s$  - критерий Спирмена.

Проанализируем *среднюю* положительную взаимосвязь таких *акцентуаций характера*, как: *депрессии* ( $r_s=0,666$ ;  $p \leq 0,05$ ), *шизоидности* ( $r_s=0,591$  при  $p \leq 0,001$ ), *истерии* ( $r_s=0,586$ ;  $p \leq 0,01$ ), *паранойальности* ( $r_s=0,580$ ;  $p \leq 0,05$ ) и *гипомании* ( $r_s=0,550$ ;  $p \leq 0,05$ ) *со стрессом*. Объяснение такой взаимосвязи заключается в психическом состоянии, развивающимся под воздействием экстремальных обстоятельств жизнедеятельности, которое и называется стрессом. Значительную роль в регуляции психологических состояний, т.е. того, как военнослужащий реагировал на влияние стрессоров окружающей среды, играли его отличительные черты нервной системы и параметры личности [191; 194; 220]. В связи с тем, что акцентуация характера это особенность характера, граничащая с нормой, в тех ситуациях, когда у индивида возникала повышенная чувствительность к одним стрессовым факторам, существовала устойчивость к другим. Подобным образом, акцентуации характера, обостряются под воздействием служебных стрессов, содействуя социальной дезадаптации и наоборот [190; 221].

Анализ особенностей взаимосвязи выявил *средний уровень* значимости между *коммуникативными способностями* ( $r_s=0,614$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *стрессом*. В данном контексте величина коэффициента коммуникативных способностей находилась в зависимости от условий, в которых пребывали военнослужащие, а также от воздействия внешних обстоятельств, действующих на военнослужащих. Различные трудности в коммуникации (неправомерные требования, повышенные ожидания военнослужащих), неконструктивные навыки общения приводили к возникновению стресса. Установленная нами значимость взаимосвязи коммуникативных способностей и стресса в период юности, свидетельствует о том, что при повышении коммуникативной активности уменьшались неблагоприятные результаты стресса [176; 201].

Была выявлена *средняя* положительная корреляционная связь между *моральной нормативностью* ( $r_s=0,574$ ;  $p \leq 0,001$ ) и *стрессом*. Анализируя указанные закономерности, мы пришли к выводу, что модификации моральных установок, переживаемых юношами, призванных в армию тесно взаимосвязаны со стрессом. В связи с этим, формирование моральной нормативности опосредовано опытом личности и ее деятельностью, в процессе которой вырабатывались моральные представления и нравственные чувства. Отметим, что с призывом в армию изменялась основная деятельность военнослужащих, обстоятельства их жизни, способность осознавать и принимать установленные нормы и правила поведения. При

этом возникала острая необходимость соблюдать военный устав, что тесно взаимосвязано с их возможностью адаптироваться в армейских условиях, что, следовательно, сопряжено со стрессом [184].

Анализируя полученные результаты исследования, обратим внимание на отсутствие корреляционной взаимосвязи между отдельными личностными характеристиками и стрессом. Результаты полученных коэффициентов корреляции представлены ниже в таблице 2.7.

**Таблица 2.7. Отсутствие корреляционной взаимосвязи между личностными характеристиками и стрессом**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Ипохондрия	$r_s = 0,195$
Психастения	$r_s = 0,171$
Психопатия	$r_s = 0,151$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций не отмеченные \* - отсутствие значимости.

Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

При анализе результатов исследования установлено *отсутствие* значимой корреляционной взаимосвязи между следующими акцентуациями характера: *ипохондрия* ( $r_s=0,195$ ), *психастения* ( $r_s=0,171$ ), *психопатия* ( $r_s=0,151$ ) и стрессом. Объяснение отсутствия взаимосвязи выражено внутренними, психосоматическими факторами, нарушениями психической активности или расстройствами деятельности, сопровождающиеся изменениями в работе физиологических механизмов, нежели внешними факторами (влияниями стрессоров на организм) [151]. Согласно данным Астапова Ю. не исключено влияние наследственных факторов на организм военнослужащего, воздействие отрицательного социального влияния или неправильного воспитания [78].

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. 2.7.).



Рис. 2.7. 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);  $\leftarrow \text{---} \rightarrow$  средняя достоверная связь (0,5-0,69);  $\leftarrow \text{.....} \rightarrow$  - слабая достоверная связь (0,3-0,49). Использован  $r_s$  - критерий Спирмена.

Так, *высокий уровень* корреляционной взаимосвязи был выявлен между: депрессивным состоянием, адаптивными способностями, нервно-психической устойчивостью и стрессом. *Средняя* положительная корреляционная взаимосвязь зафиксирована между: депрессией, коммуникативными способностями, шизоидностью, истерией, паранойяльностью, моральной нормативностью, гипоманией и стрессом. Кроме того мы обнаружили *отсутствие* корреляционной взаимосвязи между: ипохондрией, психастенией, психопатией и стрессом.

Следующим этапом исследования, являлось выявление взаимосвязи между личностными характеристиками: адаптивными способностями, моральной нормативностью, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивостью, акцентуацией характера, депрессивного состояния у военнослужащих с высоким и низким уровнем стресса.

Для более глубокого анализа полученных результатов была изучена взаимосвязь личностных характеристик военнослужащих с различными уровнями стресса (высокий и низкий уровень) (Приложение 4). Полученные коэффициенты корреляции представлены в таблице 2.8.

**Таблица 2.8. Взаимосвязь адаптивных способностей с различными уровнями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны высокие уровни:	
Адаптивные способности	$r_s = 0,689^{**}$
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Адаптивные способности	$r_s = 0,677^{**}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ ; отмеченные\*\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,001$ . Использован  $r_s$  - критерий Спирмена.

В исследовании было экспериментально установлено наличие корреляционной взаимосвязи между **высоким уровнем стресса** и низким уровнями личностных характеристик. Таким образом, при анализе количественных данных была установлена *средняя* положительная корреляционная связь ( $r_s=0,677$ ;  $p \leq 0,01$ ) между *низким уровнем адаптивных способностей и высоким уровнем стресса*. Согласно данным адаптивные процессы тесно связаны с представлениями об эмоциональном напряжении и стрессе, так как разнообразная субъективная реакция организма воздействует индивидуально на внешние условия социума. Следовательно, состояние стресса, подразумевало «согласование» между

организмом и средой. Главным образом при низком уровне восприятия опасности и адаптации военнослужащего, осуществлялось появление стресса. Низкий уровень адаптивных способностей накладывал отпечаток на все сферы личности: психическую, эмоционально-волевою, мотивационно-ценностную, сферу общения и проявляется в подавленном настроении, высокой подверженности стрессам, отказе от выполнения принятых норм поведения, отсутствии мотивации, минимизации контактов с сослуживцами. Проблематичность несения военной службы и трудности процесса адаптации болезненно переносились в стрессовые ситуации [98; 102; 150; 152].

Согласно Меерсону Ф., динамичность событий, необходимость мгновенного принятия решения, рассогласованность между индивидуальными особенностями, ритмом и служебной деятельности формировали стрессовые ситуации и как следствие стресс в армейской деятельности [176]. Неполноценность информации, ее противоречивость, излишнее многообразие или монотонность деятельности, превышающая возможности индивида по объему или степени сложности, двойственные или неопределенные требования, критические обстоятельства или риск принятия решения, являлись условиями, способствующими появлению психологического стресса [176].

На основе полученных результатов, отметим, что у военнослужащих с нарушениями социальной адаптации, выраженной напряженностью, импульсивностью, неудовлетворенностью, игнорированием общепризнанных законов и норм поведения, вспыльчивостью и несдержанностью в межличностных взаимоотношениях наблюдался высокий уровень стресса [136; 151].

Изучая взаимосвязь между *высоким уровнем адаптивных способностей и низким уровнем стресса*, нам удалось установить *среднюю* положительную корреляционную связь ( $r_s=0,689$ ;  $p \leq 0,01$ ). Как утверждает Маклаков А., адаптивные способности являются личностным свойством военнослужащего, которые предоставляют возможность приспособиться к стремительно изменяющимся условиям армейской среды. Таким образом, чем значительнее адаптивные способности, тем выше вероятность того, что организм военнослужащего сохраняет оптимальную работоспособность и обеспечивает толерантность к стрессу и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды и экстремальных ситуациях. Следовательно, чем выше уровень адаптивных способностей, тем ниже стресс [204, с.156].

Далее рассмотрим взаимосвязь между низким уровнем акцентуаций характера и низкими показателями стресса. Полученные коэффициенты корреляции представлены в таблице 2.9.

**Таблица 2.9. Взаимосвязь низкого уровня акцентуаций характера с низкими показателями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Гипомания	$r_s = 0,685^{**}$
Истерия	$r_s = 0,586^{***}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ ; отмеченные\*\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,001$ . Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Изучая статистический корреляционный анализ, отметим наличие *средней* положительной связи, между *низким уровнем гипомании* ( $r_s=0,685$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *низким уровнем стресса*. Так как при стабильном настроении, оптимальной концентрации внимания, низком уровне беспокойства, усиливалась необходимость в поддержании оптимального графика сна, происходила регуляция поведения, что естественно снижало уровень общего стресса у военнослужащих. Взаимосвязь этих показателей сопряжена с оптимальным уровнем оптимизма и инициативности у военнослужащих, который отображал энергетический потенциал и общую активность личности, соответственно снижая уровень стресса [220].

В тоже время стоит отметить, что в данной выборке только восемь испытуемых обладали пониженным оптимизмом и инициативностью, что обусловлено их астенизацией в связи с искусственной изоляцией, внезапной сменой деятельности и прохождением срочной службы в военной части [221].

По результатам исследования, установлена *средняя* положительная корреляционная связь между *низким уровнем истерии* ( $r_s=0,586$ ;  $p \leq 0,001$ ) и *низким уровнем стресса*. При нехватке трудностей, с которыми военнослужащий не в силах самостоятельно справиться, конфликтов, отсутствовала и сама стрессовая ситуация. Согласно данным показателям, активность, самостоятельность суждений, спокойствие, оптимальное настроение, эмоциональная стабильность, ориентированность на себя в оценке окружающей действительности и здоровый вид взаимосвязаны с отсутствием стресса. [198; 220].

Проанализируем наличие взаимосвязи между личностными характеристиками с высоким и низким уровнем стресса. Полученные коэффициенты корреляции представлены в таблице 2.10.

**Таблица 2.10. Взаимосвязь личностных характеристик с высоким и низким уровнями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Депрессивное состояние	$r_s = 0,675^{**}$
Депрессия	$r_s = 0,666^{**}$
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерен высокий уровень:	
Депрессивное состояние	$r_s = 0,312^*$
Депрессия	$r_s = 0,144^*$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \* - значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; отмеченные\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ . Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

В продолжение анализа, нами были установлены следующие зависимости: наличие *средней* положительной связи между *низким уровнем депрессивного состояния* ( $r_s=0,675$ ;  $p \leq 0,01$ ), *низким уровнем депрессии* ( $r_s=0,666$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *низким уровнем стресса*; *слабой, но ближе к средней* корреляционной связи между *высоким уровнем депрессивного состояния* ( $r_s=0,312$ ;  $p \leq 0,05$ ), *высоким уровнем депрессии* ( $r_s=0,144$ ;  $p \leq 0,05$ ) и *высоким уровнем стресса*. Анализируя результаты исследования, согласимся с выводами Ваба А. о том, что продолжительное развитие депрессивного состояния у военнослужащих способствует возникновению насыщенных эмоций отрицательного характера, то есть стресса. Таким образом, депрессивное состояние и стресс непосредственно взаимосвязаны, так как затянувшаяся депрессия у военнослужащих, являлась фактором перенесенного стресса. Анализ результатов показал, что отсутствие ежедневных насыщенных переживаний и стрессовых ситуаций, способствовал тому, что нет отрицательных последствий для нервной системы и, следовательно, стресса. Результатом вышеизложенного, являлось позитивное самочувствие, а это основа для отсутствия депрессии, как акцентуации характера [9].

Специфика военной службы провоцировала депрессивное состояние у военнослужащих и имела следующие особенности: угнетенное состояние, снижение или утрата возможности испытывать удовлетворение, высокая астеничность, тревога, страх, нерешительность и потеря чувства юмора, смятение, сниженная самооценка, мысли о смерти. Этому сопутствовали следующие психосоматические симптомы: головные боли, амнезия, трудности концентрации, утомление, нарушение сна и аппетита. Военнослужащие с депрессивным настроением характеризовались отсутствием интересов, желаний в некоторых случаях достигающим уровня тоски [72]. В отношении протекающих событий, военнослужащие высказывали собственные пессимистические идеи, монотонно и негативно интерпретировали различные происшествия армейской жизни, осуждали себя и/или окружающих в невозможности воздействия на события, обладали чувством вины. Будущее представлялось

им исключительно в черных тонах, вследствие интеллектуального и физиологического истощения, ухудшения памяти, отсутствия инициативности, волевых усилий, для того чтобы поддерживать повседневную служебную деятельность. Военнослужащие, как правило, понимали собственную несостоятельность, но стремились ее скрыть, приводя различные аргументы в оправдание своего бездействия. Все эти факторы взаимодействовали с повышенным уровнем стресса в служебной деятельности [221].

Опираясь на результаты исследования, отметим наличие *слабой, но ближе к средней* взаимосвязи между высоким уровнем депрессивного состояния и высоким уровнем стресса. Данный результат связан с тем, что главный признак депрессии, как подчеркивает Bulat V. – это сниженное настроение (уныние), отрицаемый военнослужащими, который не рассматривался им в роли вторичного симптома, связанного с соматической патологией, а взаимосвязан периодически, в зависимости от ситуации с высоким уровнем стресса [13].

Таким образом, отметим, что высокий уровень депрессивного состояния больше был связан с возрастом, угнетающим пространством, чем с наличием стресса. Таким образом, депрессия в данном случае выступала как временное состояние, отражая степень пессимизма и неудовлетворенности в период несения службы. Проявления депрессивного состояния, связаны с частым утомлением, хандрой, тоской, плохим сном, отсутствием аппетита, замкнутостью, пассивностью, осмотрительным отношением к людям, при этом уступчивостью в сочетании с ранимостью и наличием высокого уровня стресса у военнослужащих [13].

Рассматривая взаимосвязь высокого уровня депрессии, как акцентуации характера с высоким уровнем стресса, подтвердим результаты нашего исследования. Bulat V., выявил у испытуемых депрессию, как акцентуацию характера, имеющую дополнительные психологические симптомы: раздражительность, ипохондрические идеи, беспокойство, волнение, фобические симптомы, стимулируя повышение стресса в служебной деятельности [13]. Тем самым, в нашей выборке, зафиксирована *слабая, но ближе к средней* взаимосвязь между высоким уровнем депрессии, как акцентуации характера и высоким уровнем стресса.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что у военнослужащих нет негативного состояния стресса на саму ситуацию призыва, смену среды привычного пребывания и обстановки. Анализ результатов доказывает, что военнослужащий способен справляться со стрессом, показывая зрелость личности, а также для него характерно отсутствие отклоняющего поведения, с учетом сильных переживаний расставания на фоне высокого стресса [13].

В продолжении выделим наличие *средней* корреляционной связи между высоким уровнем психопатии и высоким уровнем стресса, результаты приведены в таблице 2.11.

**Таблица 2.11. Взаимосвязь высокого уровня психопатии с высоким уровнем стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерен высокий уровень:	
Психопатия	$r_s = 0,612^{**}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Интерпретируя полученные данные, отметим наличие *средней* положительной корреляционной связи между *высоким уровнем психопатии* ( $r_s = 0,612$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *высоким уровнем стресса*. Следовательно, распространенным фактором психопатий считались стрессы, в том числе неотреагированные эмоциональные переживания, которые испытывали военнослужащие. Предпосылками увеличения психопатий, являлись результаты неправильного воспитания, детско-родительских травм, отсутствием в семье одного из родителей, недостатка любви и тепла в раннем возрасте, перенесенных заболеваний (в том числе травм, инфекций, интоксикаций), отягощенной наследственностью, а также значительные стрессовые ситуации. Таким образом, наличие высокого уровня психопатии взаимосвязано с высоким уровнем стресса [220].

В своем исследовании, Sojocagi L. констатировала взаимосвязь психопатии с высоким уровнем стресса, а именно проявление бессердечия, по отношению к окружающим, сниженную способность к сопереживанию, неспособность к искреннему раскаянию в причинении вреда другим людям, лживость, эгоистичность и поверхностность эмоциональных реакций, сопровождающих высокий уровень стресса [27].

В нашей работе, мы определили наличие корреляционных взаимосвязей между нервно-психической устойчивостью с высоким и низким уровнем стресса, результаты приведены в таблице 2.12.

**Таблица 2.12. Взаимосвязь нервно-психической устойчивости с высоким и низким уровнями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	$r_s = 0,555^{**}$
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны высокие уровни:	
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	$r_s = 0,570^{**}$
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны высокие уровни:	
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	$r_s = 0,430^{**}$
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерен низкий уровень:	
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	$r_s = 0,345^{**}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Установлена *средняя* положительная взаимосвязь между *низким уровнем нервно-психической устойчивости* (по Маклакову А.) ( $r_s=0,555$ ;  $p \leq 0,01$ ), отражающими низкую устойчивость нервной системы индивида, и *высоким уровнем стресса*, а также *средней* корреляционной взаимосвязи между *высоким уровнем нервно-психической устойчивости* (по Маклакову А.) ( $r_s=0,570$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *низким уровнем стресса*. При этом, отметим наличие *слабой, но близкой к средней* взаимосвязи между *высоким уровнем нервно-психической устойчивости* (по Кирову С.) ( $r_s=0,430$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *низким уровнем стресса*, а также *слабой* положительной взаимосвязи между *низким уровнем нервно-психической устойчивости* (по Кирову С.) ( $r_s=0,345$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *высоким уровнем стресса*. Исходя из результатов исследования, низкий уровень нервно-психической устойчивости у военнослужащих характеризовался нарушениями психической деятельности, то есть низким уровнем социальной адаптации к новым условиям, проявлениями нервно-психических срывов, склонностью к нарушениям психической деятельности при незначительных умственных и физических нагрузках, длительными нарушениями функционального состояния, следовательно, выявлена взаимосвязь с высоким уровнем стресса. При восприятии угрозы более напряженное состояние организма у военнослужащих, чем обычное мотивационное, провоцировало у них возникновение стресса. Таким образом, низкий уровень устойчивости военнослужащего влиял на наличие высокого уровня стресса в тех случаях, когда на личность существовало прямое воздействие, угроза, то есть нахождение военнослужащего в экстремальных служебных условиях [68].

При высоком уровне нервно-психической устойчивости военнослужащий был способен регулировать свое взаимодействие с военной средой, а также целенаправленно действовать в

ней, выполняя приказы. Военнослужащие, обладающие высоким уровнем нервно-психической устойчивости, при значительных психических и физических нагрузках, характеризовались низкой вероятностью нарушений психической деятельности и низким уровнем стресса, в тех случаях, когда сохраняли высокий уровень поведенческой регуляции и безоговорочно выполняли приказы командира [67; 109; 209]. Анализируя данную взаимосвязь, мы пришли к выводу, что высокий уровень нервно-психической устойчивости, не во всех случаях был взаимосвязан с низким уровнем стресса, все зависело от ситуации, уровня исполнительности и поведенческой регуляции военнослужащего.

Опираясь на данные Аболина Л., эмоциональная напряженность, которая физиологически выражалась в изменениях эндокринной системы военнослужащего, являлась одним из факторов стресса служебной деятельности [68]. Основываясь на этом, следует вывод, о взаимосвязи нервно-психической устойчивости и стресса, в зависимости от ситуации, уровня исполнительности и поведенческой регуляции военнослужащего.

Рассмотрим корреляционную взаимосвязь низкого уровня ипохондрии с низким уровнем стресса, результаты приведены в таблице 2.13.

**Таблица 2.13. Взаимосвязь низкого уровня ипохондрии с низким уровнем стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Ипохондрия	$r_s = 0,495^*$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \* - значимы на уровне  $p \leq 0,05$ .  
Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Интерпретация корреляционного анализа количественных показателей, полученных в констатирующем эксперименте, позволила установить наличие *слабой, но ближе к средней* положительной достоверной связи ( $r_s = 0,495$ ;  $p \leq 0,05$ ) между *низким уровнем ипохондрии* и *низким уровнем стресса*. Анализируя данную взаимосвязь, отметим, что причиной слабой корреляционной взаимосвязи, являлось то, что при отсутствии соматических болезней, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем, не во всех ситуациях отсутствовал стресс у военнослужащих. В большей степени воздействовало пристальное внимание военнослужащего на нарушения автономности собственных физиологических функций организма, нежели внешних факторов [220].

По мнению Собчика Л., уровень ипохондрии зависит от типа личности военнослужащего (предрасположенности и склонности индивида), а также действия психотравмирующих факторов, нежели отсутствие стресса [220; 221]. В частности, отсутствие навязчивых идей о собственных страшных, фатальных, смертельных заболеваниях, которыми в действительности военнослужащие вовсе не были больны или страдали от каких-либо

незначительных нарушений, было связано с низким уровнем стресса, уверенностью в том, что они в безопасности [220; 221]. Таким образом, низкий уровень ипохондрии, взаимосвязан с низким уровнем стресса, при отсутствии психотравмирующих факторов, не тревожащих личность военнослужащего.

Отметим наличие взаимосвязей между личностными характеристиками с различными уровнями стресса, результаты приведены в таблице 2.14.

**Таблица 2.14. Взаимосвязь личностных характеристик с различными уровнями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны высокие уровни:	
Моральная нормативность	$r_s = 0,411^{**}$
Коммуникативные способности	$r_s = 0,406^{**}$
Для испытуемых с высокими показателями стресса характерны низкие уровни:	
Моральная нормативность	$r_s = 0,374^{**}$
Коммуникативные способности	$r_s = 0,314^{**}$

*Примечание:* Коэффициенты корреляций отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Анализируя результаты, отметим наличие *слабой, но ближе к средней* корреляционной взаимосвязи между *высокими уровнями моральной нормативности* ( $r_s = 0,411$ ;  $p \leq 0,01$ ), *коммуникативными способностями* ( $r_s = 0,406$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *низким уровнем стресса*. Также статистический анализ продемонстрировал наличие *слабой, но ближе к средней* корреляционной взаимосвязи между *низкими уровнями моральной нормативности* ( $r_s = 0,374$ ;  $p \leq 0,01$ ), *коммуникативными способностями* ( $r_s = 0,214$ ;  $p \leq 0,01$ ) и *высоким уровнем стресса*. Полученные результаты связаны с тем, что в данном армейском коллективе, моральные установки и коммуникативные способности служили копинг-стратегией для военнослужащих и зависели от различных служебных ситуаций. Как отмечает, Семенов П., успешность преодоления жизненных трудностей, у военнослужащих уменьшает влияние стресса на организм и наоборот [214].

Рассматривая высокий уровень моральной нормативности и коммуникативных способностей, отметим, что находясь в коллективе, военнослужащий, в зависимости от ситуации испытывал стресс от начальства, различного рода опасностей или несения военной службы, вне зависимости от уровня его коммуникации или подчинения норм в военном коллективе. Следовательно, при низких уровнях моральности и коммуникативных навыков, военнослужащий не во всех случаях испытывал высокий стресс, так как он был связан с индифферентностью взглядов и убеждений по отношению к военной службе или с поддержкой близких.

Для нас также предоставляет интерес изучение отсутствия значимых корреляционных связей между акцентуацией характера с высоким и низким уровнями стресса, результаты приведены в таблице 2.15.

**Таблица 2.15. Взаимосвязь акцентуации характера с высоким и низким уровнями стресса**

Личностные характеристики	Значения корреляционного анализа по Спирмену:
<b>Для испытуемых с высокими показателями стресса характерен высокий уровень:</b>	
Шизоидность	$r_s = 0,293$
Ипохондрия	$r_s = 0,292$
Паранойяльность	$r_s = 0,180$
Истерия	$r_s = 0,161$
Гипомания	$r_s = 0,150$
Психастения	$r_s = 0,145$
<b>Для испытуемых с низкими показателями стресса характерны низкие уровни:</b>	
Шизоидность	$r_s = 0,223$
Паранойяльность	$r_s = 0,203$
Психастения	$r_s = 0,171$
Психопатия	$r_s = 0,151$

*Примечание:* Не отмеченные коэффициенты корреляций \*- отсутствие значимости.

Использован  $r_s$ - критерий Спирмена.

Изучая результаты выборки, выделим *отсутствие* корреляционной взаимосвязи между *высоким уровнем акцентуаций характера: шизоидность* ( $r_s=0,293$ ), *ипохондрией* ( $r_s=0,292$ ), *паранойяльностью* ( $r_s=0,180$ ), *истерией* ( $r_s=0,161$ ), *гипоманией* ( $r_s=0,150$ ), *психастенией* ( $r_s=0,145$ ) *и высоким уровнем стресса*. Полученные результаты свидетельствовали об отсутствии взаимосвязи между акцентуациями характера и различными уровнями стресса. Объяснение этого факта кроется в том, что большая часть акцентуаций характера связана с социальной дезадаптацией, патологиями, дисгармоничности формирования характера или уязвимостью личности в целом, нежели с наличием высокого уровня стресса. В данной выборке, акцентуация характера выражалась исключительно на отдельных стадиях формирования личности, в обусловленных условиях, в период армейской службы [194]. При этом дезадаптация личности отсутствовала, или носила кратковременный характер. Наличие высокого уровня акцентуации характера, в большей степени зависит от наследственности, родительских отношений, взаимоотношений в семье, травм, нежели от высокого уровня стресса нахождения в армии [220].

Экспериментально установлено отсутствие корреляции между *низким уровнем акцентуаций характера: шизоидности* ( $r_s=0,223$ ), *паранойи* ( $r_s=0,203$ ), *психастении* ( $r_s=0,171$ ), *психопатии* ( $r_s=0,151$ ) *и низким уровнем стресса*. Анализируя выводы, можно согласиться с мнением Судакова К. о том, что отсутствие данных расстройств личности не столько связано с отсутствием стресса, а сколько с отсутствием воздействия на личность комплекса факторов

[223]. Отметим воздействие следующих факторов: биологических, генетических причин (нарушения нервной системы, дисгармоничности эмоционально-волевой сферы), социальных (взаимоотношения с семьей, армейским коллективом) и психологических факторов (темперамент индивида) [219].

Для наглядности представим результаты испытуемых графически на рисунке 2.8.

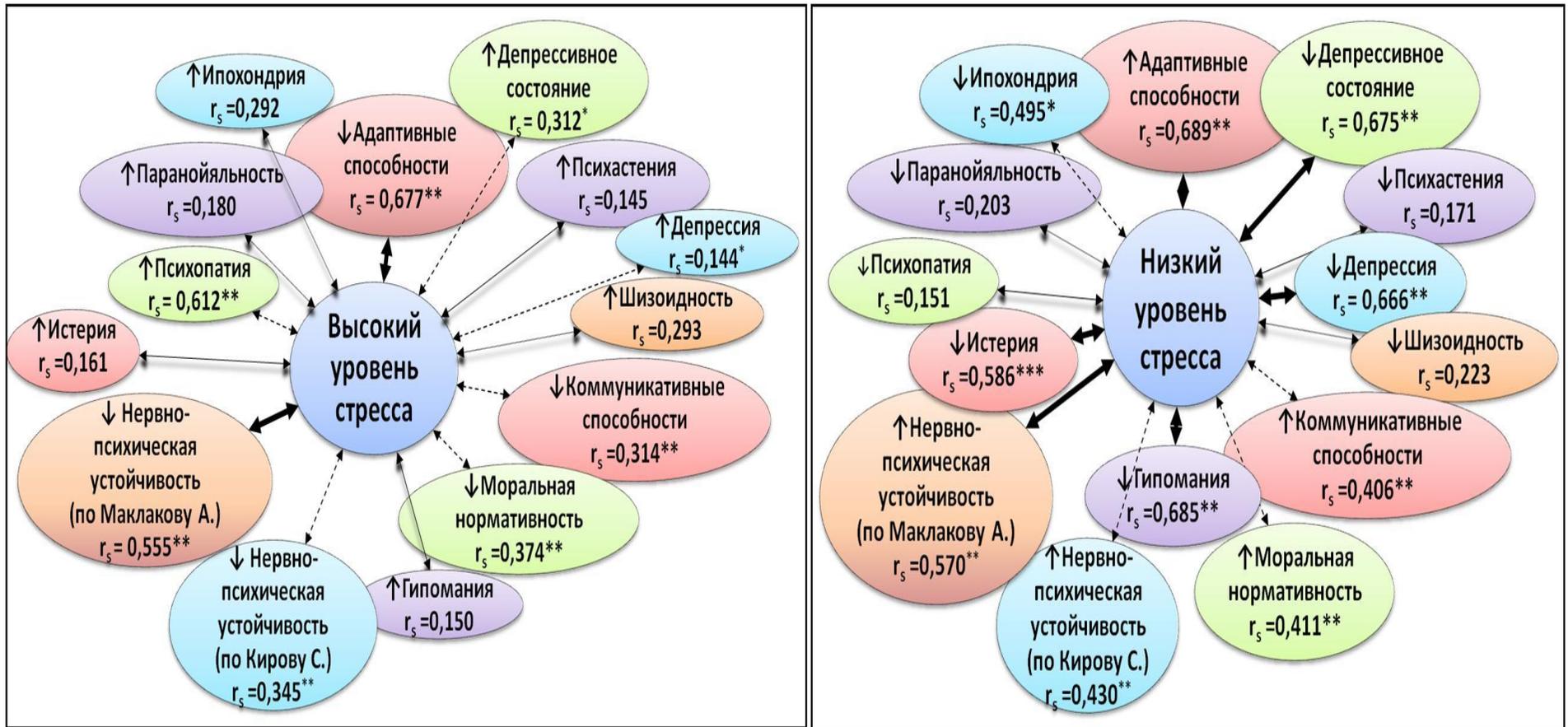


Рис. 2.8. Взаимосвязь личностных характеристик с высоким и низким уровнями стресса у военнослужащих по критерию Спирмена

*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);  $\leftarrow \text{---} \rightarrow$  - средняя достоверная связь (0,5-0,69);  $\leftarrow \text{.....} \rightarrow$  - 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 сослуживцами [108]. 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 [21].

Отметим, что выдвинутая нами *гипотеза* нашла свое подтверждение. Существуют взаимосвязи между личностными характеристиками: адаптивными способностями, моральной нормативности, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивостью, акцентуацией характера, депрессивным состоянием у военнослужащих с высоким и низким уровнем стресса.

Таким образом, рабочие гипотезы, которые проверялась в рамках данного этапа исследования, подтвердились, а выбранная теоретическая позиция, в ходе анализа научной литературы, нашла свое прикладное обоснование.

➤ 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.

Следовательно, подтвердилась общая *гипотеза* исследования, о том, что 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 и депрессивного состояния [148; 151].

Полученные результаты свидетельствуют, что о том, что мы определили взаимосвязи личностных характеристик и стресса, с целью дальнейшего проведения сравнительного анализа военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости. Выявление того, какие именно личностные характеристики связаны со стрессом, позволит нам сделать дальнейшие выводы, касающиеся повышения стрессоустойчивости за счет снижения стресса, развития и мобилизации личностных характеристик.

#### **2.4. Сравнительный анализ военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости**

На основе подтверждения гипотезы о двух моделях взаимосвязи личностных характеристик военнослужащих в зависимости от прохождения ими стрессовой ситуации, нами были выделены высокий и низкий уровень стресса. Это позволило нам сделать выводы, какие именно личностные характеристики связаны со стрессом, необходимы для повышения стрессоустойчивости.

Отметим, что в проведенных психологических исследованиях, стрессоустойчивость нами рассматривалась как свойство личности. Таким образом, *стрессоустойчивость* это интегративное свойство личности, ориентированное на преодоление препятствий, неблагоприятных переживаний, и направленное на надежность несения служебной деятельности (Разумов С.) [206]. Так, стрессоустойчивость характеризует модель эффективного военнослужащего, связанная с определенной иерархической структурой личностных характеристик военнослужащих, которые выстраиваются в определенную последовательность в зависимости от уровня стресса.

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% испытуемых (59 чел.) с *высоким уровнем стрессоустойчивости*. При тестировании они набрали наименьшее количество баллов по шкалам: стресса, акцентуации характера, депрессивного состояния и наибольшее количество баллов по шкалам: адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности и нервно-психическая устойчивость. Вторую группу составили 22,8% испытуемых (41 чел.) с *низким уровнем стрессоустойчивости*. По результатам диагностики у них были выявлены высокие баллы по шкалам: стресса, акцентуации характера, депрессивного состояния и наименьшее

количество баллов по шкалам адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности и нервно-психическая устойчивость.

Ниже на рисунке 2.9., представлен количественный состав обеих выборок по критерию уровня стрессоустойчивости.



**Рис. 2.9. Состав двух выборок по критерию уровня стрессоустойчивости**

Дальнейший анализ двух выборок строился на основе сопоставления средних величин по изучаемым компонентам, выявленных в результате диагностики личностных характеристик военнослужащих. В качестве статистического метода выявления различий между изучаемыми выборками, нами был выбран непараметрический метод – U-Критерий Манна-Уитни для независимых выборок. Сопоставительный анализ позволил нам разработать *модель личности эффективного военнослужащего*, обладающего высоким уровнем стрессоустойчивости. Таким образом, мы определили, какие именно личностные характеристики связаны со стрессом, что позволило нам сделать дальнейшие выводы, касающиеся повышения стрессоустойчивости за счет развития и мобилизации личностных характеристик. На основе полученных результатов, разработали рекомендации по снижению уровня стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик у военнослужащих. В то же время, учет низкого уровня стрессоустойчивости, позволил разработать тренинг повышения стрессоустойчивости путем снижения стресса, развития и мобилизации личностных характеристик. Данный результат привел к снижению напряженности в служебной деятельности, уменьшению влияния неблагоприятных факторов на психоэмоциональное состояние военнослужащих [153].

Проведенный анализ по U-критерию Манна–Уитни, предоставляет возможность констатировать статистические различия по обеим выборкам и по всем параметрам кроме шкалы ипохондрия (Таб. 2.16). Следовательно, высокий уровень стрессоустойчивости, включает в себя низкий уровень стресса с определенной иерархией личностных

характеристик (Приложение 5). Проанализируем значимые различия между военнослужащими с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости по таблице 2.16.

**Таблица 2.16. Статистический анализ различий между личностными характеристиками и различным уровнем стрессоустойчивости 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
Паранойяльность	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

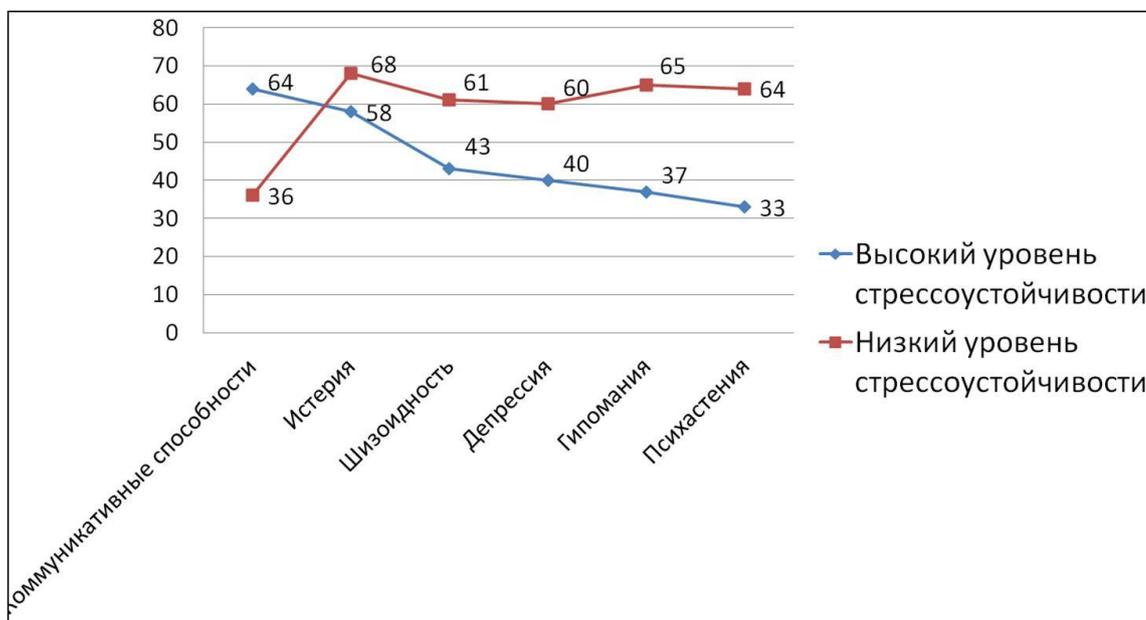
Уровни значимости: отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ ; отмеченные \*\*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,001$ . Использован U- критерий Манна-Уитни.

При сравнительном анализе результатов двух выборок по критерию *коммуникативные способности*, обозначим, что у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости складывались более дружеские взаимоотношения, по сравнению с их сослуживцами с низким уровнем стрессоустойчивости. Результаты проведенного исследования свидетельствовали о том, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали коммуникативными навыками ( $U=3221,500$ ;  $p \leq 0,001$ ), эффективным общением с товарищами и командирами, умели устанавливать связи и контакты с окружающими, были общительными и вовлекались в различные совместные мероприятия. Следует отметить, что у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости, наблюдалась и результативность в служебной деятельности (Рис. 2.10.).

Наши результаты соотносились с данными Катунина А. [112], который в своих исследованиях указывал, что коммуникация, в форме групповой социальной поддержки,

включенная в формирование стрессоустойчивости, приводит к повышению стрессоустойчивости, а также самоактуализации личности и других личностных характеристик. Коммуникация в армейском коллективе, проявляется индивидом в качестве действия и потенциально помогает выступать в оценке стресса и совладания с ним, что редуцирует воздействия стресса [112, с. 310].

Анализируя особенности проявления акцентуаций характера в двух группах, отметим, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости показывали более низкий уровень акцентуаций характера (Рис. 2.10.). Достоверность полученных различий подтвердилась статистически: *истерия* ( $U=3262,500$ ;  $p\leq 0,001$ ), *шизоидность* ( $U=2242,500$ ;  $p\leq 0,001$ ), *депрессия* ( $U=2731,000$ ;  $p\leq 0,01$ ), *гипомания* ( $U=2782,000$ ;  $p\leq 0,01$ ) и *психастения* ( $U=2678,500$ ;  $p\leq 0,001$ ).



**Рис. 2.10. Средние показатели различий коммуникативных способностей и акцентуаций характера между уровнями стрессоустойчивости по критерию U-Манна-Уитни**

Таким образом, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости проявили низкую акцентуацию характера, так как они умеют справляться с увеличенным влиянием всевозможных стрессогенных факторов. В работах Козлова И., к стрессогенным факторам относили: модификации в природе, изменения в общественной жизни, снижающие дееспособность индивида и обостряющие трудности во взаимоотношениях с окружающими, в том числе вызывающие различные заболевания, с которыми не способен справиться военнослужащий, обладающий низким уровнем стрессоустойчивости [125].

В связи с разнообразными видами деятельности в НА РМ, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости, проходящие военную службу в стрессогенных

обстоятельствах, смогли снизить уровень своей чувствительности к внешним факторам, тем самым не расходуя индивидуальные ресурсы организма, оптимизируя свою адаптивность.

Согласно исследованиям Тышковой М. военнослужащие, с высоким уровнем стрессоустойчивости способны выдерживать интенсивные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении, могут преодолеть чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров, и контролируют свой уровень активации [227].

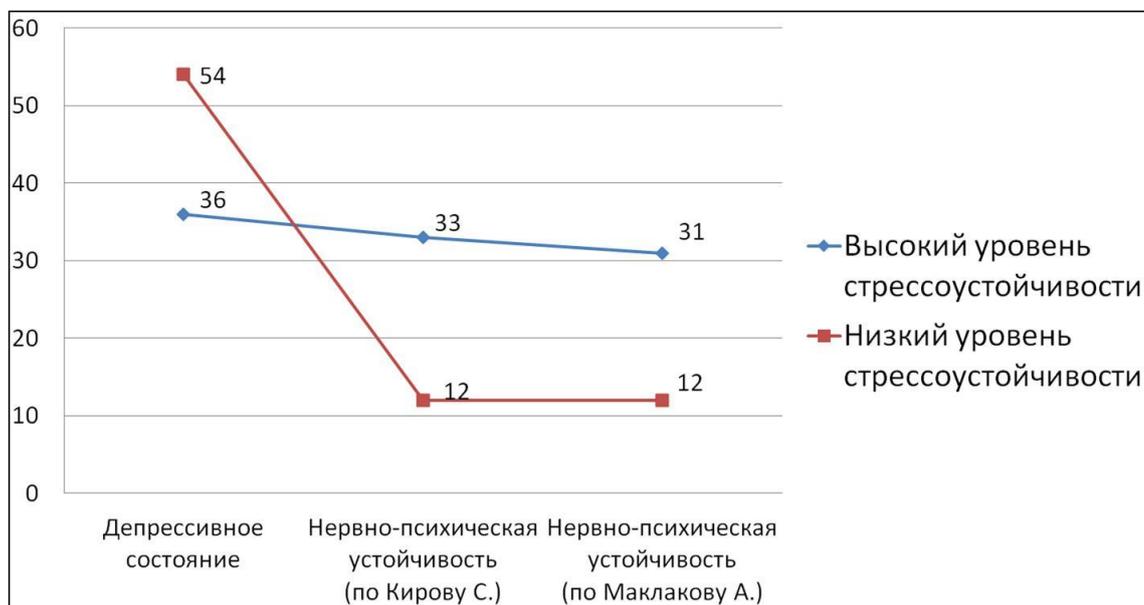
С точки зрения влияния негативных факторов на военнослужащего, Александров А. [72; 73] и Личко А. [161] полагали, что акцентуированные личности не следует анализировать в качестве патологических, так как в них заложены как способности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Следовательно, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости считались наименее уязвимыми при влиянии на них определенного рода психогенных воздействий с допустимой пониженной устойчивости к другим [72; 73; 161].

Анализируя результаты проявления *депрессивного состояния* у военнослужащих с разным уровнем стрессоустойчивости можно сделать вывод, что данный параметр значительно отличался в исследуемых выборках. Военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости отличались от своих сослуживцев низким уровнем депрессивного состояния. Статистический анализ при помощи критерия U-Манна-Уитни показал наличие *высокого уровня* статистической значимости различий ( $U=1849,500$ ;  $p \leq 0,001$ ) (Рис. 2.11.).

Низкий уровень депрессивного состояния у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости продемонстрировал тот фактор, что отрыв от семьи, родных, друзей, привычного круга общения, не стал предпосылкой переживания и наличия ситуативного состояния депрессии [85]. Наоборот, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости легче воспринимали различные изменения в личной жизни, следовательно, депрессия, как состояние отсутствовало, или носило кратковременный характер [135]. В противоположность этому военнослужащие, с низким уровнем стрессоустойчивости отличались высоким уровнем утомляемости, наличием морально-психологических срывов, ощущением неопределенной угрозы, неустойчивости настроения, напряженности. Внешне у военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости были заметны: замкнутость, изолированность, раздражительность и нерешительность [85].

Сопоставляя нервно-психическую устойчивость, военнослужащих с разным уровнем стрессоустойчивости, мы отметили, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости показывали более высокие результаты по данному параметру (Рис.

2.11.). Согласно расчетам критерия U-Манна-Уитни эмпирическое значение по шкалам *нервно-психическая устойчивость* (по Кирову С.) ( $U=2412,000$ ) и *нервно-психическая устойчивость* (по Маклакову А.) ( $U=2166,500$ ), указывает на значимость различий на уровне  $p \leq 0,001$ . Таким образом, у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости, был отмечен высокий уровень нервно-психической устойчивости.



**Рис. 2.11 Средние показатели различий депрессивного состояния и нервно-психической устойчивости между уровнями стрессоустойчивости по критерию U-Манна-Уитни**

Основываясь на исследовании Писаренко В., военнослужащий с высоким уровнем стрессоустойчивости, обладает достаточной эмоциональной устойчивостью, которая отвечает на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности [197].

Таким образом, военнослужащий, обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости, способен регулировать собственные эмоциональные состояния и поддерживать психическую стабильность в различных условиях служебной деятельности [153]. Выявляя военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости, отметим их высокую функциональную способность к психической адаптации, сохранение устойчивости и высокую эффективность психической деятельности, как в обычных условиях, так и в условиях воздействия экстремальных стрессовых факторов внешней (физической и социальной) среды. Отличительными особенностями обладали, военнослужащие с низким уровнем стрессоустойчивости, которые характеризовались сниженной приспособляемостью к военной службе, трудностями в служебно-профессиональной адаптации, повышенными склонностями к нарушениям дисциплины и отклоняющемуся поведению. В этом случае

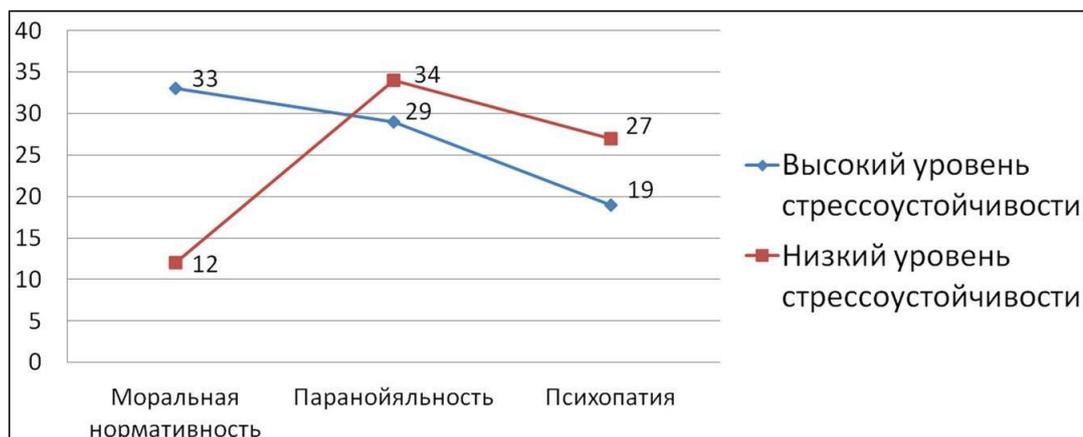
наблюдался повышенный риск в отношении развития дезадаптивных психических нарушений не только в экстремальных, но и даже в обычных условиях служебной деятельности [153; 193; 205].

В качестве способности адекватно воспринимать свою социальную роль, выступает моральная нормативность военнослужащего. В контексте этого интересным стало изучение того, как проявлялась *моральная нормативность* у военнослужащих с разной степенью стрессоустойчивости. Наблюдая различия между военнослужащими с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости, отметим, что в первой группе уровень моральной нормативности значительно выше, чем во второй, что подтвердилось статистически при помощи критерия U-Манна-Уитни, значения которого составили ( $U=3500,000$ ;  $p\leq 0,001$ ) (Рис. 2.12.).

Согласно исследованиям Ответчикова А., Панарина И. и Татьянченко Н., прохождение воинской службы в современной армии предполагает особый вид экстремальной деятельности, которому присущ ярко выраженный боевой характер, высокая морально-психологическая и физическая нагрузка, умение применения современных технических средств [190; 191; 226].

Таким образом, сделаем вывод о том, что военнослужащие ежедневно сталкивались с экстремальными ситуациями, которые являлись источником стресса в служебной деятельности [196]. В свою очередь, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали способностью понимать и принимать установленные в армии нормы и правила поведения, соблюдая военный устав, в ходе которого формировались моральные понятия и чувства. Следовательно, у военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости, наблюдалось нарушение качеств общественного контакта с сослуживцами, расстройство психологического состояния и нервно-психической устойчивости личности [196; 222; 229].

Анализируя результаты средних величин двух выборок по показателям *акцентуации характера*, отметим их значимые различия. Статистический анализ различий изучаемых выборок показал наличие значимых показателей по критерию U-Манна-Уитни по шкалам *паранойяльности* ( $U=1868,000$ ;  $p\leq 0,001$ ) и *психопатия* ( $U=3550,500$ ;  $p\leq 0,01$ ) (Рис. 2.12.).



**Рис. 2.12. Средние показатели различий моральной нормативности и акцентуациями характера между уровнями стрессоустойчивости по критерию U-Манна-Уитни**

На основе этих данных, сделаем вывод о том, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали более низким уровнем *паранойяльности* ( $p \leq 0,001$ ), чем их сослуживцы, не проявляющие признаки стрессоустойчивости. Они стремились преодолевать трудности с помощью продуманного плана и с использованием накопленного опыта, у них наблюдалось упорство и целенаправленность, трудолюбие и уверенные действия. Военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали чувством соперничества, чертами лидерства, умением заразить своей идеей и повести за собой людей, организовывать и регулировать целенаправленные действия военной группы. Показатели военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости отражали их психическую дезадаптацию, обусловленную негибкой, тугоподвижной системой в подходе к решению проблем. В сфере эмоциональных переживаний это проявлялось медленной сменой настроения, постепенным накоплением аффекта, злопамятностью, упрямством [220].

Отметим, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали низким уровнем *психопатии* ( $p \leq 0,01$ ) больше, чем военнослужащие с низким уровнем стрессоустойчивости. В отличие от второй выборки, они активнее побуждали к достижению цели, стремились к доминированию. Военнослужащие с низким уровнем стрессоустойчивости характеризовались нарушениями социальной адаптации, с выраженной напряженностью, неудовлетворенностью, вспыльчивостью и несдержанностью в межперсональных отношениях, у них отсутствовала активная жизненная позиция [220].

Анализируя особенности проявления, *адаптивных способностей* в двух группах, отметим, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости показали более высокий уровень адаптивных способностей. Достоверность полученных различий подтвердилась статистически ( $U=2000,500$ ;  $p \leq 0,001$ ) (Рис. 2.13.).

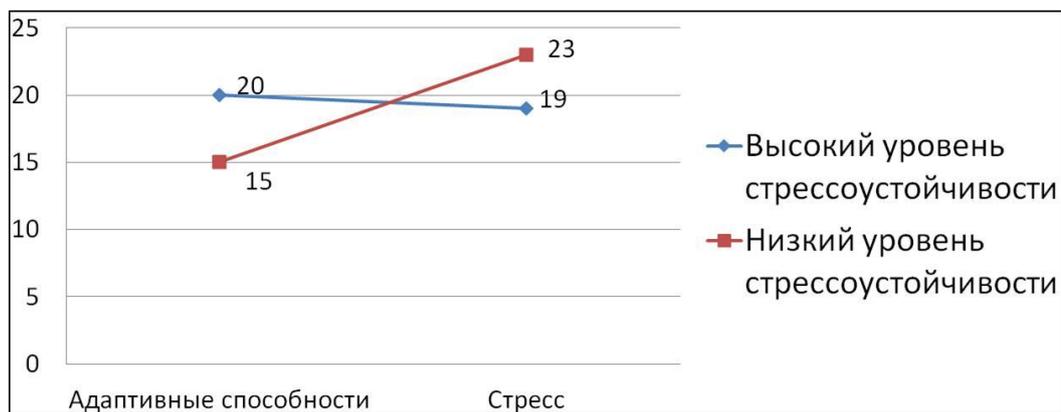
Учитывая различия между выборками, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости по показателю адаптивных способностей, отметили чрезвычайную значимость социальных взаимоотношений для личностной адаптации к армейским условиям и благополучному исполнению своих служебных задач [139]. По мнению Александровского Ю., военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости легко справлялись в ситуациях влияния экстремальных стресс-факторов пограничной адаптационной природы [74].

Подчеркнем тот фактор, что непосредственными ситуационными причинами дезадаптации у военнослужащих срочной службы с низким уровнем стрессоустойчивости считались не только чрезвычайные стрессовые условия, но и повседневные трудности воинской службы. Военнослужащим с низким уровнем стрессоустойчивости тяжело адаптировались к интенсивному распорядку дня, стремительному освоению новых знаний и навыков, воздержанию от личных привычек, вкусов и увлечений, беспрекословному подчинению командирам. Таким образом, они характеризовались повышенной личностной уязвимостью, ощущением тревоги, глубокими переживаниями обрыва отношений с родственниками и отсутствием психологической поддержки со стороны близких [146; 162].

Анализируя результаты средних показателей двух выборок отметим, статистическую значимость различий по шкале *стресса* ( $U=2678,500$ ;  $p\leq 0,001$ ) у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости. Отметим, что у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости значительно ниже уровень стресса, чем у военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости (Рис. 2.13.).

Согласно исследованиям Усатова И., военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости способны адекватно реагировать на определенную напряженную ситуацию и с легкостью ее преодолевать, не находясь в состоянии стресса [229].

Исследователь Величковский Б., считал, что военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости способны при широком диапазоне затруднительных ситуаций к порождению благоприятных первичных и вторичных оценок. Данный фактор, в свою очередь, препятствует возникновению разрушительных последствий стресса и способствует конструктивному взаимодействию со стрессом, что предполагает «индивидуальную устойчивость к стрессу» [97].



**Рис. 2.13. Средние показатели различий адаптивных способностей и стресса между уровнями стрессоустойчивости по критерию U-Манна-Уитни**

Таким образом, благодаря согласованию всех компонентов психической деятельности, а именно, психологических, волевых, умственных, мотивационных, военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости, успешно достигали поставленных задач в служебной деятельности, особенно в экстремальных ситуациях. В совокупности с перечисленными свойствами личности, эти военнослужащие преодолевали всевозможные экстремальные ситуации, обеспечивая характерные формы поведения, удовлетворяя собственные потребности и осуществляя более важные цели, учитывая согласованность их поведения с условиями среды [225].

Отметим, что военнослужащие с низким уровнем стрессоустойчивости отличались от своих сослуживцев, тревожностью, депрессией и гневом. Они возникали в результате переживания широкого класса ситуаций взаимодействия с объектами и другими людьми, приводящих к возникновению стресса. У военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости, наблюдалась сниженная служебная активность, низкий уровень дисциплины, высокий уровень необоснованной раздражительности, агрессивности, пренебрежение опасностью, неспособность справиться с переживаниями страха. Наряду с этим, для них было характерно появление замкнутости, подавленности, апатии, потеря интереса к жизни, значительное повышение психической напряженности и настороженности, рассредоточенность внимания, резкое снижение психологической устойчивости либо, напротив, возрастание ригидности психических процессов и появление склонности к паническим настроениям [97].

Обратим внимание на *отсутствие значимых статистических различий* показателей у военнослужащих с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости по шкале *ипохондриа* ( $U=3849,000$ ). Согласуем результаты исследования с тем, что ипохондриа являлась состоянием военнослужащих вне зависимости от уровня стрессоустойчивости и проявлялась

в их избыточном внимании к самочувствию, с целью обратить на себя внимание, испытать ощущение спокойствия, отдыха.

Для военнослужащих с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости равнозначно был свойственен пассивный подход к конфликтам, избегание разрешения проблемных ситуаций и «уход в болезнь». Вне зависимости от уровня стрессоустойчивости, у военнослужащих, обладающих ипохондрией, присутствовала враждебность, самонадеянность и общественная проворность, а также болтливость, открытость, однако наличие слабых академических способностей [191]. Тем самым, незначительная болезнь на фоне стресса и интенсивные, длительные психоэмоциональные беспокойства, зачастую обостряли состояние военнослужащих. Вне зависимости от уровня стрессоустойчивости у военнослужащих, с выраженными показателями ипохондрии, наблюдалось, частое посещение медицинской части, апеллируя разнообразными мнительными симптомами, относительно своего здоровья, с целью «избегания неудач», конфликтных ситуаций, при уклонении или внутренним отказом исполнения служебной деятельности, потребности в отдыхе и покое [221].

Таким образом, призыв и прохождение армейской службы считается колоссальным психоэмоциональным фактором, действующим на нервную систему военнослужащих и принуждающим адаптироваться к новейшим обстоятельствам существования. Военная служба предполагает значимый, однако, сложный и зачастую экстремальный период формирования личности мужчины. Военнослужащие срочной службы РМ пребывают под влиянием значительного числа стрессоров, где, стрессоустойчивости выступала в совокупности с профессионально значимыми свойствами личности [26; 35]. Возрастающие на нервную систему и психику современного военнослужащего физические и психологические нагрузки, приводят к образованию психоэмоционального напряжения, которое является одним из основных условий формирования разнообразных заболеваний. Следовательно, эффективность выполнения служебной деятельности военнослужащих находится в зависимости от их уровня стрессоустойчивости [220].

Анализируя полученные результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни, 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 [224]. 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 [112].

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 развития стрессоустойчивости военнослужащих. 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 дефицитные аспекты, требующие целенаправленной и своевременной коррекции [141; 146; 153]. В продолжение в таблице 2.17 и на рисунке 2.14 представим сравнительный анализ характеристик личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости [141; 146; 153].

**Таблица 2.17. Модель личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости**

<b>Высокий уровень стрессоустойчивости</b>	<b>Низкий уровень стрессоустойчивости</b>
<i>Коммуникативные способности (0-6)</i>	<i>Коммуникативные способности (17-31)</i>
-Эффективность общения с товарищами и командирами. -Низкая вероятность нарушений психической деятельности. -Поведенческая регуляция. -Достижение взаимопонимания с окружающими.	-Неконструктивные навыки общения. -Высокая вероятность нарушения психической деятельности. -Низкий уровень поведенческой регуляции. -Затруднения в построении контактов. -Проявления агрессивности и высокая конфликтность.
<i>Акцентуации характера (40-69)</i>	<i>Акцентуации характера (70-&gt;)</i>
-Легкость восприятия различных изменений. -Уверенность в своих силах и возможностях, самоконтроль. -Отсутствие тревог, волнений или переживаний, ровное настроение. -Активность, бодрость. -Понятность окружению, общительность, социальная адаптация. -Концентрация внимания, продуктивность, инициативность. -Ярко выраженный боевой характер. -Упрямство, настойчивость. -Пунктуальность, самоутверждение,	-Тяжелое восприятие различных изменений, глубокие переживания и морально-психологические срывы, самонадеянность. -Нерешительность, смятение, низкая самооценка, мысли о смерти, осуждающее поведение. -Попустительское отношение к своему здоровью. -Угнетенное состояние, пессимистичность, высокая астеничность, тревожность и мнительность, чувство страха и вины. -Неадекватная оценка собственной значимости в коллективе, проблематика

«демонстрация» стойкости, трудолюбия, добросовестности.	социализации, враждебность. -Избегание разрешения проблемных ситуаций и «уход в болезнь». -Интеллектуальное и физиологическое истощение, низкие академические способности, утомление, безынициативность. -Быстрота смены настроения и состояния.
<i>Депрессивное состояние (0-9)</i>	<i>Депрессивное состояние (10-&gt;)</i>
-Стабильность настроения, концентрация внимания, низкий уровень беспокойства. -Регуляция поведения. -Низкая уязвимость. -Высокий оптимизм и инициативность. -Общая активность.	-Высокая дееспособность и обостряющие трудности во взаимоотношениях с окружающими, конфликтность, психосоматика. -Высокая внушаемость, несамостоятельность суждений, впечатлительность, легкая возбудимость, эмоциональные перепады и эгоцентризм. -Подавленное состояние, бессонница, переутомление и волевое бессилие.
<i>Нервно-психическая устойчивость (0-12)</i>	<i>Нервно-психическая устойчивость (30-&gt;)</i>
-Результативность служебной деятельности. -Трудоспособность, успешное взаимодействие с окружающими и внутренняя гармония. -Разрешение обширного спектра военно-служебных поручений. -Психическая стабильность, возможность подготовки к военным действиям с применением различных видов оружия. -Высокий уровень поведенческой регуляции. -Адекватная самооценка.	-Вероятность нарушения психической деятельности. -Низкий уровень социальной адаптации. -Трудности в исполнении служебного долга. -Появление нервно-психических срывов, длительные нарушения функционального состояния. -Ощущение дискомфорта, нарушения в функционировании основных соматических систем. -Конфликтность, непонимание со стороны армейского окружения.
<i>Моральная нормативность (0-4)</i>	<i>Моральная нормативность (12-&gt;)</i>
-Ровное и спокойное настроение. -Ориентированность на общепринятые нормы окружения. -Простота и гармоничность взаимоотношений с окружающими. -Трудолюбивость, упорство и целенаправленность. -Умение организовывать и регулировать поведение.	-Чувствительность к критике и несогласие с чужим мнением, враждебность. -Отвержение общепринятых норм и ценностей, совершение «отклоняющихся» поступков. -Нарушение социальной адаптации. -Эмоциональная напряженность, неудовлетворенность, вспыльчивость и несдержанность. -Злопамятность, упрямство. -Недостаточное упорство в достижении цели, разбросанность, непостоянство и конфликтность.
<i>Адаптивные способности (1-32)</i>	<i>Адаптивные способности (51-&gt;)</i>
-Работоспособность и высокая эффективность деятельности. -Приспособленность к социальным	-Нервно-психические срывы, враждебность и конфликтность, низкая эмоциональная устойчивость.

<p>взаимоотношениям, к военным условиям и благополучному исполнению служебных задач.</p> <p>-Организованность, сплоченность, наличие оптимального уровня коммуникации.</p> <p>-Своевременная ориентация в ситуации, формирование собственной стратегии поведения и социализация.</p> <p>-Не конфликтность, высокая психологическая устойчивость, оптимальность функционирования состояния.</p>	<p>- Нарушения социальной адаптации.</p> <p>-Высокая уязвимость, ощущение тревоги и беспокойства.</p> <p>-Напряженность, импульсивность, неудовлетворенность.</p> <p>-Игнорирование общепризнанных законов и норм поведения, вспыльчивость и несдержанность в межличностных взаимоотношениях, допущение асоциальных поступков.</p> <p>-Нарушения функционального состояния организма.</p>
<i>Стресс (32-64)</i>	<i>Стресс (96-&gt;)</i>
<p>-Адекватность реагирования на напряженную ситуацию и легкость ее преодоления.</p> <p>-Согласованность всех компонентов психической деятельности.</p> <p>-Успешность достижения цели.</p> <p>-Психическая адаптированность.</p> <p>-Сдержанность и саморегуляция поведения.</p> <p>-Осознание своих эмоций и чувств, способность самовыражения.</p>	<p>-Переутомление и истощение, утрата самоконтроля.</p> <p>-Эмоциональные взрывы, сопровождающиеся чувством ужаса, страха и психосоматическими реакциями организма.</p> <p>-Тревожное состояние, беспокойство и приступы паники.</p> <p>-Высокая раздражительность, напряженность, нетерпеливость, расстройства сна, трудности с концентрацией внимания.</p> <p>-Усталость и слабость.</p>



**Рис. 2.14. Модель личности военнослужащего с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости**

Таким образом, у военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости экспериментально выделен низкий уровень стресса и следующая иерархия личностных характеристик:

1. *Высокий уровень коммуникативных навыков;*
2. *Низкий уровень акцентуации характера;*
3. *Отсутствие депрессивного состояния;*
4. *Нервно-психическая устойчивость;*
5. *Высокая моральная нормативность;*
6. *Высокие адаптивные способности [141; 146; 153].*

Данная иерархия личностных характеристик помогала военнослужащим противостоять стрессам в экстремальных ситуациях, обрести положительные стороны армейской службы. Она предоставила возможность обеспечивать сохранение жизни и здоровья (как физического, так и психического) военнослужащих, войск НА, при обстоятельствах сохранения достаточного уровня эффективности военно-профессиональных действий [40; 117; 141; 146; 153].

Подчеркнем, отличие военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости от их сослуживцев, которое состояло в умении правильно реагировать на стрессовые ситуации на основании достаточного уровня психологической и боевой подготовленности, владением военной методологии, сформированной позицией выживания и сохранения собственного здоровья [146; 153; 221].

Военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости обладали психологическими качествами, позволяющими фактически оценивать экстремальную ситуацию, своевременно производить решения не утрачивая самообладания в стрессовых ситуациях. У них отмечалось адекватное восприятие сложных ситуаций, знание и соблюдение устава, а кроме того своевременное реагирование при исполнении служебно-боевых задач. В результате комплекс личностных характеристик влиял на эффективность служебной деятельности военнослужащего [130; 153].

Согласно суждению Тышковой М., военнослужащие, обладающие высоким уровнем стрессоустойчивости способны переносить усиленные стимулы, выступающие в роли сигналов угрозы и ведущие к переменам в поведении, чрезмерное возбуждение и эмоциональную напряженность, образующееся под влиянием стрессоров, в отсутствии проблем, а также могут выдержать высокий уровень активации служебной деятельности [227, с.408].

В данном контексте, личностные характеристики обуславливались уровнем активации ресурсов организма и нервной системы военнослужащего, выражались в признаках его

функционального состояния и работоспособности для преодоления затруднительных ситуаций [169; 196].

Полученные результаты указывали на определение того, какие именно личностные характеристики связаны со стрессоустойчивостью, что позволило нам разработать модель личности эффективного военнослужащего и сделать дальнейшие выводы, касающиеся повышения стрессоустойчивости за счет развития и мобилизации личностных характеристик.

Детальное изучение данного феномена способствовало стимулированию к целенаправленной работе с военнослужащими с низким уровнем стрессоустойчивости для снижения стресса, развития и мобилизации их личностных характеристик. В свою очередь это привело к сокращению неблагоприятных последствий, таких как «уход в болезнь», снижение работоспособности, эмоциональной неустойчивости, морально-психологических срывов, нарушения социальной адаптации, наличия тревожности и быстрой утомляемости [91; 153].

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.

## **2.5. Выводы по 2 главе**

Проанализировав полученные экспериментальные данные, нам удалось установить, что период прохождения армейской службы у военнослужащих на срочной основе сопровождался значительными изменениями, стрессовыми ситуациями в их жизни. Данные факторы сопряжены с определенными трудностями: измененными условиями существования, эмоциональными нагрузками, процессом формирования личности военнослужащего, изучением и применением новейших методов обороны, принятие на себя новой социальной роли и наличием референтных лиц, включенных во взаимодействие с военнослужащим.

Полученные в результате эмпирического исследования данные позволили сделать следующие выводы:

1. Личностные характеристики военнослужащих отличались *низким уровнем стресса и адаптивных способностей*, средним уровнем *коммуникативных способностей*, *моральной нормативности*, *нервно-психической устойчивости*, *акцентуации характера* и *отсутствием депрессивного состояния*. 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.

2. Выявлено *существование взаимосвязи* между всеми личностными характеристиками со стрессом. Отметим, наличие тесной взаимосвязи между **высоким уровнем стресса** и низким уровнем *адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативными способностями, нервно-психической устойчивости, проявлениями акцентуации характера (психопатии и депрессии) и депрессивным состоянием*. Для военнослужащих с **низким уровнем стресса** характерен высокий уровень *адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, отсутствие акцентуации характера (гипомании, депрессии, истерия, ипохондрии) и депрессивных состояний*. Данные результаты показали взаимосвязь успешности и качества выполнения военнослужащими своих служебных обязанностей, а также влияние внутренних, психосоматических факторов, нежели внешних (влияние стрессоров на организм). При повышенном стрессе, военнослужащие испытывали затруднения в построении контактов в военном коллективе, регуляции собственного поведения и коммуникации. Характеризовались трудностями в оценивании своего места и роли в коллективе, отсутствием желания следовать общепризнанным нормам поведения, проявлением агрессии и конфликтности. При отсутствии стресса, военнослужащие успешно социализировались к армейским условиям, у них отсутствовали патологические характеристики личности и длительное депрессивное состояние.

3. Нами была определена следующая иерархия личностных характеристик, влияющая на стрессоустойчивость военнослужащих: *коммуникативные способности* ( $p \leq 0,001$ ), *акцентуации характера (истерия* ( $p \leq 0,001$ ), *шизоидность* ( $p \leq 0,001$ ), *психастения* ( $p \leq 0,001$ ), *паранойяльность* ( $p \leq 0,001$ ), *депрессия* ( $p \leq 0,01$ ), *гипомания* ( $p \leq 0,01$ ), *психопатия* ( $p \leq 0,01$ )), *депрессивное состояние* ( $p \leq 0,001$ ), *нервно-психическая устойчивость* (по Кирову С.) и (по Маклакову А.) ( $p \leq 0,001$ ), *моральная нормативность* ( $p \leq 0,001$ ), *адаптивные способности* ( $p \leq 0,001$ ) и *стресс* ( $p \leq 0,001$ ). Отметим значительные статистические различия у военнослужащих с *высоким уровнем стрессоустойчивости*, от их сослуживцев с низким уровнем стрессоустойчивости. Таким образом, у военнослужащих с высоким уровнем

стрессоустойчивости, была выделена эффективность выполнения служебной деятельности, способность регулирования нагрузок, высокий уровень коммуникации и соблюдение устава.

На основании полученных результатов была экспериментально подтверждена авторская концепция личности эффективного военнослужащего, которая впоследствии была использована для создания модели ее формирования. Содержание авторской концепции включает отличительные характеристики личности военнослужащего, который обладает высоким уровнем стрессоустойчивости. Военнослужащие, с высоким уровнем стрессоустойчивости, характеризуются 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* в сравнении с военнослужащими с низким уровнем стрессоустойчивости. Отличительными особенностями военнослужащих с высоким уровнем стрессоустойчивости состояло в умении правильно реагировать на стрессовые ситуации на основании достаточного уровня психологической и боевой подготовленности, владение военной методологии, сформированной позицией выживания и сохранения собственного здоровья.

4. Таким образом, *гипотеза* исследования, о том, что 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, подтвердилась.

### 3. ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

#### 3.1. Общая характеристика программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих

*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 военнослужащего, которая послужила основой для разработки программы тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих [138; 141].

Таким образом, *гипотезой* данного этапа исследования является предположение о том, что целенаправленное развитие и мобилизация личностных характеристик в ходе 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.

Для реализации поставленных задач нами был выбран *тренинг*, как метод активного обучения, ориентированный на формирование знаний, умений и навыков, в том числе и социальных установок. *Тренинг* – это модель интерактивного обучения, целью которого считается развитие компетентности межличностного и профессионального общения, в связи с тем, что он, отвечает выдвинутой цели исследования, а именно: развитие и мобилизация личностных характеристик для повышения стрессоустойчивости у военнослужащих [15; 93]. Под *снижением стресса*, предполагалось уменьшение эмоциональной и умственной нагрузки, напряжения для успешной продуктивности в служебной деятельности. *Развитие личностных характеристик* предполагает модификацию личностных характеристик для

достижения наибольшей эффективности в служебной деятельности. Процесс максимизации личностных характеристик происходил с учетом правильного реагирования на внешние раздражители (стресс) для рационального применения внутренних ресурсов личности, что способствовало большей производительности в целях адаптации и общего благополучия личности. *Мобилизация личностных характеристик*, подразумевала осознанную активизацию психофизиологических функций организма, способность противостоять действию стресса, осуществляя контроль собственных ресурсов организма для восстановления и оценки эффективности их использования в служебной деятельности [96; 198].

*Тренинг* в качестве инструмента психологической интервенции рассматривался, как заранее спланированный процесс, задача которого состояла в изменении собственных позиций, убеждений, кроме того в снижении стресса, развитии и мобилизации личностных характеристик. Тренинг способствовал исследованию сознательного опыта военнослужащего, его высших потребностей, адаптации личности к армейским условиям, содействовал развитию личностного потенциала военнослужащего. Подчеркнем важную роль рефлексии, которая осуществлялась в процессе занятий с помощью использования собственного опыта, умений и навыков [93]. В данном тренинге психолог, управлял процессом и использовал разнообразные функции психологического воздействия:

1. Управляющая и направляющая;
2. Активизирующая и стимулирующая;
3. Аналитическая;
4. Развивающая и коррекционная;
5. Функция эталона поведения для участников тренинга [96; 202].

Подобранная *форма работы* в тренинге – *групповая* – представлялась наиболее эффективной для осуществления заданных целей в тренинговых занятиях с небольшими группами под руководством психолога. Участие военнослужащих в групповых занятиях, способствовало их самораскрытию, так как применялся индивидуальный, когнитивный и позитивный подход, в ходе которого совершалось воздействие на личность с последующим ее положительным изменением и настроением на дальнейшую военную службу. Участники тренинга могли проанализировать и представить собственные чувства и переживания, тем самым снизив негативную реакцию группы на определенные экстремальные ситуации. Роль психолога заключалась в обучении испытуемых продуктивным моделям поведения в разнообразных стрессовых ситуациях, научении их правилам общения в военной среде, тонкостям взаимоотношений с армейским составом, иллюстрируя примерами из служебной жизни [166; 207; 248].

Достигнуть поставленную задачу снижения стресса, развития и мобилизации личностных характеристик для повышения стрессоустойчивости возможно именно в групповой форме тренинговых занятий. Это связано с тем, что в нашей выборке ни у одного военнослужащего не были представлены все изучаемые личностные характеристики с высокими показателями (адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости) и низкими показателями акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса. Отметим, что именно в групповой форме работы, возможно, ознакомиться с личным опытом военнослужащих, обладающих разными личностными характеристиками и уровнями стрессоустойчивости. Таким образом, отбор в ЭГ был осуществлен с учетом наличия у военнослужащих низких и средних показателей, для которых необходимо повышение их уровня стрессоустойчивости.

***Специфика и оригинальность программы тренинга повышения стрессоустойчивости состояла в трех основных направлениях тренинга:***

1. *Сфера направленности* основывается на стимуляции самораскрытия, формирование оптимизма, удовлетворенности, уверенности в себе и моральной нормативности. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей. Ориентируется на саморазвитии, стремлении преодолевать трудности с помощью продуманного плана, с использованием накопленного опыта, упорства и целенаправленности. Предполагает рефлекссию, осознание своих эмоций и чувств, способность самовыражения. Стимулирует работоспособность и эффективность деятельности, а также организованность и сплоченность.

2. *Операциональная сфера* предполагает 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* направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие поведенческой регуляции и самоконтроля. Формирование собственной стратегии поведения и социализации, а также своевременная ориентация и легкость преодоления напряженной ситуации [138; 139]

**Концептуальная основа программы тренинга повышения стрессоустойчивости.**

В разработке программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих мы опирались на *позитивный и когнитивный подход* к пониманию личности военнослужащего и его взаимодействия с внешним миром, а также для его эффективной интеграции в армейской среде и целостности формирования личности. Таким образом, основная роль в коррекционном процессе отводилась *активности личности* для снижения

стресса, развития и мобилизации личностных характеристик [85; 193]. Большая значимость в данном процессе обращалась личностному опыту военнослужащих. Первостепенной задачей представлялось воссоздание экстремальных ситуаций, в которых военнослужащий учился самостоятельно преодолевать стрессовые ситуации, проявляя себя, а также те или иные личностные характеристики, с помощью активизации воссоздания прошлого опыта, проявляя необходимые характеристики. Закрепление опыта правильного реагирования в памяти военнослужащего на определенные стрессовые ситуации, при повторной экстремальной ситуации позволяло активизировать данный след [124; 210].

Нашей целью являлось не формирование инструментальных характеристик, которые помогают военнослужащему справиться с определенными стрессовыми ситуациями, а выработать стратегии совладения со стрессом. Личностные характеристики в данном контексте направлены на повышение стрессоустойчивости к армейским условиям. В связи с этим, тренинг повышения стрессоустойчивости нацелен на *снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик, а именно адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости*, – данные характеристики способствовали уменьшению личной чувствительности к проблемным ситуациям. Нам представлялось также важным, снижение *акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса*, которые управляли личностным состоянием военнослужащих в экстремальных и стрессовых служебных условиях военной деятельности [124; 154; 210].

В разработке тренинга повышения стрессоустойчивости личности мы опирались на концепцию Маслоу А. и *позитивный подход*, направленный на развитие и мобилизацию *адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости* [175]. Отметим, что данный подход был использован в упражнениях для преодоления служебных трудностей при наличии необходимого стимула у военнослужащих и адекватной самооценки личностного саморазвития. В данном контексте, работа психолога была направлена на раскрепощение сознания военнослужащего, освобождение от нерешительности и неуверенности в себе, избавление от боязни поражения. Военнослужащие обучались адекватно оценивать, осмыслять и анализировать причины имеющихся трудностей, создавать правильные и безопасные варианты разрешения служебных задач и преодоления проблем, тем самым, способствуя приобретению внутреннего единства и целостности личности [171; 267].

В содержание тренинговых занятий были включены упражнения, направленные на развитие и мобилизацию личностных характеристик, основываясь, и на подходе Пезешкиана Н [193]. Данный подход состоял в комплексном анализе военнослужащего в

процессе его изменений, а также способствовал приобретению внутренней целостности военнослужащих РМ [193]. Задача данных упражнений, заключалась в воспроизведении ситуаций, в которых проявлялись определенные личностные характеристики. Вместе с тем, осуществлялась их активизация путем обращения к прошлому опыту субъекта, в котором военнослужащий проявлял необходимые качества. Закрепление данного опыта оставляло след в памяти субъекта о том, что он умеет справляться с подобными ситуациями, тем самым в стрессовых условиях происходила активизация данного следа [210].

В разработке тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих, отметим использование упражнений, направленных на *снижение акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса* у военнослужащих. В основе данных упражнений была положена теория *когнитивно-поведенческой психотерапии* (Бек А. и др.). Она базируется на коррекции иррациональных когнитивных структур (убеждений, атрибуций и т.д.), оказывающих деструктивное действие на переживания и поведение военнослужащего. Основная задача – это преодоление и осмысление собственных автоматических иррациональных убеждений и взглядов, порождающих негативные переживания, которая способствовала военнослужащему преодолевать их, модифицируя собственные чувства и поступки [85; 157].

При использовании *поведенческого подхода* Бека А., была достигнута цель обучения новым сценариям реагирования на стрессовую ситуацию. [85]. Задача упражнений, состояла в том, чтобы выявить и трансформировать отрицательные когнитивные схемы военнослужащих в положительные. Трансформация паттернов заключалась в поведенческой стратегии, которая основывалась на выполнении домашних заданий с их постепенным усложнением, а также, письменной фиксации собственного поведения положительными видами деятельности [85]. Сущностью данного подхода являлось осведомление и обучение военнослужащего приспособительным навыкам, необходимым в эмоционально сложных, экстремальных ситуациях. Новая модель мышления военнослужащего на протяжении тренинга постепенно формировалась и укреплялась. Эта стратегия позволила правильно оценить, адекватно реагировать и выстроить поведение при столкновении со стрессовыми факторами. В искусственно созданных напряженных ситуациях военнослужащий, пережив состояние, подобное паническому страху, значительно сокращал порог своей чувствительности к тревожащим его отрицательным обстоятельствам [157; 217].

Таким образом, в процессе тренинга испытуемые имели возможность осознавать и отслеживать эмоциональные реакции, физические ощущения, процессы восприятия, размышления, активизировать функционирование воображения и других когнитивных процессов. Изучаемые феномены осознавались без сопоставлений и оценок, так как

осмысленность считалась формой естественного наблюдения за событиями внутреннего мира, которая, протекала бессознательно [124].

В продолжение приведем пример используемых упражнений:

1. *Сканирование тела (Упражнение «Сканер»)*. При мысленном сканировании тела (body scan) военнослужащий, лежа, сосредотачивался на ощущениях в каждой части его тела.

2. *Формальная сидячая медитация*: осознание дыхания; осознание и наблюдение за звуками; осознание наблюдение за мыслями и эмоциями и «открытое присутствие» (безобъектное расслабленное внимание).

3. *Неформальные упражнения*: осознанное выполнение любых действий (общение, бытовые действия, боевые команды) [106].

Основная цель тренинга - научить испытуемого включать открытое и безоценочное восприятие реальности в любой момент повседневной жизни: во время общения, служебных заданий и отдыха. Оставаться внимательными к собственному поведению и переживаниям, для того чтобы не пропустить ни минуты своего существования, постоянно ощущать настоящее, «здесь и сейчас» [124; 154; 217; 243].

Таким образом, в тренинге повышения стрессоустойчивости были включены следующие группы упражнений: *обучение саморегуляции* (контролю дыхания, расслаблению мышц); использование *социальной поддержки* [102; 156].

*Саморегуляция* – это управление своим эмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия военнослужащего на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. В результате саморегуляции возникали три основных эффекта – успокоение, восстановление и активизация. Григорьева М., указывала, что своевременная саморегуляция выступает в качестве своеобразного психогигиенического средства, предотвращающего накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующего полноте восстановления сил, нормализующего эмоциональный фон деятельности, а также усиливающего развитие и мобилизацию ресурсов организма [101; 102].

Для достижения релаксации, снижения мышечного напряжения и стресса были использованы дыхательные техники, а также техники направленные на управление тонусом мышц и движений, описанные Сандомирским М. [210]. Управление дыханием- это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствовало мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивало высокий уровень активности организма, поддерживало нервно-психическую напряженность. Под воздействием психических нагрузок возникали мышечные

зажимы, напряжение, тем самым умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность и быстро восстановить силы [210].

Таким образом, тренинг повышения стрессоустойчивости предоставил возможность военнослужащим продуктивно использовать потенциальные стимулы, для увеличения частоты положительного подкрепления не только в служебной деятельности, но и во время досуга [153; 219]. В ходе тренинга военнослужащие обучились способам гармоничного взаимодействия с окружающим миром, выработали самостоятельность и осознанность мышления, приобрели новые поведенческие навыки [103; 123; 206].

При этом мы опирались на *методы*, описанные Вачковым И. [96]:

- Метод операционализации;
- Метод группового решения проблем;
- Метод конкретных ситуаций;
- Дискуссии;
- Психогимнастические игры;
- Имитации;
- Медитативные техники;
- Групповые рефлексии [96].

В качестве отдельных методик были также использованы техники арт-терапии, работа с метафорой, элементы психодрамы, техники визуализации [85; 124; 133; 157; 165; 232; 241; 273].

При разработке и реализации тренинга повышения стрессоустойчивости мы ориентировались на определенные *принципы* (Хрящевой Н. [202], Фопель К. [233]):

- *Организационные* - гомогенность, пространственно временной организации группы;
- *Создания среды группы*, т.е. системности, ценности, реалистичности;
- *Этические* - конфиденциальность, соответствие содержания целей тренинга;
- *Принцип поведения участников* – активности, добровольности; исследовательской и творческой позиции, партнерского общения и открытости, сосредоточенности на настоящем «здесь и сейчас», концентрации на себе и осознанности собственного поведения, персонификации, конкретности и безоценочности высказывания (избегание обобщений) [202; 233].

На занятиях использовались следующие материалы: флипчарты, карандаши, ручки, бумага А4, постеры, бейджики, плейлист со спокойной музыкой, мячик, фломастеры.

#### **Структура программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих.**

В продолжение представим структуру и содержание компонентов авторской модели формирования личности военнослужащего и программы тренинга повышения стрессоустойчивости (Приложение 6). Она включала в себя несколько блоков, каждый из

которых был направлен на развитие и мобилизацию определенных личностных характеристик у военнослужащих, а также на снижение их уровня стресса:

*Ориентировочный блок: ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство и освоение способов самораскрытия.*

Этот блок позволил создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами и правилами тренинговой работы; начать освоение способов самораскрытия, выявить навыки саморефлексии, самопонимания и самокритики, осознать значимые личностные и служебные качества, приступить к освоению активного стиля общения, открыть и осознать свои привычки и взгляды на жизнь [31; 138; 109].

На данном этапе происходило знакомство участников группы, ознакомление с правилами групповой работы, принятие условий группы, формирование доверительной обстановки, способствующей самораскрытию. Также на этом этапе определились цели и ожидания участников формирующего эксперимента, относительно их участия на занятиях. Были использованы упражнения на знакомство: «Баранья голова», «Автопортрет», упражнения направленные на активизацию групповой работы: «Выработка правил поведения на занятиях», осознание целей и ожиданий от тренинга: «То, о чем я молчу...» [46; 162; 165].

*Основные блоки: I Блок. Сфера направленности.*

*ЗАНЯТИЕ 2. Стимуляция самораскрытия и саморегуляции.*

*ЗАНЯТИЕ 3. Формирование оптимизма и удовлетворенности,*

*ЗАНЯТИЕ 4. Формирование уверенности в себе и моральной нормативности.*

*ЗАНЯТИЕ 5. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей.*

Важную роль в данном блоке уделялось самораскрытию и саморегуляции, формированию оптимизма, удовлетворенности, уверенности в себе и повышению моральной нормативности. Прививалось осознание своей роли в воинском коллективе и ориентация на соблюдение общепринятых норм поведения, которое осуществлялось через восприятие морально-нравственных норм поведения и принятие требований непосредственного социального окружения [37; 207]. Анализ сущности «Я» при формировании навыков искренних высказываний и самоактуализация представлений о своих сильных сторонах отображала научные воззрения Маслоу А. [175]. Опираясь на техники Сандомирского М. [210], в данном блоке также были включены релаксационные упражнения, а при помощи методик, направленных на четкое осознание своей цели, создание в воображении наглядной картины своего будущего были применены упражнения Малкиной-Пых И. [165-167].

В данном блоке реализованы аспекты развития самопознания и определение жизненных ценностей, через осознание субъектом своего взаимодействия с объективным и субъективным (психикой) миром. Основываясь на целеполагании и мотивации,

необходимости сдержанности и саморегуляции поведения, при согласованности с условиями среды. Проведенные упражнения, такие как: «Счастливые моменты жизни», «Золотая рыбка», «Рисуем цели», «Свободен!», раскрывали необходимость осознания собственных чувств, желаний и возможностей, связанных со счастьем, их исполнением, а также процесс достижения новых целей на подсознательном уровне. Способность принятия самостоятельных решений, реализации права выбора, постановка смысложизненных приоритетов, способности анализировать, научиться осознавать стратегические цели, при нахождении оптимального способа решения задач, развивалась с помощью таких основных упражнений как: «Катастрофа в пустыне» и «Ситуационный анализ» [15; 96; 138; 124; 257].

Повышение уровня активности, решительности, развитие положительных эмоций и снижение депрессивного состояния, было основано на ознакомление с позитивной психотерапией Пезешкиана Н. [193]. Развитие легкости восприятия различных изменений в личной жизни, реализовывалось с помощью оптимизма и инициативности, который отображал энергетический потенциал и общую активность личности. Были включены упражнения, повышающие самооценку в достижении позитивных жизненных целей, жизненного оптимизма, снимающие эмоциональную и поведенческую закрепощенность [86; 158]. Для релаксации и получения положительных эмоций упражнения «Вверх по радуге», «Комплимент», «Я хочу сказать спасибо» были построены по системе Пезешкиан, Н. [47; 193].

### ***II Блок. Операциональная сфера.***

*ЗАНЯТИЕ 6. Снижение уровней агрессивности, импульсивности и тревожности.*

*ЗАНЯТИЕ 7. Развитие навыков общения.*

*ЗАНЯТИЕ 8. Развитие приспособленности к социальным взаимоотношениям и к изменяющимся внешним условиям армейской среды.*

*ЗАНЯТИЕ 9. Развитие успешного исполнения служебных задач.*

Посвящен *снижению* таких *акцентуаций характера*, как: агрессивность (шизоидность), импульсивность, демонстративность, повышенная эмоциональность, чувствительность (истерия) и тревожность (психастения), эмоциональное напряжение. В основе упражнений лежала концепция Маслоу А., основанная на формировании внутреннего самоконтроля, внимания к тактильным ощущениям, развитию воображения, повышение самооценки участников, актуализации их личностных ресурсов [175; 263]. Упражнения по выбросу негативных эмоций, снятию агрессии, формированию самоконтролю собственного состояния, снижению тревожности и эмоционального напряжения, освоению способов самоконтроля и саморегуляции эмоций, основывались на когнитивно-поведенческой психотерапии Бека А., Малкиной-Пых И., Раша А., Соболенкова В., Шо Б., Эмери Г. [85; 166; 219]. Основные

подходы к изучению стресса, выявление здоровых и нездоровых способов преодоления стресса, ориентировались на теорию Селье Г. [213].

Этот блок был нацелен на развитие способности приспособления к изменяющимся условиям среды, адаптации к военным условиям, формирование навыков адекватности реагирования на напряженную ситуацию и легкости ее преодоления. Формирование навыков достижения успеха в служебной деятельности, самоконтроля в экстремальных ситуациях. Нами были построены следующие упражнения: «Категории», «Разведчики», «Типичный военнослужащий», «Построение» для улучшения представления друг о друге, снятия напряжения, развития сплоченности, доверия, установления дружеских связей, развития планирования, способности быстрого реагирования и переключения на другой вид действий, систематизации знаний относительно своего пребывания в военной части, преодоления барьеров в общении и на их раскрепощение [18; 33; 116; 127; 138; 275].

Данный блок предусматривал развитие коммуникативных навыков в общении с военным коллективом, которые способствовали бесконфликтным взаимоотношениям между военнослужащими, психологической подготовленности к служебным действиям. Формирование умения использования стратегий сотрудничества в конфликтной ситуации, способствовавших дальнейшему углублению чувства принадлежности к военному сообществу, формированию мотивационной направленности на совместную служебную деятельность, достижение взаимопонимания с окружающими [34; 265]. Он содержит упражнения, ориентированные на помощь участникам познакомиться друг с другом без смущения, развитие регуляции процесса общения, при помощи невербальных техник общения по методике Глоточкина А. [100].

### **III Блок. Модуляционная (психофизиологическая) сфера.**

*ЗАНЯТИЕ 10. Снижение эмоционального напряжения.*

*ЗАНЯТИЕ 11. Развитие поведенческой регуляции и самоконтроля.*

Особое внимание уделялось развитию концентрации внимания, продуктивности, инициативности, поведенческой регуляции и нервно-психической устойчивости, которое осуществлялось, с помощью снижения уровня беспокойства, повышения регуляции собственного поведения [106; 119; 264].

Формирование положительного «образа - Я» у каждого участника, преодоление психологических барьеров и развитие целеполагания в служебном росте, основывались на концепциях Малкиной-Пых И. [165-167]. Упражнения также были нацелены на развитие умения видеть в военнослужащих отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других, формирование доверительной атмосферы в группе,

утверждение чувства групповой поддержки, близости, значимости группы для каждого участника [177; 236; 276].

Обучение навыкам саморегуляции, управления состоянием мышечного напряжения и расслабления, эмоциональная разрядка и раскрепощение участников, строились по концепции Григорьевой М. [102], включая упражнения «Продумай заранее», «Дотянуться до звезд», «На льдине». Они продемонстрировали и обучили способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций и активизации позитивных переживаний [101; 102]. Упражнения по ознакомлению с понятием «стресс» и возникновением стресса, ориентировались на теорию Селье Г. [274]. Упражнения обучили новому способу снятия напряжения, стресса, усталости, возможностям «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную (Seligman M.) [271], гармонизировать эмоциональное состояние, глубже понять себя, почувствовать прилив творческих сил. Например, упражнение «Пластилиновая встреча», с элементами арт-терапии [138; 207; 218; 268; 269; 271].

*Заключительный блок: Занятие 12. Закрепление полученных знаний и опыта.*

Данное занятие направлено на подведение итогов, с помощью осознания и осмысления шагов, необходимых для положительных изменений. Закреплялись способы самораскрытия, осуществилась реализация права выбора, жизненного предназначения, создалась, и улучшились собственные привычки и взгляды на жизнь, анализировались факторы, сдерживающие внутреннюю свободу. Осуществилось обучение экспресс - приемам снятия психофизического напряжения. Происходило получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, мыслями, которые возникли за период совместной работы, выявление плюсов и минусов работы [132; 138; 190; 249].

### **Организация и реализация программы тренинга, структура занятий.**

В формирующем эксперименте приняло участие 24 военнослужащих НА РМ в возрасте от 18 до 24 лет. Так, по 12 испытуемых составили ЭГ и 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. Основная цель программы тренинга повышения стрессоустойчивости, направленная на снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик военнослужащих.

Таким образом, в программе тренинга повышения стрессоустойчивости мы обратили внимание на развитие и мобилизацию *адаптивных способностей, моральной нормативности,*

коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, а также снижение акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса у военнослужащих.

Каждое занятие строилось по определенной схеме, включающей в себя несколько элементов: приветствие членов группы, разминочное упражнение, рефлексия прошлого занятия, основное упражнение или блок информации, рефлексия прошедшего занятия, прощание [138; 162; 165]. В таблице 3.1. отражены основные этапы занятия.

**Таблица 3.1. Структура занятия программы тренинга повышения стрессоустойчивости**

<i>Элемент занятия</i>	<i>Цели</i>
1. Ритуал приветствия	Сплочение команды, создание атмосферы группового доверия и принятия.
2. Разминка	Настройка на продуктивную совместную деятельность с помощью воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности участников.
3. Рефлексия прошлого занятия	Актуализация чувств и эмоций, полученных на прошлом занятии, анализ использования полученных навыков в течение рабочей недели, обсуждение реализации пройденного материала.
4. Основное содержание занятия (информирование, совокупность упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия)	Ознакомление и обучение владению многофункциональными техниками, направленными одновременно на актуализацию личностных характеристик и динамическое развитие группы. Упражнения заканчивались рефлексией: участникам задавались вопросы о том, что было трудно, а что легко в упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали в ходе выполнения заданий. Данная информация помогла сформировать необходимые навыки и в дальнейшем их отслеживать самостоятельно. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Отработка навыков в упражнениях</i>, это короткие, конкретные упражнения на отработку различных навыков;</li> <li>➤ <i>Обобщение навыков в ролевой игре</i>, которая выступала средством проверки эффективности отработанного материала.</li> </ul>
5. Рефлексия занятия	Обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы на вопросы. Проведение оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ эмоциональной (понравилось – не понравилось, почему);</li> <li>➤ содержательно – смысловой (чему научились, что поняли, какой можно сделать вывод для себя).</li> </ul>
6. Ритуал прощания	Межличностная поддержка, обратная связь. По аналогии с ритуалом приветствия, аплодисменты в конце занятия.

Данная структура занятий была соблюдена в процессе всей программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих.

### 3.2. Результаты применения программы тренинга по снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик

В качестве *гипотезы* данного этапа исследования выступало предположение о том, что целенаправленное развитие и мобилизация личностных характеристик в ходе программы тренинга, способствует снижению стресса и повышению стрессоустойчивости у военнослужащих.

Для проверки эффективности разработанной модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости был предпринят контрольный эксперимент, в котором была сформирована группа по критерию однородности относительно количественных и качественных характеристик. Данная выборка состояла из 24 военнослужащих РМ НА, участвующих в контрольном эксперименте. Они обладали низкими и средними показателями стресса и личностных характеристик: адаптивных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, нервно-психической устойчивости, акцентуации личности и депрессивного состояния. Применяя метод случайного отбора, половина из них - 12 военнослужащих была включена в ЭГ, другая половина - 12 военнослужащих в КГ.

Для проверки однородности статистический различий личностных характеристик и стресса было осуществлено сравнение результатов диагностики ЭГ и КГ до формирующего эксперимента (Таблица П 7.3).

Из данных, приведенных в таблице 3.2., можно констатировать отсутствие изменений результатов, полученных при диагностике испытуемых по всем показателям КГ и ЭГ (тест).

**Таблица 3.2. Статистический анализ различий личностных характеристик и стресса у военнослужащих в КГ и ЭГ (тест)**

<i>Переменная</i>	<i>Значения различий по критерию U Манна-Уитни</i>
Адаптивные способности	U=63,500
Стресс	U=71,500
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	U=71,500
Коммуникативные способности	U=61,500
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	U=64,500
Моральная нормативность	U=71,500
Ипохондрия	U=84,500
Депрессия	U=64,500
Истерия	U=82,500
Психопатия	U=90,500
Паранойяльность	U=72,000
Психастения	U=72,500
Шизоидность	U=67,000
Гипомания	U=64,500
Депрессивное состояние	U=62,500

*Уровни значимости:* отсутствие значимости. Использован U- критерий Манна-Уитни.

Проведенный статистический анализ показателей по изучаемым параметрам с использованием непараметрического метода *U-критерия Манна-Уитни* показал, что выбранные группы – КГ и ЭГ – статистически *не отличаются*, являясь *однородными*, следовательно, мы включили их в экспериментальное исследование на снижение стресса, развитие и мобилизацию личностных характеристик для повышения стрессоустойчивости у военнослужащих. С одной группой провели тренинг повышения стрессоустойчивости – сформировали как ЭГ, а другую группу взяли в КГ (Таблица П 7.3). Таким образом, это позволяет сделать вывод о гомогенности групп и равных начальных условиях для проведения программы тренинга в целях повышения уровня стрессоустойчивости испытуемых в ЭГ (Приложение 7).

Для статистического анализа различий по изучаемым признакам в ЭГ и КГ до и после проведения формирующего эксперимента были выбраны методы: U-критерия Манна-Уитни, W-критерия Вилкоксона и  $\phi$  - критерия Фишера [56; 189]. Это обусловлено двумя причинами, которые считались достаточно вескими при выборе метода статистического расчета:

- малочисленность выборки;
- несоответствие распределения критерию «нормальности», что изначально обусловлено целями исследования, так как нашу выборку составили военнослужащие с низкими и средними показателями по изучаемым параметрам [56; 189].

В контексте нашего исследования непараметрические методы исследования позволили ответить на вопрос чаще ли в выборке «А» встречались более высокие значения признака, а в выборке «Б» – более низкие. Непараметрические методы, также позволили пронаблюдать, произошли ли изменения в значениях признака у одной и той же группы в результате повторного замера, т.е. есть ли эффект от воздействия на определенные параметры [56; 189].

Таким образом, с военнослужащими ЭГ был проведен полный цикл из 12 занятий, описанных ниже, по полтора часа на каждое из них, один раз в неделю - всего 18 часов, что соответствовало основным требованиям организации тренинговых занятий [162].

Формирующий эксперимент, длился с января по апрель месяц 2017 г. для его реализации были проведены психологические тренинговые занятия, без участия военнослужащих КГ.

Контрольный срез по определению эффективности модели и программы тренинговых занятий повышения стрессоустойчивости с обеими группами (ЭГ и КГ), был проведен в апреле 2017 года. Для наглядности, представим таблицу графика работы с военнослужащими в контрольном и формирующем эксперименте (Таб. 3.3.).

**Таблица 3.3. График работы с военнослужащими в контрольном и формирующем эксперименте**

Этапы	Содержание			
I Этап	Проведение тренинга с участниками ЭГ (январь – апрель 2017 г.)			Общее кол-во часов
	Кол-во участников ЭГ	Кол-во встреч	Длительность проведения каждой встречи	
	12	12	90 минут	18 часов
II Этап	Проведение повторного тестирования с участниками ЭГ и КГ после тренинга (апрель – май 2017 г.)			Общее кол-во часов
	Кол-во участников ЭГ и КГ	Кол-во встреч	Длительность проведения каждой встречи	
	24	2	90 минут	3 часа
III Этап	Анализ и интерпретация результатов.			

На первом этапе анализа эффективности модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости было проведено повторное тестирование военнослужащих ЭГ по всем изучаемым параметрам, которое проводилось по той же диагностической схеме, что и при констатирующем эксперименте. Для определения эффективности работы по снижению стресса, развитию и мобилизации личностных характеристик, способствующих повышению стрессоустойчивости у военнослужащих РМ, нами были применены методики. Представим сводную таблицу методик используемых в исследовании и изучаемых с помощью них свойства (Таб. 3.4.).

**Таблица 3.4. Сводная таблица психодиагностических методик исследования**

№	М е т о д и к а	П о к а з а т е л и:
1	Опросник «Оценка стресса» Тим Х.	1. Стресс;
2	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ) Маклаков А. и Чермянин С.	2. Адаптивные способности;
		3. Моральная нормативность;
		4. Коммуникативные способности;
		5. Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.);
3	Методика оценки нервно-психической устойчивости («Прогноз») Кирова С.	6. Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.);
4	Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности «ММРІ» (СМОЛ) адаптация Березина Ф. и Мирошникова М.	7. Ипохондрия;
		8. Депрессия;
		9. Истерия;
		10. Психопатия;
		11. Паранойяльность;
		12. Психастения;
		13. Шизоидность;
14. Гипомания;		
5	Тест - опросник «Шкала депрессии Бека А.».	15. Депрессивное состояние.

Данные методики были выбраны, в связи с соответствием с задачами формирующего эксперимента, показывая уровень стресса и личностных характеристик.

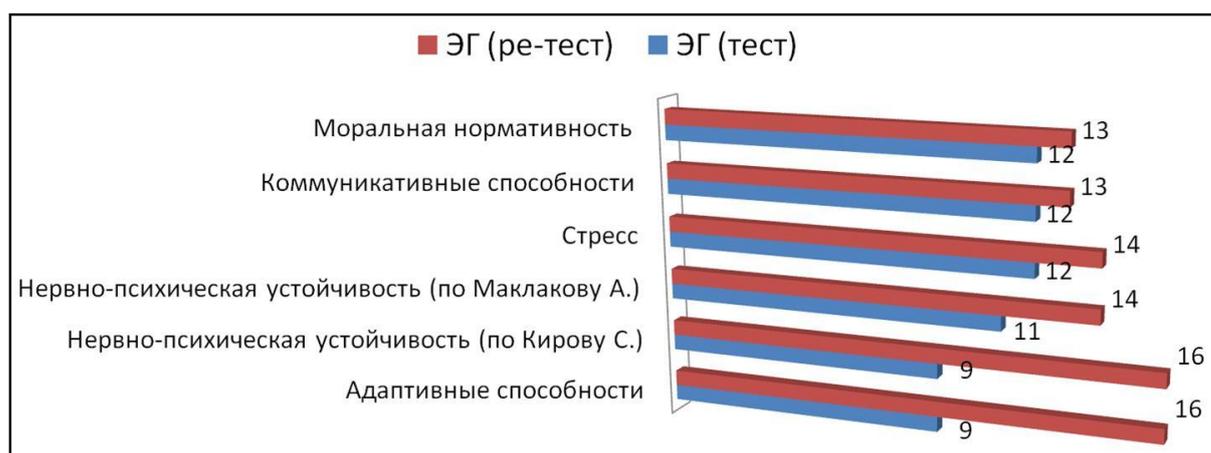
Статистический анализ выявленных различий в уровне исследуемого признака, производимый с помощью W-критерия Вилкоксона, для зависимых групп показал наличие достоверных различий по всем изучаемым параметрам (Таблица П 7.1). Результаты расчетов представлены в таблице 3.5.

**Таблица 3.5. Статистический анализ различий личностных характеристик и стресса военнослужащих в ЭГ (тест/ре-тест)**

Переменная	Значения различий по критерию <i>W- Вилкоксон</i>	Средний ранг	
		ЭГ (тест)	ЭГ (ре-тест)
Адаптивные способности	W=194,500**	9	16
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	W=189,000**	9	16
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	W=169,000***	11	14
Стресс	W=167,500***	12	14
Коммуникативные способности	W=140,000***	12	13
Моральная нормативность	W=160,000**	12	13

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

Анализируя результаты повторной диагностики, отметим, что у военнослужащих значительно повысился уровень *адаптивных способностей* ( $p \leq 0,01$ ) и *нервно-психической устойчивости* (по Кирову С.) ( $p \leq 0,01$ ) после программы тренинга, что демонстрировало их успешную адаптированность к новым условиям жизнедеятельности, способности регулировать свое взаимодействие со средой, при которой повысилась их работоспособность, необходимая в военных условиях при решении специальных боевых задач с высоким качеством их исполнения [168; 180]. Изменения показателей *нервно-психической устойчивости* (по Маклакову А.) ( $p \leq 0,001$ ) и *стресса* ( $p \leq 0,001$ ) свидетельствовали о том, что военнослужащие ЭГ, прошедшие тренинг научились самостоятельно адаптироваться в экстремальных условиях, следить за уровнем стресса и при помощи различных методов (коррекции) управлять стрессом, повышая собственные адаптивные возможности организма [19; 242]. Следует также отметить, увеличение показателей *коммуникативные способности* ( $p \leq 0,001$ ) и *моральная нормативность* ( $p \leq 0,01$ ), что наглядно продемонстрируем на рисунке 3.1.



**Рис. 3.1. Средние показатели по шкалам личностных характеристик и стресса в ЭГ (тест/ре-тест)**

Результаты статистических различий по данным шкалам позволили сделать вывод о том, что у военнослужащих прошедших тренинг возник интерес вовлечения в общественную жизнь, открытость, расширился круг общения не только в тесных референтных группах, но и появились неофициальные иерархические взаимоотношения [204; 234]. Примечательно, что после участия в предложенном тренинге, у военнослужащих ЭГ, увеличилась социальная значимость нахождения в коллективе, и повысился уровень исполнительности, основанный на подчинение военному уставу. При этом отметим, что результаты диагностики коммуникативных способностей и моральной нормативности незначительно отличались до и после формирующего эксперимента [161; 176].

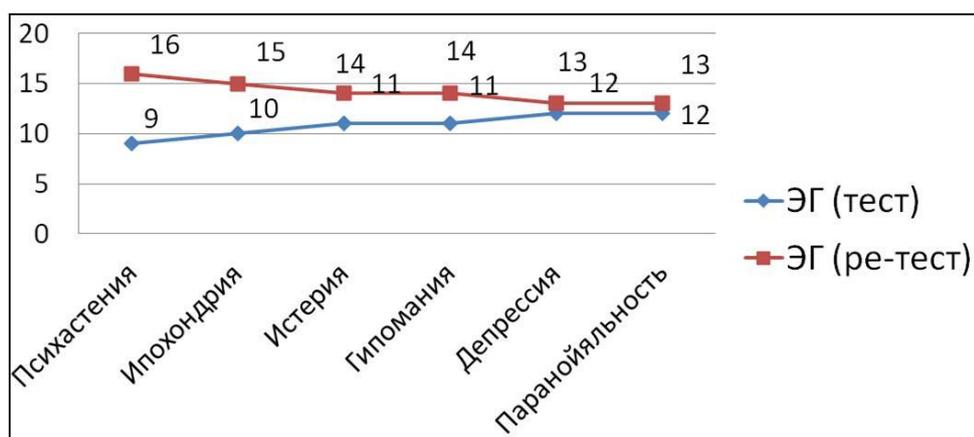
Сравнивая значимые различия результатов, отметим повышение показателей до и после формирующего эксперимента по таким параметрам *акцентуаций характера*, как: *психастения* ( $p \leq 0,01$ ), *ипохондрия* ( $p \leq 0,01$ ), *истерия* ( $p \leq 0,01$ ), *гипомания* ( $p \leq 0,01$ ), *депрессия* ( $p \leq 0,01$ ) и *паранойяльность* ( $p \leq 0,01$ ). Результаты расчетов представлены в таблице 3.6.

**Таблица 3.6. Статистический анализ различий акцентуаций характера военнослужащих в ЭГ (тест/ре-тест)**

Переменная	Значения различий по критерию <i>W- Вилкоксон</i>	Средний ранг	
		ЭГ (тест)	ЭГ (ре-тест)
Психастения	W=187,000**	9	16
Ипохондрия	W=175,500**	10	15
Истерия	W=170,500**	11	14
Гипомания	W=170,500**	11	14
Депрессия	W=156,000**	12	13
Паранойяльность	W=152,500**	12	13

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

Выделим значимое повышение различий по шкалам психастения и ипохондрия в ЭГ после прохождения программы тренинга. После участия в предложенном тренинге, военнослужащие научились контролировать собственную реакцию тревоги, они стали более уверенными в себе, исполнительными, аккуратными, решительными, инициативными, не конфликтными, смело и гибко взаимодействующими с окружением. Наблюдалось отсутствие склонности к фиксации внимания на ощущениях в своем организме или к жалобам на свое неудовлетворительное физическое состояние. Присутствовала открытость, активность, добросовестность и трудолюбивость [220]. Констатируем тот факт, что после применения программы тренинга повышения стрессоустойчивости, у военнослужащих снизился риск возникновения психосоматических заболеваний, аддитивного поведения, повысилась эмоционально-волевая регуляция поведения, развилась саморегуляция психофизиологических состояний [220; 272]. Отметим, что результаты диагностики параметров депрессии и паранойальности незначительно отличались до и после тренинга повышения стрессоустойчивости. Продемонстрируем наглядно данные различия на рисунке 3.2.



**Рис. 3.2. Средние показатели по шкалам акцентуации характера в ЭГ (тест/ре-тест)**

Рассмотрим более подробно различия по изучаемым критериям в ЭГ до и после формирующего эксперимента по параметрам: *депрессивного состояния* ( $p \leq 0,01$ ), *психопатии* ( $p \leq 0,01$ ) и *шизоидности* ( $p \leq 0,01$ ). Результаты расчетов представлены графически в таблице 3.7.

**Таблица 3.7. Статистический анализ различий личностных характеристик военнослужащих в ЭГ (тест/ре-тест)**

Переменная	Значения различий по критерию <i>W- Вилкоксон</i>	Средний ранг	
		ЭГ (тест)	ЭГ (ре-тест)
Депрессивное состояние	$W=135,000^{**}$	14	11
Психопатия	$W=149,000^{**}$	13	12
Шизоидность	$W=146,500^{**}$	13	12

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

Отметим наличие различий по критерию Вилкоксона в ЭГ до и после эксперимента, результаты которые показали влияние программы тренинга повышения стрессоустойчивости на данные параметры. Данные результаты указали на то, что депрессивное состояние носит временные характер, как психопатия и шизоидность не поддались коррекции в ситуации проводимого нами тренинга или в момент диагностики [64; 85; 135]. Специфика психопатии и шизоидности сложнее, чем предполагалось ранее, и требовала дополнительного исследования. Особенности психопатии, выражались в том, что она повышалась при высоком уровне побуждения к достижению цели, в реализации своих побуждений, при изменении этических оценок, что было необходимым в условиях тренинга. В случае с шизоидностью, военнослужащие после прохождения тренинга, столкнулись с невозможностью применить своеобразный и необычный подход к решению различных служебных задач и проблем. Изучив и раскрыв свой внутренний мир, творческий потенциал они остались не принятыми резонерами, мечтателями и фантазерами в армейской среде. Развитый и своеобразный после формирующего эксперимента внутренний мир, в армейской среде, значительно отличался от действительности армейских будней и от мира большинства «обычных» военнослужащих. Склонность к выдвижению новых идей и подходов, казались не очень практичными и оторванными от реальной обстановки и возможностей в армии [220]. Продемонстрируем наглядно различия на рисунке 3.3.

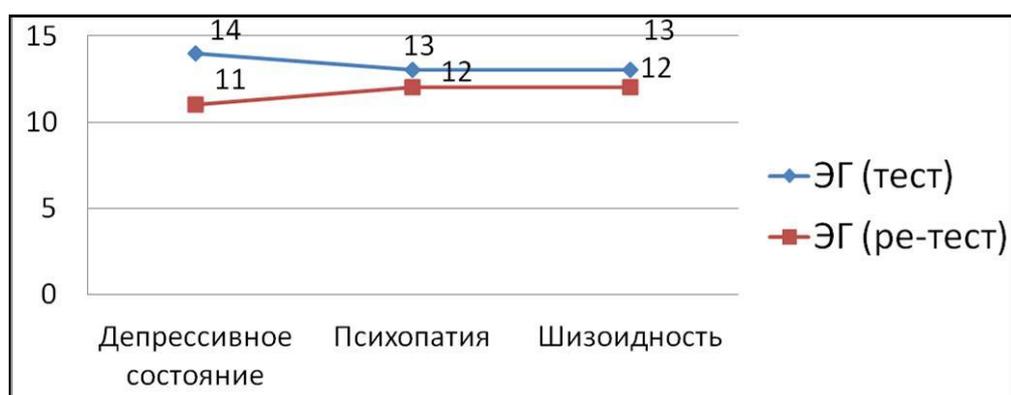


Рис. 3.3. Средние показатели по шкалам личностных характеристик в ЭГ (тест/ре-тест)

Для наглядности продемонстрируем средние показатели личностных характеристик и стресса в ЭГ до и после формирующего эксперимента на рисунке 3.4.



**Рис. 3.4. Средние показатели личностных характеристик и стресса в ЭГ (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. Они научились регулировать свои взаимоотношения с сослуживцами, а также самостоятельно оценивать служебные нагрузки, и при необходимости при помощи различных методов управлять стрессом. У этих испытуемых увеличилась социальная значимость нахождения в коллективе, и повысился уровень исполнительности, основанный на подчинении военному уставу [112].

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 ЭГ снизился риск возникновения психосоматических заболеваний, аддиктивного поведения и повысилась эмоционально-волевая регуляция поведения [198].

Рассмотрим статистические изменения значений в КГ до и после формирующего эксперимента (Таблица П 7.2.). Результаты расчетов представлены в таблице 3.8.

**Таблица 3.8. Статистический анализ различий личностных характеристик и стресса военнослужащих КГ (тест/ре-тест)**

<i>Переменная</i>	<i>Значения различий по критерию W-Вилкоксон</i>
Истерия	W=178,500
Психопатия	W=177,500
Депрессия	W=125,000
Гипомания	W=175,000
Паранойяльность	W=173,000
Стресс	W=171,500
Адаптивные способности	W=171,000
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	W=167,000
Моральная нормативность	W=165,500
Шизоидность	W=140,500
Психастения	W=159,000
Ипохондрия	W=159,000
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	W=158,000
Депрессивное состояние	W=155,500
Коммуникативные способности	W=149,500

*Уровни значимости:* отсутствие значимости. Использован критерий W-Вилкоксон.

Кардинально другие результаты были получены у испытуемых КГ. 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 указывает на то, что требуется целенаправленная работа в указанном направлении.

Военнослужащие КГ не научились бороться со стрессовыми ситуациями, трудностями в боевых задачах, обладали недостаточной адаптированностью в армейском коллективе. В некоторых ситуациях они испытывали затруднения в достижении взаимопонимания с окружающими, в регуляции собственного поведения и эмоций, в контроле эмоционального напряжения, трудности в осознании своей роли в воинском коллективе и ориентации на соблюдение общепринятых норм поведения. С трудом воспринимали различные изменения в личной жизни, эмоционально реагировали на напряженную ситуацию. Отсутствие навыков саморегуляции, снятие негативных эмоций и активизации позитивных переживаний, способов самораскрытия, саморефлексии, самопонимания и самокритики, приводили к возникновению стресса, агрессивного и конфликтного поведения. Военнослужащие КГ затруднились осознавать значимые личностные и служебные качества, приступать к освоению активного стиля общения, открывать и осмыслять свои взгляды на жизнь и привычки [30; 110; 164; 262].

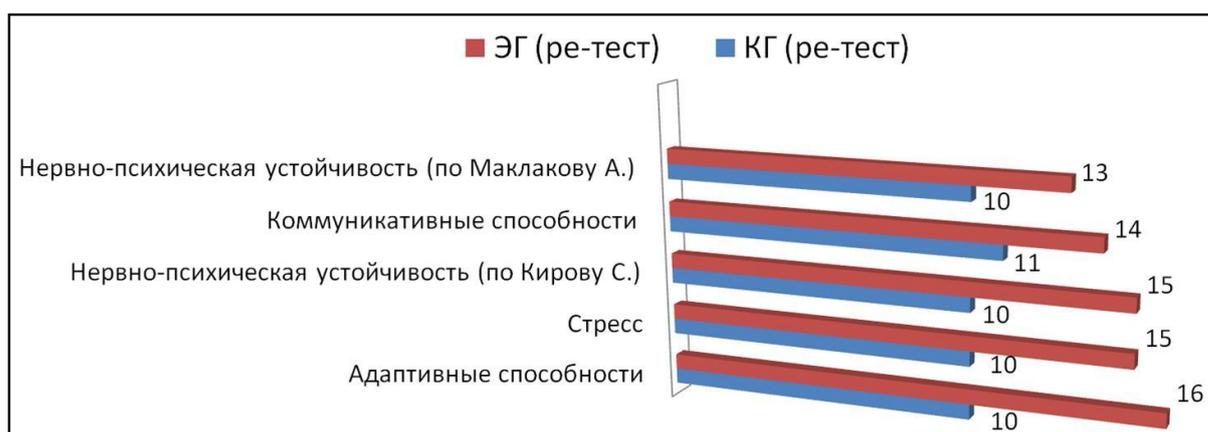
Сравнительные данные испытуемых КГ и ЭГ в контрольном опыте представлены в таблице 3.9. Для сравнения показателей личностных характеристик военнослужащих КГ и ЭГ после повторного тестирования был проведен статистический анализ с помощью U-критерия Манна-Уитни, который показал наличие значимых различий по всем изучаемым параметрам, кроме *психопатии, депрессивного состояния, моральной нормативности и шизоидности*. (Таблица П 7.4.).

**Таблица 3.9. Статистический анализ различий личностных характеристик и стресса у военнослужащих в КГ и ЭГ (ре-тест)**

Переменная	Значения различий по критерию <i>U</i> Манна-Уитни	Средний ранг	
		КГ (ре-тест)	ЭГ (ре-тест)
Адаптивные способности	U=116,500**	10	16
Стресс	U=111,000**	10	15
Нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.)	U=111,000**	10	15
Коммуникативные способности	U=101,500**	11	14
Нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.)	U=113,000**	10	13

Уровни значимости: отмеченные \* - значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ . Использован U- критерий Манна-Уитни.

Рассмотрим более подробно средние показатели по изучаемым критериям в КГ и ЭГ по результатам повторной диагностики. На рисунке 3.5. отметим, что по всем параметрам личностных характеристик и стресса существует значимая разница.



**Рис. 3.5. Средние показатели по шкалам личностных характеристик и стресса в ЭГ и КГ (ре-тест)**

Проведенный статистический анализ, демонстрировал статистически значимые различия результатов в КГ и ЭГ после программы тренинга для следующих личностных характеристик: *адаптивные способности ( $p \leq 0,01$ ), стресс ( $p \leq 0,01$ ), нервно-психическая устойчивость (по Кирову С.) ( $p \leq 0,01$ ), коммуникативные способности ( $p \leq 0,01$ ), нервно-психическая устойчивость (по Маклакову А.) ( $p \leq 0,01$ )*. Отметим высокие баллы в ЭГ по всем

данным показателям, что связано с их активным участием на тренинге. Данный фактор указывал, что под воздействием целенаправленных факторов в условиях тренинга, они успешно адаптировались, а благодаря их эффективной социализации, у военнослужащих повысилось взаимодействие с армейской средой [160]. Значительные изменения в повышении психологической устойчивости, показали нарабатанную собранность и организованности, ЭГ после тренинга. Показатели также продемонстрировали улучшение взаимоотношений в военном коллективе, расширения круга их знакомств [176]. Позитивные изменения после тренинга подтвердили эффективность проведенной работы по урегулированию поведения, повышению психологической устойчивости, регуляции взаимодействия со средой и адекватным восприятием окружающей действительности [176]. Полученные различия, свидетельствовали о позитивных изменениях в связи с повышением активности в преодолении стресса у военнослужащих ЭГ после участия в тренинге. Под воздействием целенаправленных факторов в условиях тренинга участники ЭГ научились спокойно переносить воздействие стрессоров, без негативных всплесков эмоций, влияющих на служебную деятельность и на окружающих, таким образом, они научились контролировать собственные эмоции [18; 254].

Отметим значимые различия и по показателям *акцентуации характера: ипохондрия* ( $p \leq 0,01$ ), *психастения* ( $p \leq 0,01$ ), *гипомания* ( $p \leq 0,01$ ), *истерия* ( $p \leq 0,01$ ). Такие показатели как *депрессия* ( $p \leq 0,01$ ) и *паранойяльность* ( $p \leq 0,05$ ) отличились не значительно. Результаты расчетов представлены в таблице 3.10.

**Таблица 3.10. Статистический анализ различий акцентуаций характера у военнослужащих в КГ и ЭГ (ре-тест)**

Переменная	Значения различий по критерию <i>U Манна-Уитни</i>	Средний ранг	
		КГ (ре-тест)	ЭГ (ре-тест)
Ипохондрия	U=116,500**	10	15
Психастения	U=109,000**	10	15
Гипомания	U=117,500**	11	14
Истерия	U=115,500**	10	14
Депрессия	U=115,500**	13	14
Паранойяльность	U=117,000*	12	13

*Уровни значимости:* отмеченные \* - значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; отмеченные \*\* - значимы на уровне  $p \leq 0,01$ . Использован U- критерий Манна-Уитни.

Таким образом, различия по данным параметрам свидетельствовали о том, что у военнослужащих ЭГ после программы тренинга повышения стрессоустойчивости, снизилась тревожность, повысилась уверенность в себе и в своих силах, удовлетворенность военной службой, повысилась активная личностная позиция с увеличением поисковой деятельностью,

с изменением мотивационной направленность (преобладание мотивации достижения успеха). Появился интерес к видам деятельности с выраженной активностью (активные боевые действия, военная подготовка), исчезли навязчивые мысли и страхи [194; 220]. Улучшение показателей в ЭГ после тренинга ознаменовалось снижением уровня тревожности, уклоняющегося поведения от несения военной службы, тем самым снижением уровня тревожно-мнительных (сомневающихся) в себе военнослужащих. Отметим, повышение способности справляться с трудностями, осознание чувства полноценности, отсутствие робости, застенчивости, стеснительности, нерешительности, малодушия, повышенной чувствительности к средовым воздействиям в армейской среде. В связи с тем, что в экстремальных, стрессовых ситуациях, чувства военнослужащих обострились, они стали более склонны к проявлению героизма, спокойствию и мужественности. После прохождения программы тренинга, военнослужащие ЭГ проявили большую внимательность к деталям, не только касательно своей личности, но и окружающих, была выделена конкретность мышления и речи. Наблюдалось развитие, таких характеристик, как расчетливость и практичность, наличие способности планирования своего дня, улучшенное ориентирование в пространстве [220]. Незначительные различия между группами после формирующего эксперимента по показателям депрессии и паранойяльности, связаны с ситуативными проявлениями акцентуации характера. В среднем диапазоне данные шкалы проявляли реакцию на особенности состояния, связанные с реакциями военнослужащего на неблагоприятную ситуацию, резкое разочарование после пережитой неудачи или заболевания, следовательно, носили временный характер [221]. Представим наглядно значимые различия на рисунке 3.6.

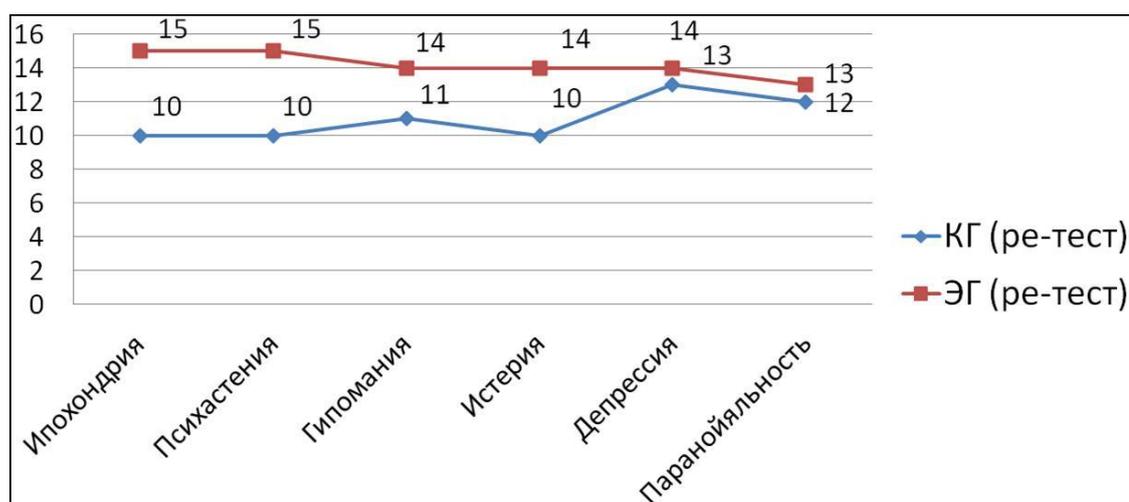


Рис. 3.6. Средние показатели по шкалам акцентуаций характера в КГ и ЭГ (ре-тест)

Следует отметить отсутствие различий по параметрам *психопатия, депрессивное состояние, моральная нормативность и шизоидность* после программы тренинга повышения стрессоустойчивости в КГ и ЭГ. Результаты расчетов представлены в таблице 3.11.

**Таблица 3.11. Статистический анализ различий личностных характеристик у военнослужащих в КГ и ЭГ (ре-тест)**

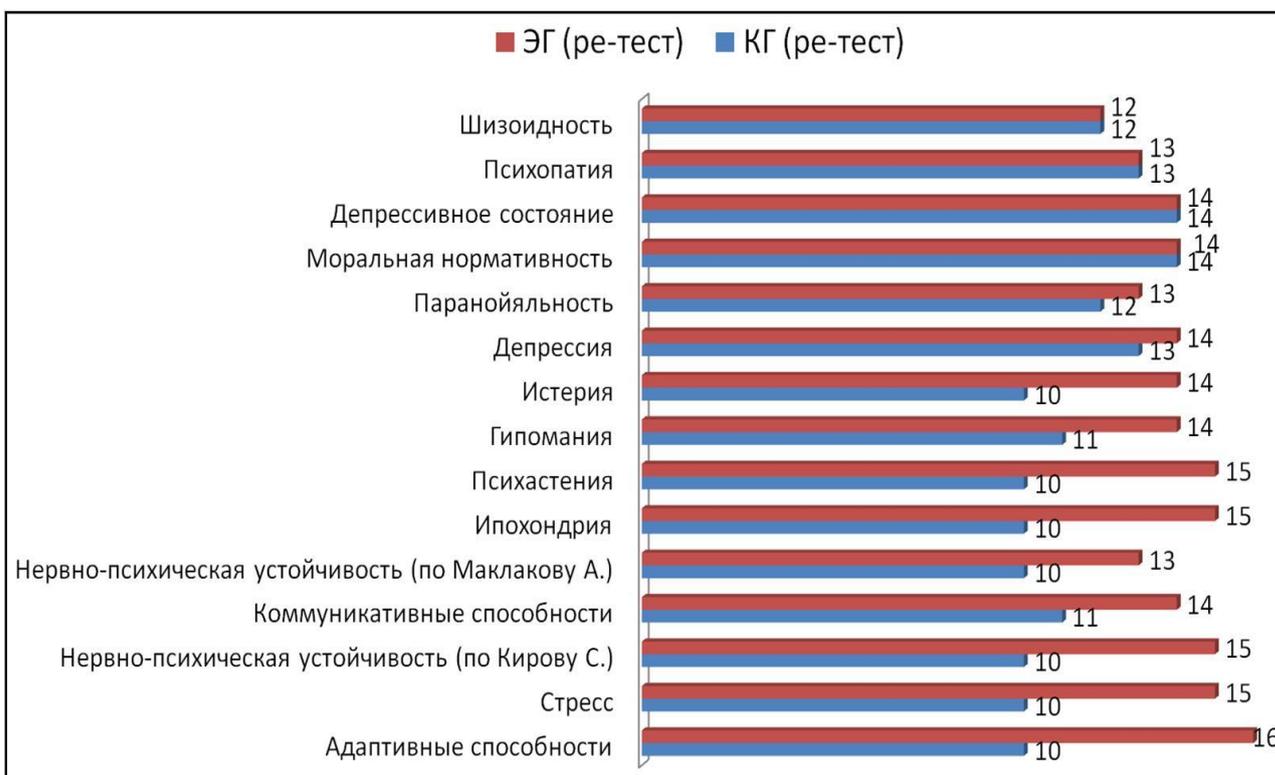
Переменная	Значения различий по критерию <i>U Манна-Уитни</i>	Средний ранг	
		КГ (ре-тест)	ЭГ (ре-тест)
Моральная нормативность	U=61,500	14	14
Депрессивное состояние	U=57,000	14	14
Психопатия	U=51,500	13	13
Шизоидность	U=68,500	12	12

*Уровни значимости:* отсутствие значимости. Использован U- критерий Манна-Уитни.

Таким образом, данные личностные характеристики не изменились в процессе тренинга, что обусловлено структурной сложностью изучаемых феноменов, которые требовали больше времени для трансформации. Обратим внимание также на то, что моральная нормативность в данных условиях выступала в качестве установок личности или являлась приоритетом жизненных позиций, что показало трудности изменения определенных убеждений военнослужащих на протяжении тренинга. Сравнительно, так же как и депрессивное состояние, выраженное ситуативным состоянием военнослужащих, тоской по дому, одиночеством, изолированностью от привычной жизни, семьи, было связано с отсутствием личного времени, усталостью или внешним давлением (выполнением обязательных требований служебной деятельности) [191]. Отсутствие статистических различий ЭГ и КГ в контрольном эксперименте по показателям психопатии и шизоидности в большей степени зависело от сочетания всевозможных факторов взаимодействия на личность. Например, генетических (наследственность), социальных обстоятельств (взаимодействие с окружением, неправильное воспитание), психологических (темперамент, характер). В некоторых ситуациях акцентуации характера требовали медикаментозного воздействия, нежели были зависимы от одного фактора [220]. Военнослужащие с данными личностными характеристиками, вне зависимости от тренинга не признавали авторитетов, были подвластны к открытой враждебности. В душе достаточно свободно относились к общепринятым моральным ценностям и принципам, хотя признавали это только в узком кругу. После прохождения тренинга повышения стрессоустойчивости, военнослужащие внешне были доступны воспитательным воздействиям и санкциям, однако некоторые их взгляды на действительность были достаточно устойчивыми. В оценке окружающих они были больше ориентированы на свои внутренние критерии, чем на мнение окружающих, что

показало трудности восприятия информации тренинга. Отсутствие опоры на существенные признаки приводило к нарушению системы анализа явлений, что снизило эффективность участия в тренинге повышения стрессоустойчивости, социальную адаптацию и продуктивность. В связи со склонностью дистанцироваться, замыкаться от окружения в своем внутреннем оригинальном и вполне устраивающем мире, фантазирование и формирование аффективно насыщенных идей не поддавались изменению своих паттернов поведения в процессе прохождения тренинга.

Рассмотрим более подробно средние показатели по изучаемым критериям в КГ и ЭГ (ре-тест), на рисунке 3.7. Отметим высокие показатели испытуемых ЭГ по вышеуказанным параметрам, что связано с их активным участием в тренинге повышения стрессоустойчивости. Отсутствие изменений по шкалам психопатии, депрессивного состояния, моральной нормативности и шизоидности, которое обусловлено структурной сложностью особенностей личности. Данные характеристики требуют гораздо большего времени для становления и трансформации, и зачастую определяются сочетанием генетических, психологических и социальных факторов, влияющих на личность.



**Рис. 3.7. Средние показатели личностных характеристик и стресса в ЭГ и КГ (ре-тест)**

Таким образом, согласно выдвинутой гипотезе целенаправленное развитие и мобилизация личностных характеристик в ходе программы тренинга, способствует снижению стресса и повышению стрессоустойчивости у военнослужащих.

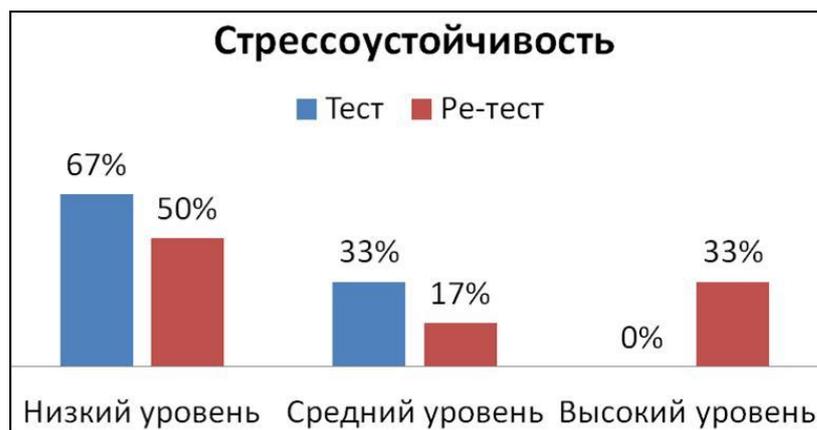
Для проверки гипотезы была проведена диагностика стрессоустойчивости военнослужащих после их участия в программе тренинга. С этой целью было проведено повторное тестирование уровня стрессоустойчивости военнослужащих, принявших участие в формирующем эксперименте.

### **3.3. Оценка эффективности модели и программы тренинга повышения стрессоустойчивости в контрольном эксперименте**

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 [138].

Изначально в ЭГ вошли военнослужащие с низкими и средними показателями личностных характеристик и стресса (Рис. 3.8.). 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 [138]. Оценка эффективности программы тренинга повышения стрессоустойчивости военнослужащих служит признаком того, что именно снижение стресса, развитие и мобилизация личностных характеристик, таких как адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость, акцентуации личности и депрессивное состояние, способствуют снижению стресса и повышению стрессоустойчивости у военнослужащих. В то же время измерение данного показателя в КГ будет свидетельствовать о наличии или отсутствии дополнительных факторов, повышающих стрессоустойчивость, которые в исследовании не были учтены [93; 138; 139].

Повторная диагностика стрессоустойчивости была проведена через неделю после финального занятия, для того, чтобы эффект от последней встречи, которая была эмоционально насыщена не повлиял на ответы военнослужащих. В опросе приняли участие все военнослужащие ЭГ – 12 человек. Результаты соотношения показателей первичной и повторной диагностики стрессоустойчивости представлены ниже на рисунке 3.8.



**Рис. 3.8. Соотношение уровней выраженности стрессоустойчивости у военнослужащих ЭГ (тест/ре-тест) (в%)**

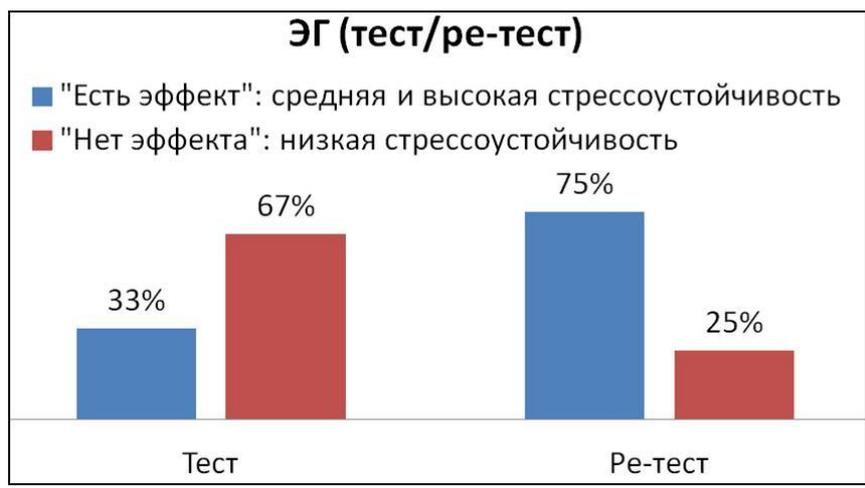
Статистический анализ полученных данных был произведен с помощью  $\varphi$  - критерия Фишера, направленного на выявление значимости эффекта, наблюдаемого в измеряемых признаках [138]. Результаты подсчета различий представлены в таблице 3.12.

**Таблица 3.12. Результаты расчета  $\varphi^*$  - критерия Фишера для ЭГ до и после формирующего эксперимента**

Группы	"Есть эффект": средняя и высокая стрессоустойчивость	"Нет эффекта": низкая стрессоустойчивость	Суммы
Тест	4 (33%)	8 (67%)	12 (100%)
Ре-тест	9 (75%)	3 (25%)	12 (100%)

Результат расчета составил  $\varphi^*_{эмп} = 2.11$ , при уровне значимости  $p \leq 0,001$ , что указывает на достоверные различия изучаемого параметра у испытуемых ЭГ (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 [138; 139].

Отметим, что первичная диагностика выявила следующее процентное соотношение уровня стрессоустойчивости в ЭГ: 67% выборки демонстрировали низкую стрессоустойчивость, 33% – среднюю. Военнослужащие с высоким уровнем стрессоустойчивости не были включены в ЭГ. Повторное тестирование показало значимые сдвиги по изучаемому признаку в сторону повышения стрессоустойчивости у военнослужащих. Констатируем изменение, повышение на 42% среднего уровня стрессоустойчивости и равнозначное процентное снижение низкого уровня стрессоустойчивости [138; 139]. Представим результаты ЭГ (тест/ре-тест) на рисунке 3.9.



**Рис. 3.9. Соотношение уровней выраженности стрессоустойчивости у военнослужащих ЭГ (тест/ре-тест) (в%)**

Следовательно, личностные характеристики, которые сформировались у военнослужащих в результате тренинга, способствовали повышению их стрессоустойчивости. По нашему мнению, развитие поведенческой регуляции, оптимизма, уверенности в себе, а также повышение уровня активности, решительности, способствовало развитию положительных эмоций, снижению депрессивного состояния, агрессивности, импульсивности, тревожности и эмоционального напряжения. Навыки релаксации и аутогенной тренировки, направленные на снятие стресса, способствовали формированию навыков адекватности реагирования на напряженную ситуацию и легкости ее преодоления. Групповые тренинговые занятия с развитием личностных характеристик содействовали дальнейшему углублению чувства принадлежности к военному сообществу, формированию навыков целеполагания и мотивации достижения успеха в служебной деятельности [80; 139; 153].

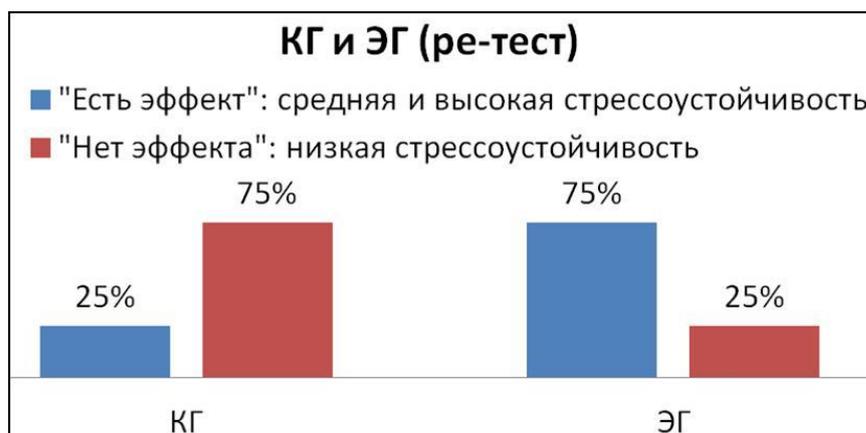
Сравнительный анализ результатов в КГ и ЭГ, также подтвердил правомерность осуществленных выводов относительно влияния программы тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих (Таб. 3.13).

**Таблица 3.13. Результаты расчета  $\phi^*$  - критерия Фишера для КГ и ЭГ (ре-тест)**

Группы	"Есть эффект": средняя и высокая стрессоустойчивость	"Нет эффекта": низкая стрессоустойчивость	Суммы
КГ	3 (25%)	9 (75%)	12 (100%)
ЭГ	9 (75%)	3 (25%)	12 (100%)

Сравнение результатов испытуемых КГ и ЭГ по параметру стрессоустойчивости, также демонстрирует наличие значимых различий ( $\phi^*_{эмп} = 2.565$ ;  $p \leq 0,001$ ) в контрольном опыте. Данные значения подтвердили наше предположение о важности снижения стресса, целенаправленного развития и мобилизации личностных характеристик в повышении

стрессоустойчивости у военнослужащих [112; 138; 162]. Продемонстрируем результаты соотношения КГ и ЭГ (ре-тест) на рисунке 3.10.



**Рис. 3.10. Соотношение уровней выраженности стрессоустойчивости у военнослужащих ЭГ и КГ (ре-тест) (в%)**

Таким образом, наблюдая эффективность применения программы тренинга, отметим, что военнослужащие ЭГ, прошедшие тренинг отличались от своих сослуживцев повышением на 50% уровнем стрессоустойчивости. Следовательно, военнослужащие ЭГ отличались от военнослужащих КГ способностями к саморегуляции служебной деятельности, которые способствовали успешному решению служебных задач в напряженной обстановке, без значительного влияния на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность военнослужащего [138; 214; 247].

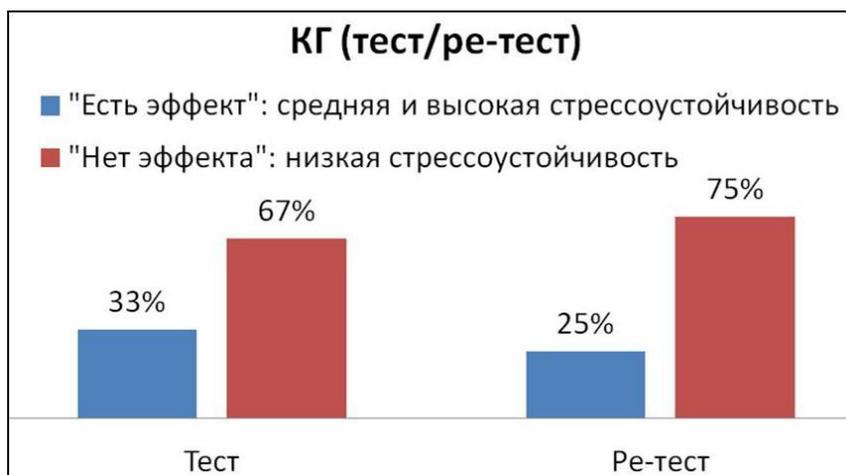
Рассмотрим изменение значений в КГ до и после формирующего эксперимента. Результаты расчетов представлены в таблице 3.14.

**Таблица 3.14. Результаты расчета  $\phi^*$  - критерия Фишера для КГ (тест/ре-тест)**

Группы	"Есть эффект": средняя и высокая стрессоустойчивость	"Нет эффекта": низкая стрессоустойчивость	Суммы
Тест	4 (33%)	8 (67%)	12 (100%)
Ре-тест	3 (25%)	9 (75%)	12 (100%)

Результат расчета составили  $\phi^*_{эмп} = 0.848$ , тем самым указали на отсутствие различий между первичной и повторной диагностикой стрессоустойчивости в КГ (Таб. 3.13.). Анализируя полученные данные, отметим, что на время повторной диагностики стрессоустойчивости показатели в КГ снизились на 8%. Это может быть обусловлено временными колебаниями состояния стресса, под влиянием внешних обстоятельств. Отметим, что повторная диагностика проводилась в середине прохождения военной службы (апрель – май), при повышенных нагрузках всех участников тренинга. Данный этап служебной деятельности проводился в тот период, когда на военнослужащих было возложено

много служебных задач, а также происходило обучение новобранцев, следовательно, они в это время испытывали усталость и напряжение [138; 139; 261]. В связи с их неумением развивать и мобилизовать свои личностные характеристики, они испытывали состояние психологического истощения, озабоченность текущими задачами, и, следовательно, им было тяжело справляться со стрессом и контролировать собственную стрессоустойчивость в служебной деятельности [153]. Представим наглядно изменение стрессоустойчивости в КГ до и после формирующего эксперимента на рисунке 3.11.



**Рис. 3.11. Соотношение уровней выраженности стрессоустойчивости у военнослужащих КГ (тест/ ре-тест) (в%)**

Анализируя результаты, полученные в ходе сравнения стрессоустойчивости до и после формирующего эксперимента ЭГ, а также сравнивая их с КГ, делаем вывод о том, что низкий уровень стресса и личностные характеристики являлись определяющими факторами в повышении стрессоустойчивости у военнослужащих. Полученные закономерности подтвердили гипотезу нашего исследования. Подтверждение этого факта мы обнаружили в сравнении КГ по истечению того же времени, что длилось наше экспериментальное воздействие. Полученные данные указали на то, что в этой группе военнослужащих стрессоустойчивость не изменилась в положительную сторону, а наоборот, снизилась. Данный факт мы объяснили с накопившимися трудностями в служебных задачах, недостаточным уровнем адаптированности в военном коллективе и измененным статусом военнослужащих. При этом в изучаемых группах не изменялся характер армейской службы, что указало на необходимость целенаправленного развития и мобилизации личностных характеристик в ходе тренинга, которое способствует снижению стресса и повышению стрессоустойчивости у военнослужащих [138; 139; 235; 246].

Опираясь на концепцию Бодрова В., мы выявили, что стрессоустойчивость в армейской деятельности непосредственно зависит от личностных характеристик, следовательно,

совокупность особенностей личности предоставила возможность противодействовать экстремальным и стрессовым нагрузкам, вырабатывая стрессоустойчивость у военнослужащих [89]. Личностно-ориентированный подход, предполагает безусловную средовую константу, то есть постоянство ситуации, и успешность в преодолении стресса. Таким образом, своеобразие армейской службы состоит в воздействии на организм военнослужащего ряда факторов, свойственных для военной деятельности. Военнослужащие ЭГ, прошедшие тренинг были способны к сфокусированной деятельности с физиологически оптимальным условием напряжения организма, обладали умением оказывать сопротивление воздействию стрессовых факторов среды. При высоком уровне стрессоустойчивости, военнослужащие научились контролировать уровень стресса, достаточно быстро развивать и мобилизовать приспособительные механизмы и последовательность их включения в различных уровнях функционирования организма [89; 138; 277].

Отметим, что огромный спектр исследований указывает на специфику повышения стрессоустойчивости, которая способствует разрешению житейских, военных и служебных ситуаций, а использование тех или иных стратегий и стилей преодоления трудностей зависит от индивидуальных особенностей личности. Следовательно, резкое снижение таких личностных характеристик, как адаптивные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, нервно-психическая устойчивость и повышение уровня акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса приводило в последующем к повторному спаду стрессоустойчивости [138; 139; 141; 260].

Таким образом, снижая уровень стресса, при помощи развития и мобилизации личностных характеристик, военнослужащие ЭГ научились максимально использовать резервы собственного организма, налаживать контакты с сослуживцами и руководителями, не поддерживать негативные когниции в отношении своей службы. Это позволило им увидеть больше плюсов в военной деятельности и за ее пределами, а также обучило умению справляться с трудными задачами и стрессами, которые способствовали повышению служебной мотивации и снижению риска возникновения аддиктивного поведения [134; 138; 259].

Согласно *позитивному и когнитивному* подходам в снижении стресса, развитии и мобилизации личностных характеристик военнослужащего, примененные в программе тренинга повышения стрессоустойчивости, мы способствовали саморазвитию, самоактуализации личности военнослужащего, и развитию его сознательного опыта высших потребностей. Это позволило военнослужащим принимать решения позитивного характера в различных армейских ситуациях посредством снижения стресса, развития и мобилизации личностных характеристик, что предоставляло возможность осознанно анализировать

причины имеющихся трудностей, обрести внутреннюю целостность и гармонию личности. Основываясь на теории самодетерминации в развитии личностных характеристик, у военнослужащих выработалась внутренняя мотивация к служебной деятельности, при наименьшей зависимости от внешних стимулов. Таким образом, у военнослужащих возможно повышение состояния стрессоустойчивости через снижение стресса, поддержку его позитивного настроения, а также развивая адаптацию и сопричастность к армейскому коллективу, с помощью развития и мобилизации личностных характеристик [77; 91; 138; 139; 151; 225].

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.

### **3.4. Выводы по 3 главе**

1. Разработанная авторская концептуальная модель и программа тренинговых занятий, способствует снижению стресса, а также развитию мобилизации личностных характеристик для повышения стрессоустойчивости у военнослужащих. Военнослужащие ЭГ, принявшие участие в программе тренинга повышения стрессоустойчивости, по результатам вторичной диагностики демонстрировали изменения по всем показателям личностных характеристик и стресса. Таким образом, у них увеличились показатели *адаптивных способностей* ( $p \leq 0,01$ ), *нервно-психическая устойчивость* (по Кирову С.) и (по Маклакову А.) ( $p \leq 0,001$ ), *коммуникативных способностей* ( $p \leq 0,001$ ), *моральной нормативности* ( $p \leq 0,01$ ). Снизился уровень *стресса* ( $p \leq 0,001$ ), *акцентуаций характера* ( $p \leq 0,01$ ) и *депрессивного состояния* ( $p \leq 0,01$ ).

2. Статистический анализ КГ (тест/ре-тест) продемонстрировал отсутствие изменений после повторного тестирования. Данный фактор связан с накопившимися трудностями в служебных задачах, стрессом, недостаточной адаптированностью военнослужащих в армейском коллективе и их измененным статусом.

3. Сравнение результатов КГ и ЭГ после формирующего эксперимента показал, наличие значимых различий по всем изучаемым параметрам, кроме *психопатии*, *депрессивного состояния*, *моральной нормативности* и *шизоидности*. Отсутствие изменений обусловлено структурной сложностью особенностей личности. Данные характеристики требуют гораздо большего времени для становления и трансформации, и зачастую определяются сочетанием генетических, психологических и социальных факторов, влияющих на личность.

4. 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. Результаты показали статистически значимые различия по параметру стрессоустойчивости, который повысился у военнослужащих, участвующих в тренинге ( $p \leq 0,001$ ). Сравнение показателей с КГ привело к аналогичным результатам.

5. Анализ результатов повторной диагностики в КГ показал, что у военнослужащих не произошло значимых изменений в их уровне стрессоустойчивости. Более того, было обнаружено снижение стрессоустойчивости на 8%, что обусловлено временными колебаниями состояния стресса, под влиянием внешних обстоятельств.

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.

Таким образом, развитие и мобилизация поведенческой регуляции, оптимизма, уверенности в себе и повышение уровня активности, решительности, повлияло на развитие положительных эмоций, снижению депрессивного состояния, агрессивности, импульсивности, тревожности и эмоционального напряжения у военнослужащих. Овладение навыками релаксации и аутогенной тренировки, которые направлены на снятие стресса, способствовало формированию приемов адекватного реагирования на напряженную ситуацию и легкости ее преодоления. Групповые тренинговые занятия с развитием личностных характеристик содействовали дальнейшему углублению чувства принадлежности к армейскому коллективу, развитию навыков целеполагания и мотивации достижения успеха в военной деятельности.

## 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 конструктов, 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.) [144].

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 [139].

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 [148; 151].

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 [138; 139].

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 пониманию 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 работников, 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. ABABII, S. *Regulamentul pregătirii psihologice a militarilor Armatei Naționale*. Chișinău, 2002. p. 3-9. ISBN 978-9975-45-083-6.
2. *Acțiuni psihologice în confruntările militare contemporane*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 1998. 345 p. ISBN 973-663-253-9.
3. AFANAS, D. *Problematika 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.
4. ANDREESCU, A., LIȚĂ, Șt. și al. *Managementul stresului profesional*. București: MAI, 2006. 189 p. ISBN (10) 973-745-012-4.
5. ARĂDĂVOAICE, Gh. *Comandantul (șeful) profil psiho-profesional*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 1994. 196 p. ISBN (10) 973-663-447-7.
6. ARĂDĂVOAICE, Gh. *Liderul militar*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 2011. 269 p. ISBN 978-973-27-1771-4.
7. ARĂDĂVOAICE, Gh. *Stil de conducere*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 1985. 314 p. ISBN 978-973-749-362-0.
8. ATANASIU, C. *Incursiuni în psihologia luptei*. București: Academia de Înalte Studii Militare, 1974. 264 p. ISBN-13 978-973-8424-51-7.
9. BABA, A., GIUREA, R. *Stresul, adaptare și patologii*. București: Academia Române, 1993. 245 p. ISBN (13) 978-973-745-033-3.
10. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujană, 1998. 132 p. ISBN 973-9354-35-1.
11. BĂBAN, A. *Consiliere educațională*. Iași: Polirom, 1998. 110 p. ISBN 973-0-02400-6.
12. BOGDAN-TUCICOV, A., CHELCEA, S., GOLU, P., MAMALI, C., PÂNZARU, P. *Dicționar de psihologie socială*. București: Științifică și Enciclopedică, 1981. 216 p. ISBN 973-590-834-4.
13. 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.
14. BULAT, V. *Influența tipului de personalitate a comandantului de unitate asupra atmosferei moral-psihologice la subalterni*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2014, nr. 1(11), pp. 66-75. ISSN 1857-405X.
15. CALANCEA, A. *Treningul de dezvoltare a competențelor afective*. In: Ghid pentru formarea practică în consilierea psihologică. 2012. 272 p. ISSN 1812-2566.
16. CALANCEA, V., MELNICIUC, A. *Practicum la psihologia clinică*. In: Cetatea de sus. 2012. 194 p. ISSN 1857-3266.

17. CALUSCHI, M. *Psihologia managerială*. Chișinău: Cartier, 2002. 236 p. ISBN 9975-79-141-7.
18. CAPOTESCU, R. *Stresul ocupațional. Teorii, modele, aplicații*. Iași: Lumen, 2006. 145 p. ISBN 973-1704-33-7.
19. CEAUȘU, V. *Psihologia organizării. Relațiile dintre șefi și subordonați*. București: Militară, 1970. 211 p. ISBN 973-85278-8-0.
20. CHARLY, C. *Cum putem scăpa de stress*. Iași: Polirom, 2003. 145 p. ISBN 973-681-221-9.
21. CHELCEA, S., GOLU, M., GOLU, P. *Dicționar de psihologie socială*. București: Științifică și Enciclopedică, 1981. 268 p. ISBN 973-590-834-4.
22. 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.
23. CLIVADĂ, A. *Influența serviciului militar asupra profilului de personalitate a tânărului*. In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2006, nr. 4, pp. 28-34. ISSN 1857-0224.
24. CLIVADĂ, A. *Schimbarea elementelor cognitiv-axiologice ale conștiinței de sine la ostași sub influența mediului militar*. In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2011, nr. 24, pp. 36-43. ISSN 1857-0224.
25. CIOLACU, I. *Psihosociologie și pedagogie militară. Culegere de teme*. București: Militară, 1992. 308 p. ISBN 978-606-624-603-3.
26. COJOCARI, L., CRIVOI, A. *Stresul profesional – o problemă a societății modern*. In: Studia Universitatis/Seria Științe Reale și ale Naturii. 2012, nr. 6 (56), pp. 34-38. ISSN 1814-3237.
27. COJOCARI, L. *Некоторые аспекты нервно-психического напряжения и стресса у военнослужащих по призыву*. In: Studia Universitatis/Seria Științe Reale și ale Naturii. 2010, nr. 6 (36), pp. 104-99. ISSN 1857-1735.
28. COSMA, M. *Gestionarea stresului psihic de luptă*. In: Academia Forțelor Terestre. 2000. 230 p. ISSN 1857- 405X.
29. CRACSNER, C. *Elemente de psihologie militară*. București, 2003. ISBN 973-663-033-1.
30. CRISTEA, D. *Structurile psihosociale ale grupului și eficienței acțiunii*. București: Academia Română, 1984. 192 p. ISBN 978-606-719-296-4.
31. DULEA, G. *Sociodinamica grupului militar*. București: Militară, 1991. 316 p. ISBN 973-32-0222-3.
32. DZÎC, I., STATI, U. *Psihologia situațiilor de criză în mediul militar*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2015, nr. 1 (13), pp. 85-88. ISSN 1857-405X.
33. FABRIZIO, D. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer-Verlag, 2009. 523 p. ISBN 978-0-387-09593-6.
34. FLORU, R. *Stresul psihic*. București: Enciclopedica, 1984. 169 p. ISBN 973-751-318-5.
35. *Ghidul activităților psihologice în Armata Națională*. Chișinău, 2014. 204 p. ISBN 978-9975-48-062-8.

36. GOLU, M. *Dinamica personalității*. București: Geneze, 1993. 266 p. ISBN 9739099165.
37. HAINES, W. *Eu și universul meu*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 231 p. ISBN 9975-69-460-8.
38. HERSENI, T. *Psihosociologia organizării întreprinderilor industriale*. București: Academia Româna, 1969. 227 p. ISBN 9975-70-260-0.
39. IAMANDESCU, I. *Stresul psihic: din perspectiva psihologică și psihosomatică*. București: Infomedica, 2002. 362 p. ISBN: 973-7912-50-0.
40. 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.
41. 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.
42. Legea Republicii Moldova privind paza obiectivelor, bunurilor, valorilor și protecția persoanelor: nr. 333 din 08.07.2003. In: *Monitorul oficial al Republicii Moldova*, 2003, nr. 525.
43. LORENTZ, K. *Așa-zisul rău despre istoria naturală a agresiunii*. București: Humanitas, 1998. 269 p. ISBN 973-28-0837-3.
44. 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.
45. 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.
46. *Metodica pregătirii psihologice a militarilor Armatei Naționale*. Chișinău: Centrul Editorial, 2002. 411 p. ISSN 1583-1353.
47. MITROFAN, N. *Testarea psihologică. Aspecte teoretice și practice*. Iași: Polirom, 2008. 315 p. ISBN 973-46-1393-9.
48. PLEȘCA, M., IACUBIȚCHII, M. *Mecanisme de adaptare la stress la bolnavii cardiaci*. In: *Revistă de științe socioumane*. 2011, nr. 2(18), pp. 82-88. ISSN 1857-0119.
49. 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.
50. POPA, M. *Psihologie militară*. Iași: Polirom, 2012. 376 p. ISBN 978-973-46-3144.
51. POPESCU-NEVEANU, P. *Bazele pedagogiei militare*. București: Militară, 1971. 345 p. ISBN 978-973-759-372-6 371.
52. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros, 1978. 236 p. ISBN 973-32-0136-7.
53. POPESCU-NEVEANU, P. *Introducere în psihologia militară*. București: Militară, 1970. 311 p. ISBN 973-9431-92-5.

54. RACU, Iu. *Anxietatea la preadolescenți. Abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare*. In: TOTEX-LUX SRL. 2013. 154 p. ISSN 1857-2103.
55. RACU, Ig., BUZDUGAN, M. *Rolul comunicării în rezolvarea conflictelor la vârsta preadolescentă*. In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2017, nr. 3 (48). pp. 34-46. ISSN 1857-4432.
56. RACU, Ig. *Psihodiagnoza și statistica psihologică*. In: U.P.S. «Ion Creangă». 2004. 244 p. ISSN 1857-4432.
57. RACU, Ig., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. In: U.P.S. «Ion Creangă». 2007. 257 p. ISSN 1857-4432.
58. RUSNAC, S., GONȚA, V. *Asistența psihologică a cazurilor de violență în familie, program de diagnostic și rehabilitare a victimei și abuzatorului*. In: ULIM. 2009. 293 p. ISSN 1857-4076.
59. SANDULEAC, S. *Modalități de gestionare a stresului în condiții de luptă*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2012, nr. 1 (7), pp. 55-59. ISSN 1857-405X.
60. SÎNTION, F. *Competența psihosocială a liderului militar*. București: MAPN, 2005. 233 p. ISBN 978-973-663-598-4.
61. STAMATIN, O., POIȚAN, L. *Aspecte psihologice ale pregătirii tinerilor până și după încorporarea lor în armată*. In: Revistă de științe socioumane. 2008, nr. 2 (9), pp. 27-33. ISSN 1857-0119.
62. STATI, U. *Climatul psihosocial și coeziunea în dinamica colectivului militar*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2013, nr. 1 (9), pp. 68-73. ISSN 1857-405X.
63. STATI, U. *Formarea încrederii în sine în contextul vieții militare*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2014, nr. 1 (11), pp. 116-120. ISSN 1857-405X.
64. ȘCHIOPU, U. *Dicționar de psihologie*. București: Babel, 1997. 216 p. ISBN 973-48-1027-8.
65. TUDORACHE, S. *Stresul în activitatea militară, în pregătirea psihică pentru luptă*. București: Militară, 1993. 145 p. ISBN 978-973-745-064-7.
66. VASILACHI, L. *Funcționalitatea valorilor militare*. In: Revista militară. Studii de executare și apărare. 2012, nr. 1 (7), pp. 34-37. ISBN 978-973-166-272-5.
67. ZLATE, M. *Omul față-n-față cu lumea*. București: Albatros, 1988. 196 p. ISBN 978-973-46-1520-9.
68. АБОЛИН, Л. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека*. Казань: Казанский университет, 1987. 262 с. ISBN 5-314-00067-9.
69. АБРАМОВ, В., КУТЬКО, И., НАПРИЕНКО, А. *Диагностика состояний психической дезадаптации: Методические рекомендации*. Донецк: МЗ Украины, 1992. 19 с. ISBN 978-966-526-140-7.
70. 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.

71. АДЭСКЭЛИЦЭ, В. *Дискуссия как средство формирования толерантности школьников*. In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială. 2012, nr. 1 (26), pp. 24-29. ISSN 1857-0550.
72. АЛЕКСАНДРОВ, А. *Современная психотерапия*. Курс лекций. СПб.: Академический проект, 1997, с. 82-108. ISBN 5-7331-0103-2.
73. АЛЕКСАНДРОВ, А. *Психотерапия*. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004, с. 145-172. ISBN 978-5-299-00824-1.
74. АЛЕКСАНДРОВСКИЙ, Ю. *Актуальные вопросы военной и экологической психиатрии*. СПб.: Питер, 1995, с. 15-22. ISBN 3-13-760801-5.
75. АРЗАМАСКИН, Ю., БУБЛИК, Л. *Морально-психологическое обеспечение Вооруженных Сил России*. В: ВУ. 2002, с. 122-124. ISSN: 1997-6968.
76. АРЗАМАСКИН, Ю., ВАКАРОВ, А. *Морально-психологическое обеспечение боевых действий частей и соединений в вооруженных конфликтах, локальных и региональных войнах*. В: ВУ. 2004, с. 37-39. ISSN 2079-8490.
77. АСМОЛОВ, А. *Психология личности*. М., 1990, с. 34–35. ISBN 5-89357-101-0.
78. АСТАПОВ, Ю. *Вопросы психопрофилактики невротических расстройств у военнослужащих срочной службы*. В: Архив психиатрии. 2001, № 4, с.113-116. ISSN 1857-1735.
79. БАБАЯН, Э., ГОНОПОЛЬСКИЙ М. *Наркология*. М.: Медицина, 1990. 336 с. ISBN 5-225-00826-7.
80. БАННИКОВ, В. *Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации*: дис. канд. психол. наук. М., 2003. 236 с.
81. БАРАБАНЩИКОВ, А. *Методика исследования проблем военной педагогики и психологии*. М.: ВПА, 1987. 104 с. ISBN 978-5-7962-0230-2.
82. БАРАБАШ, А. *Влияние боя на психику воина*. В: Ориентир. 2004, № 6, с.16-49. ISSN 2073-8536.
83. БАРАНОВ, Ю. *Нервно-психическая неустойчивость и методы выявления у призывников*. В: МО СССР. 1988. 239 с. ISSN 1857-2103.
84. БАРКАНОВА, О. *Методики диагностики эмоциональной сферы. Психологический практикум*. Красноярск: Литера-Принт, 2009. 311 с. ISBN 5-9268-0500-7.
85. БЕК, А., РАШ, А., ШО, Б., ЭМЕРИ, Г. *Когнитивная терапия депрессии*. СПб.: Питер, 2003. 304 с. ISBN 5-318-00689-2.
86. БЕНСОН, Г. *Чудо релаксации*. Москва. 2004. 402 с. ISBN 5-17-022198-3.
87. БЕРЕЗИН, Ф. *Психологическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л., 2000. 270 с. ISBN 978-5-02-025742-9.

88. БОГАТЫРЕВ, Е. *Совершенствование работы с кадровым резервом федерального государственного органа*. В: Государственное и муниципальное управление. 2012, №1. с.13-21. ISSN 2070-7428.
89. БОДРОВ, В. *Методы и средства повышения работоспособности летного состава*. В: Военный медицинский журнал. 1983, № 11, с. 40–44. ISSN 1994-4683.
90. БОДРОВ, В. *Психологический стресс: развитие и преодоление*. Когито-Центр, 2006. 650 с. ISBN 5-9292-0146-3.
91. БОДРОВ, В. *Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора*. В: Психологический журнал. 2000, Т. 21, № 4, с. 32 - 44. ISSN 2542-1735.
92. БОЧЕНКОВ, А., ШОСТАК, В., ГЛУШКО, А. *Актуальные проблемы военной психофизиологии*. В: Военно-медицинский журнал. 1996, № 12, с. 36-37. ISSN 2413-5747.
93. БУРАГА, Н. *Роль личностных ресурсов в поддержании увлеченности работой педагогов*. In: Perspectivele și problemele integrării în spațiul european al cercetării și educației, Conferința științifică internațională: Rapoarte, Ed. 5 iunie. 2015. Cahul, 2015. Vol. 2. pp. 77-84. ISSN 1857-2103.
94. ВАЛЬДМАН, А., КОЗЛОВСКАЯ, М., МЕДВЕДЕВ, О. *Фармакологическая регуляция эмоционального стресса*. М.: Медицина, 1979. 359 с. ISBN 5-89822-051-8.
95. ВАРДАНЯН, Б. *Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы*. М.: Наука, 1983, с. 542-543. ISBN 5-87113-025-9.
96. ВАЧКОВ, И. *Основы технологии группового тренинга*. М.Ось-89, 1999. 120 с. ISBN 5-86894-274-4.
97. ВЕЛИЧКОВСКИЙ, Б. *Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу*: автореф. дис. канд. психол.наук. М., 2007, 27 с.
98. ВИЗИЦКИЙ, П., ДЬЯКОНОВ, М. *Адаптация молодого воина к условиям военной службы и профилактика дезадаптационных расстройств*. В: Современные проблемы науки и образования [online]. ВМЖ, 1988, № 10, с. 15-27 [цитат 03 mai 2018]. ISSN 2070-7428. Disponibil: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6448>
99. ВЫГОТСКИЙ, Л. *Исторический смысл психологического кризиса*. Собр. соч. в 6 т. 1982, Т.1, с. 428–429. ISBN 5-699-13728-9.
100. ГЛОТОЧКИН, А. *Общественное мнение, групповое настроение, традиции в воинском коллективе*. М.: ВПА, 1971. 186 с. ISBN 5-8243-0084-4.
101. ГРИГОРЬЕВА, М. *Психологическое содержание понятия, виды и механизмы формирования адаптационной готовности личности*. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2016, с. 6-13. ISBN 978-5-9999-0811-7.

102. ГРИГОРЬЕВА, М. *Способности и готовность личности к адаптации как ресурсы жизнеспособности*. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2016. 509 с. ISBN 978-5-9270-0323-5.
103. ГУРЬЯНОВ, Ю. *Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России*. Учебное пособие в 2-х частях. М.: Академия ФПС России, 2001. 470 с. ISBN 978-5-900229-54-6 - (0,3 п.л.) 4.
104. ДБЯЧЕНКО, М. *Психологический анализ боевой деятельности советских воинов*. М.: ВПА, 1974. 107 с. ISBN 978-5-00077-683-4.
105. ЖДАНОВ, О. *Стресс: сущность, функция, значение*. В: Мир психологии. 2008, №4. ISSN 2073-8528.
106. Журнал «*Journal of Psychosomatic Research*»: *Mindfulness-based stress reduction and health benefits*. A meta-analysis, 2004 [citat 10 decembrie 2018]. Disponibil: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=646>
107. ЗЕЛЕНКОВ, М. *Можно ли уменьшить психогенные потери*. Красная звезда, 2000, № 191. 261 с. ISBN 978-5-9614-3375-3.
108. ЗУЕВ, Ю. *Уставные взаимоотношения: как они формируются*. М.: Воениздат, 1986. 155 с. ISBN 5-17-006610-4.
109. КАБАТ-ЗИНН, Дж. *Самоучитель по исцелению*. Мн.: ООО Попурри, 2002. 75 с. ISBN 985-438-483-7.
110. КАРАЯНИ, А. *Военная практическая психология*. Питер, 2006. 480 с. ISBN 5469011224.
111. КАРАЯНИ, А., СЫРОМЯТНИКОВ, И. *Прикладная военная психология*. Учебно-методическое пособие. С-Пб.: Питер, 2006. 265 с. ISBN 978-5-7695-3569-7.
112. КАТУНИН, А. *Стрессоустойчивость как психологический феномен*. Молодой ученый, 2012, №9, с. 243-246. ISBN 978-5-9624-1458-4.
113. КАЧАНОВ, М. *Клинико-динамическая характеристика донозологических расстройств психического здоровья у военнослужащих срочной службы*. Томск, 2008, с. 163—165. ISBN 978-5-9566-0285-0.
114. КАЧАНОВ, М. *Состояние психического здоровья военнослужащих первого года срочной службы*. В: Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2008, № 2, с. 30—32. ISBN 5-900741-01-X.
115. КАШИРИН, В. *Основы психологии и педагогики*. Учебное пособие. Йошкар-Ола, 1998. 150 с. ISBN 978-5-9916-2283-7.
116. КАШИРИН, В. *Психология самоутверждения личности в военно-морском курсантском коллективе*: автореф. канд. психол. наук. М., 1979. 216 с.

117. КАШИРИН, В. *Самоутверждение курсантов*. М.: ВПА, 1983. 86 с. ISBN 5-250-00364-8.
118. КИРИЦА, О. *Механизмы преодолевающего поведения солдат-карабинеров*. In: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2015, nr. 1-2, pp. 81-88. ISBN 978-973-8483-84-2.
119. КИРШИН, Ю. *О научной организации воинского труда*. М: Воениздат, 1970. 120 с. ISBN 0-471-28835-7.
120. КИСЛИЦЫНА, А. *Сравнительный анализ субъективной оценки трудностей службы в армии*. В: *Отечество*. 2009, с.18-27. ISSN 1857-1735.
121. КИТАЕВ-СМЫК, Л. *Психология стресса*. М., 1983. 368 с. ISBN 978-5-8291-1023-9.
122. КИТАЕВ-СМЫК, Л. *Психология стресса. Психологическая антропология стресса*. М.: Академический Проект, 2009. 943 с. ISBN 978-5-8291-1023-9.
123. КОВАЛЕВ, В. *Социалистический воинский коллектив: социологический очерк*. М.: Воениздат, 1980. 238 с. ISBN 978-5-459-01081-7.
124. *Когнитивная психотерапия расстройств личности*. Под ред. БЕК, А., ФРИМЕН, А. СПб.: Питер, 2002. 544 с. ISBN 5-318-00199-8.
125. КОЗЛОВА, Н. *Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву*. В: *Психология: традиции и инновации, материалы международной научной конференции, июнь-август, 2012*. Уфа, 2016, с. 93-102. ISBN 978-5-87308-127-1.
126. КОНСТАНТИНОВ, В. *Социальная идентичность военнослужащих и их адаптация к воинской среде*. В: *Теория и практика общественного развития*. 2014, №4, с. 39-42. ISSN 2312-7392.
127. КОНЮХОВ, Н. *Справочник практического психолога. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы*. М.: Справочное издание, 1992. 188 с. ISBN 978-5-9268-0821-9.
128. КОПАНЕВ, В., ЕГОРОВ, В. *Коррекция функционального состояния организма летчиков-инструкторов авиационных училищ в период интенсивных полетов*. В: *Военный медицинский журнал*. 1988, № 10, с. 54–56. ISBN 978-985-528-836-8.
129. КОРЖОВА, Е. *Психология личности: Типология теоретических моделей*. СПб, 2004. 155 с. ISBN 978-5-8170-0292-8.
130. КОРОЛЕНКО, Ц. *Психофизиология человека в экстремальных условиях*. Л.: Медицина, 1978. 272 с. ISBN 5-7695-3718-3.
131. КОРЧЕМНЫЙ, П. *Военная психология: методология, теория, практика*. М.: Воениздат. 2010. 340 с. ISBN 978-5-7695-3569-7.
132. КОСИЦКИЙ, Г., СМИРНОВ, В. *Нервная система и стресс*. Москва: Наука, 1970. 167 с. ISBN. 3АЮ 294/БН2-26112016/41.

133. КОЧЮНАС, Р. *Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни*. Санкт-Петербург: Вильнюс, 1998. 188 с. ISBN 5 8291 0002 9.

134. КУЗЬМЕНКО, Б. *Социальные процессы в воинских коллективах как объект системного анализа и управления*. М., 1990. 67 с. ISSN 1999-2645.

135. КРАСКОВСКАЯ, В. *Взаимосвязь депрессии и стресса у военнослужащих в армейских условиях*. In: Probleme actuale ale științelor umanistice, Conferința științifică anuală a doctoranzilor, Vol. XVI, Partea a II, 2017. Chișinău: UPS «Creangă» 2017, pp. 112 - 121. ISSN 1857-4432.

136. КРАСКОВСКАЯ, В. *Взаимосвязь уверенности в себе и уровня стресса у молодых солдат*. In: Dezvoltarea Armatei Naționale în contextul aprofundării reformelor democratice, Conferință cu participare internațională, Ed. 2, 1 martie 2017. Chișinău: Academia Militară a Forțelor Armate «Alexandru Cel Bun», 2017, pp. 116-120. ISBN 978-9975-84-033-0.

137. КРАСКОВСКАЯ, В. *Особенности нервно-психической устойчивости военнослужащих в армейских условиях*. In: Știință, Educație, Cultură, Conferința științifico-practică internațională, Vol.1, 10 februarie 2017. Comrat: Univ. de Stat, 2017, pp. 290-376. ISBN 978-9975-83-040-9.

138. КРАСКОВСКАЯ, В. *Оценка эффективности тренинга по повышению 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.

139. КРАСКОВСКАЯ, В. *Повышение стрессоустойчивости у военнослужащих в экспериментальных условиях*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2020, nr. 1 (58), pp. 159-169. ISSN 1857-0224.

140. КРАСКОВСКАЯ, В. *Психокоррекция агрессивности у новобранцев*. In: Diminuarea comportamentelor agresive la copii: idei – experiențe – bune practici, Conferința științifică națională cu participare internațională, 16 oct. 2015. Chișinău: UPS «Creangă», 2015, pp. 237-241. ISBN 978-9975-46-254-9.

141. 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.

142. 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.

143. КРАСКОВСКАЯ, В. *Социально-психологические особенности процесса адаптации новобранцев к службе в армии*. In: Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al

Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională, Vol. II, 7 iunie 2016. Cahul: Universitatea de Stat «Hasdeu B.P.», 2016, pp. 108-111. ISBN 978-9975-914-90-1.

144. КРАСКОВСКАЯ, В. *Теоретические аспекты психологической адаптации военнослужащих*. In: Conferința științifică anuală a doctoranților, 2016. Chișinău: UPS «Creangă» 2016.

145. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Адаптационные способности у военнослужащих в условиях прохождения срочной службы*. In: Revista recenzată Studia Universitatis Moldavia/Seria Științe ale educației. 2017, nr.9 (109), pp. 202-205. ISSN 1857-2103.

146. 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.

147. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих в условиях служебной деятельности*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2017, nr. 2 (47), pp. 85-92. ISSN 1857-0224.

148. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Взаимосвязь стресса и личностных характеристик у военнослужащих*. In: Mediul social contemporan între reprezentare, interpretare și schimbare, Conferință științifică internațională, Vol 2, 15 dec. 2017. Bălți: Academia de Științe a Moldovei, Universitatea de Stat «Russo A.», 2018, pp. 132-136. ISBN 978-9975-50-222-1.

149. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Влияние личностных особенностей на социальную адаптацию военнослужащих*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2015, nr. 3 (40), pp. 115-121. ISSN 1857-0224.

150. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Изучение адаптационного потенциала для службы в армии у новобранцев*. In: Revista recenzată Studia Universitatis Moldavia/Seria Științe ale educației. 2015, nr.9 (89), pp.181-185. ISSN 1857-2103.

151. 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. Психопедагогика, Каф. Психологии. Кишинэу : Б. и., Tipogr. UPS «I. Creangă», 2019, с. 248. ISBN 978-9975-46-413-0.

152. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Социально-психологическая адаптация новобранцев к военной службе*. In: Știința, educație, cultura, Conferința științifico-practică internațională, Vol. 1, 4 feb. 2016. Comrat: Universitatea de Stat, 2016, pp. 476-479. ISBN 978-9975-83-011-9.

153. 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.

154. КРАСЬКО, В. *Секреты психологической войны*. Минск: Харвест, 1999. 448 с. ISSN 2219-8741.
155. ЛАЗАРУС, Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования*. М., 1993. 123 с. ISBN 978-5-9916-7129-3.
156. ЛЕБЕДЕВ, В. *Личность в экстремальных условиях*. М.: Политиздат, 1989. 304 с. ISBN 978-5-9270-0305-1.
157. ЛЕВИН, К., БАНДУРА, А. *Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 125 с. ISBN 5-93878-377.
158. ЛЕОНОВА, А. *Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции*. В: Психологический журнал. №2, 2004, pp.75-85. ISSN 0205-9592.
159. ЛЕОНОВА, А. *Основные подходы к изучению профессионального стресса*. В: Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 2000, №3, pp.4-21. ISSN 1993-5552.
160. ЛИ КАНГ, Х. *Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у взрослых*. М.: Российский государственный социальный университет, 2005. 201 с. ISBN 5-87113-025-9.
161. ЛИЧКО, А. *Психопатии и акцентуации характера у подростков*. Изд. 2-е доп. и перераб., Л.: Медицина, 1983. 236 с. ISBN 978-5-9268-0828-6.
162. ЛЮЗГАЧЕВА, О. *Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации*: дис.канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 158 с. ISSN 2304-120X.
163. ЛЮТОВ, В., ШЕПЕЛЕВА, Е. *Современные подходы к вопросам медико-психологической реабилитации летного состава*. В: Российском психиатрическом журнале. 2001, №1, с. 24-36. ISSN 1560-957X.
164. МАКЛАКОВ, А. *Военная психология*. Питер, 2004. 463 с. ISBN 978-5-7695-3569-7.
165. МАЛКИНА-ПЫХ, И. *Справочник практического психолога*. Издательство: Эксмо, 2010. 848 с. ISBN 5-699-01577-9.
166. МАЛКИНА-ПЫХ, И. *Телесная терапия*. Издательство: Эксмо, 2007. 752 с. ISBN 5-699-09766-X.
167. МАЛКИНА-ПЫХ, И. *Экстремальные ситуации*. Издательство: Эксмо, 2007. 960 с. ISBN 5-699-07805-3.
168. МАМОНТОВ, Ю. *Общественная ценность армии*. Армия и общество. М.: прогресс, 1990, с.213 -234. ISBN 5-7921-0630-4.
169. МАРИЦУК, В., ЕВДОКИМОВ, В. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. СПб: Сентябрь, 2001. 260 с. ISBN 978-5-94234-007-0.

170. МАРИЦУК, В. *Свойства личности и их характеристика в общей военной и спортивной психологии*. СПб.: ВИФК, 1996. 162 с. ISBN 985-6827-10-8.
171. МАРИЦУК, В. *Оценка эмоциональной устойчивости, прогноз напряженности*. В: Военная инженерная психология. М.: Воспиздат, 1970, с.250-259. ISSN 1996-226.
172. МАРИЦУК, В. *Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса*. Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983, с. 72-87. ISBN 5-94234-007-2.
173. МАРИЦУК, В., ПЛАТОНОВ, К., ПЛЕТНИЦКИЙ, Е. *Напряженность в полете*. В: Воениздат. 1969. 120 с. ISSN 2415-7953.
174. МАРИЦУК, В., РОМАНИЮК, Н. *Морально-психологическая и специальная подготовка курсантов-летчиков к выполнению прыжков с парашютом*. Ростов-на-Дону: ВВС СКВО, 1976. 62 с. ISBN 978-5-8209-1221-4.
175. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. СПб, 1999. 562 с. ISBN 978-5-91180-439-8.
176. МЕЕРСОН, Ф. *Адаптация, стресс и профилактика*. М.: Наука, 1981. 278 с. ISBN 5-225-00115-7.
177. МЕЛЬНИКОВА, Е. *Профилактика психических расстройств у военнослужащих*. В: Актуальные проблемы клинической, социальной и военной психиатрии. СПб., 2005. 265 с. ISSN 1990-9314.
178. МЕРТОН, Р. *Социальная теория и социальная структура*. М.: АСТ, Хранитель, 2006. 873 с. ISBN 5-9713-0703-7.
179. *Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)*. Ред. МАКЛАКОВА, А. и ЧЕРМЯНИНА, С. В: *Практическая психодиагностика. Учебное пособие*. Самара, 2001, с.549-558. ISSN 1857-2103.
180. МУХИНА, В. *Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество*. 4-е изд. Москва: Академия, 1999. 342 с. ISBN 5-7695-0408-0.
181. НЕМОВ, Р. *Общие основы психологии*. М., 1994, с.12. ISBN 5-691-01346-7.
182. НЕМЧИН, Т. *Состояние нервно-психического напряжения*. Л.: ЛГУ, 1983. 166 с. ISBN 5-89570-005-5.
183. НИКОНОВ, В., КОЗЛОВСКИЙ, И., СЛАВНОВ, С. *Особенности психической адаптации сотрудников МВД России, несущих службу в районах вооруженных конфликтов (Северокавказский регион)*. В: Русский медицинский журнал. 1996, Т.4, № 11, с. 704–710. ISBN 978-5-906431-02-8.
184. *Обзор по итогам организации морально-психологического обеспечения войск (сил) в ходе миротворческой операции по принуждению Грузии к миру*. М.: ГУВР, 2008. с. 17. ISBN 978-5-91022-160-8.

185. ОЛЕЙНИК, Ю. *История становления и развития отечественной психологии индивидуальных различий*: дисс. канд. психол. наук. М., 1990, с. 28.
186. ОЛПОРТ, Г. *Становление личности: Избранные труды*. М.: Смысл, 2002. 223 с. ISBN 5-89357-098-7.
187. *Опыт морально-психологического обеспечения действий группировки войск в операции по восстановлению конституционного порядка в Чеченской Республике*. М.: ГУВР, 2001, с. 55-58. ISSN 2311-6668.
188. *Опыт работы по организации морально-психологического обеспечения боевых действий по уничтожению бандформирований в Республике Дагестан*. М.: ГУВР, 1999, с. 34-37.
189. ОСТАПЕНКО, Р. *Математические основы психологии: учебно-методическое пособие для студентов и аспирантов психологических и педагогических специальностей вузов*. Воронеж: ВГПУ, 2010. 76 с. ISBN 978-5-88519-680-2.
190. ОТВЕТЧИКОВ, А. *Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий*. М., 1991. 316 с. ISSN 2619-1180.
191. ПАНАРИН, И. *Психологическая безопасность военнослужащих*. Ориентир, 1995, №8, с.48-51. ISBN 5-9584-0032-0.
192. ПАРСОНС, Т. *Большая советская энциклопедия*. М.: Советская энциклопедия, 1969. 359 с. ISBN 5-85270-041-X.
193. ПЕЗЕШКИАН, Н. *Психосоматика и позитивная психотерапия*. М.: Медицина, 1996. 464 с. ISBN 5-902791-07-3.
194. ПЕРРЕ, М., БАУМАНН, У. *Клиническая психология и психотерапия*. 3-е изд. СПб.: Питер, 2012. 944 с. ISBN 9785459004823.
195. ПЕТРОВСКИЙ, А., ЯРОШЕВСКИЙ, М. *Общая психология*. М.: Академия, 2002. 294 с. ISBN 5-86225-812-4.
196. ПЕТРУШИН, В. *Неврозы большого города*. М.: Говорящая книга, 2004. 368 с. ISBN 5-8291-0213-7.
197. ПИСАРЕНКО, В. *Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. Пути достижения трудной цели в спорте*. М., 1984, с.51-68. ISBN 5-87113-025-9.
198. ПЛАТОВ, С. *Психические расстройства у призывников и солдат (клинико-эпидемиологическое исследование)*. В: Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. 1999, т. 99, вып. 8, с.16-20. ISSN 1857-1735.
199. ПОГОДАЕВ, К. *К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома»*. В: Актуальные проблемы стресса. 1976, с. 211–229. ISSN 1991-0177.

200. ПОНОМАРЕНКО, В. *Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности*. В: Мир психологии. 2006, № 4, с. 38-46. ISSN 0205-9592.
201. *Практикум по психологии состояний: учебное пособие*. Под ред. проф. ПРОХОРОВА, А. СПб: Речь, 2004. 480 с. ISBN 5-9268-0288-1.
202. *Психогимнастика в тренинге*. Под ред. ХРЯЩЕВОЙ, Н. СПб., 1999. 304 с. ISBN 5-9268-0065-х.
203. *Психологический словарь*. Под ред. ПЕТРОВСКОГО, Л. и ЯРОШЕВСКОГО, М. М., 1990. 243 с. ISBN 5-7155-0720-0.
204. *Психология и педагогика. Военная психология*. Учебник. Под ред. МАКЛАКОВА, А. 2004. 326 с. ISBN. 5-94723-373-8.
205. *Психофизиологические особенности психогенных расстройств у военнослужащих*. Под ред. ИЗМАЙЛОВА, О., КОСАЧЁВ, В. М.: Наука, 2005, с.170-181. ISBN 5-225-04537-5.
206. РАЗУМОВ, С. *Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье*. Л.: Знание, 1975. 38 с. ISBN 83-200-0546-9.
207. РАЙГОРОДСКИЙ, Д. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. М.: Бахрах-М, 2011. 218 с. ISBN 5-89570-005-5.
208. 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.
209. РЫБНИКОВ, В. *Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости*. М.: Воениздат, 1990. 263 с. ISBN 978-5-00019-640-3.
210. САНДОМИРСКИЙ, М. *Как справиться со стрессом*. 1-е изд. М.: Ярославль, 1995. 405 с. ISBN. 5-89395-069-3.
211. СЕЛЬЕ, Г. *Стресс без дистресса*. М., 1979, 124 с. ISBN 5-9292-0146-3.
212. СЕЛЬЕ, Г. *Стресс без дистресса*. М.: Книга по требованию, 2012. 66 с. ISBN 5-232-00143-4.
213. СЕЛЬЕ, Г. *Очерки об адаптационном синдроме*. М., 1960. 36 с. ISBN 5-06-002838-0.
214. СЕМЕНОВ, П. *Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации*. СПб: Феникс, 2007. 156 с. ISBN 978-5-222-11921-1.
215. СЕНКЕВИЧ, Л. *Особенности мотивационного профиля аддитивно развивающийся личности: опыт эмпирического исследования в рамках системной теории мотивации*. В: Научно-практический журнал «Системная психология и социология». 2004, Т. 17, №1, с.39-50. ISSN 2310-757X.
216. СЕНОКОСОВ, Ж. *Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе*: дис. канд-та психол-их наук. М.: ВПА, 1998. 264 с.

217. СЕРЕБРЯКОВА, Т. *Психология стресса: Учебное пособие*. Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с. ISBN 0826114717.
218. СИРОТИН, О. *Эмоциональная устойчивость*. М., 1972. 11 с. ISSN 1819-7671.
219. СОБОЛЬНИКОВ, В. *Когнитивные деструкции студентов в современном образовательном пространстве*. В: Профессиональное образование в современном мире. 2013, №1, с.45-50. ISBN 978-5-9558-0561-0.
220. СОБЧИК, Л. *СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности*. СПб.: Речь, 2009. 224 с. ISBN 5-9268-0033-1.
221. СОБЧИК, Л. *Стандартизированный многофакторный метод исследования личности, СМИЛ*. СПб.: Речь, 2000. 219 с. ISBN 5-9268-0448-5.
222. СУВОРОВА, В. *Психофизиология стресса*. М.: Педагогика, 1975. 208 с. ISBN 5-201-02727-8.
223. СУДАКОВ, К. *Системные механизмы эмоционального стресса. Механизмы развития стресса: сборник научных трудов*. Кишинев: Штиинца, 1997, с.52-53. ISBN 978-5-9704-1400-2.
224. СМИТ, Т. *Профессиональный стресс. Человеческий фактор*. Москва: Мир, 1991, с.356-392. ISBN 978-5-9926-0509-9.
225. СЪЕДИН, С., АБДУРАХМАНОВ, Р. *Психологические последствия боевой обстановки*. М., 1992. 38 с. ISBN 978-5-93165-224-5.
226. ТАТЬЯНЧЕНКО, Н. *Психологические условия обеспечения безопасности личности военнослужащих: дисс. канд-та псих-их наук*. Сочи, 2008. 238 с.
227. ТЫШКОВА, М. *Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях*. В: Вопросы психологии. №1, 1987, с.27-33. ISSN 2073-1426.
228. УКОЛОВА М., ГАРКАВИ Л., КВАКМЧА Е. *Место стресса в адаптационной деятельности организма*. В: Стресс и его патогенетические механизмы: Материалы Всесоюз. симпоз. Кишинев: Штиинца, 1973, с. 39–11. ISSN 1993-5552.
229. УСАТОВ И. *Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса*. В: Научно-методический электронный журнал «Концепт» [online]. 2016, Т. 2, с. 21–25. [citat 23 iunie 2017]. ISBN 978-5-6041988-4-1. Disponibil: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>.
230. ФЕДЕНКО Н. *Очерки по психологии личности советского воина*. М.: ВПА., 1966, с. 9. ISBN 5-8243-0084-4.
231. ФЕДОРОВ, Б. *Стресс и система кровообращения*. М.: Медицина, 1991. 320 с. ISBN 5-225-02143-3.
232. ФОНТАНА, Д. *Как справиться со стрессом*. М., 1995. 351 с. ISBN 5-7155-0718-9.
233. ФОПЕЛЬ, К. *Толерантность и сплоченность в группе*. М. Генезис, 2002. 261 с. ISBN 5-85297-046-8.

234. ФУРДУЙ, Ф. *Современные представления о физиологических механизмах развития стресса*. В: Механизмы развития стресса: сб. научн. трудов. Кишинев: Штиинца, 1987. с.8-33. ISBN 978-9975-62-203-5.
235. ХЬЕЛЛИ, Л., ЗИГЛЕР, Д. *Теории личности*. СПб.: Питер Пресс. 1997, с. 528—573. ISBN 978-5-88782-412-3.
236. ЧИРКОВ, Ю. *Стресс без стресса*. М.: ФиС, 1988.176 с. ISBN 978-5-8291-1662-0.
237. ШАМИОНОВ, Р., ГРИГОРЬЕВА, М. *Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности*. Саратов. Изд-во: Саратовского ун-та, 2014. 196 с. ISBN 978-5-292-04452-9.
238. ШАРП, Д. *Типы личности: Юнговская типологическая модель*. Воронеж, 1994. 265 с. ISBN 978-5-91181-823-4.
239. 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.
240. ШЕВЧЕНКО, Р. *Психосоциальные факторы в структуре состояния боевого стресса у военнослужащих, участвующих в антитеррористической операции в Украине*. In: Psihologie revistă științifico-practică. 2017, nr. 1-2 (30), pp. 87-93. ISSN 1857-2502.
241. ШУВАЛОВА, С. *Тесты: проверка на психологическую устойчивость*. СПб.: Северо-Запад, 2008. 264 с. ISBN 978-5-222-13654-6.
242. ЭВЕРЛИ, Дж., РОЗЕНФЕЛЬД, Р. *Стресс: Природа и лечение*. М., 1985. 223 с. ISBN 5-8317-0128-X.
243. *Экспериментальная психология*. Под редакцией ФРЕССА, П. и ПИАЖЕ, Ж. Вып. 5. М.: Прогресс, 1975, с. 119-125. ISBN 9785998903762.
244. ALANSARI, K. *Clinical and experimental effects of informational stress*. In: Stress medicine. 1982, no.8, pp.158-163. ISSN 2348-8069.
245. AYCOCK, W. *The Teller and the Tale: Aspects of the Short Story*. Lubbock: Texas Tech Press, 1982. 265 p. ISBN 0896721000.
246. BERRY, R., STELLWON, J., STEVEN, D. *Posttraumatic stress disorder among American legionnaires in relation to combat experience in Vietnam*. Edison Res, 1988, Vol. 47, № 2, p. 175–182. ISBN 9780128012888.
247. BUSTAMANTE, J., CRABE, F. *Impact of stress of atopy in the family*. In: Journal of Personality and Social Psychology. 1984, vol. 64, no.6, p.131-140. ISSN 1814-3237.
248. CARVER, C., SCHEIER, M., WEINTRAUNB, J. *Assessing coping strategies; a theoretically based approach*. In: Journal of Personality and Social Psychology. 1989, nr. 5. 156 p. ISSN 2077-1444.

249. COOPER, C. *Well-being and occupational health in the 21 st century workplace*. In: Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2001, vol.34, pp.67-77. ISBN 0-471-89276-9.
250. DAWIS, R., ENGLAND, G., LOFQUIST, L. *A Theory of Work Adjustment*. In: Minnesota Studies in vocational rehabilitation. XV, 1964. 244, pp. ISSN 0214-9877.
251. FOLKMAN, S., LAZARUS, R. *Stress processes and depressive symptomatology*. In: Journal of Abnormal Psychology. 1986, pp. 107-113. ISBN 978-1-4757-9864-7.
252. FRAISSE, P. *Psychologie du temps*. Paris: France, 1967, v.2. 327 p. ISBN 2130290949.
253. GREGORY, B. *Contemporary Studies in Combat Psychiatry*. New York: Greenwood Press, 1987. 156 p. ISBN 031325513X.
254. HALL, C., LINDSEY, G. *Theories of Personality*. New York: John Wiley and Sons, 1970. 59 p. ISBN 0471303429.
255. HANSON, P. *The joy of Stress*. Stoddard Publishing, 1993. 334 p. ISBN 0969187920.
256. HOBFOLL, St., PEKRUN, R. *Anxiety, stress, and coping*. In: International Journal, Harwood Academic Publishers. 1999, vol. 12, nr. 2, pp. 36- 48. ISSN 1061-5806.
257. HUBBARD, E. *The cognition stress system: Attitudes, beliefs and expectations. Stress and health*. In: Cole Publishing Company. 1992, pp. 61-84. ISSN 1857 – 7881.
258. *Human Factors in Combat. Topics in Combat Leadership that Help Preserve the Fighting Spirit and Prevent Psychiatric Casualties*, 2011 [citat 26 august 2017]. Disponibil: <http://www.mcu.usmc.mil/TbsNew/Coverpag.htm>
259. KASL, S. *Epidemiologic contributions to the study of work stress*. In: C.L. Cooper R. Payne (Eds.). Chic ester, England: Wiley, 1978. pp. 3-48. ISBN: 978-1-920508-78-4.
260. KOBASA, S., MADDI, S., KAHN, S. *Hardiness and health a prospective study*. In: Journal of Personality and Social Psychology. 1982, 42(1), pp.168-177. ISBN 1-55798-620-7.
261. KROHNE, H., LAUX, L. *Achievement, stress and anxiety*. Washington: Hemisphere, 1982. 388 p. ISBN 978-1-4899-2506-0.
262. LAZARUS, R., FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. 75 p. ISBN 9780826141927.
263. LAZARUS, R., LAUNIER, R. *Stress-related transactions between person and environment*. New York: Plenum, 1978, p. 287-327. ISBN 978-1-59857-061-8.
264. LAZARUS, R. *Patterns of adjustment and human effectiveness*. N.Y., 1969. 680 p. ISBN 0070367957.
265. LAZARUS, R. *Psychological stress and the coping process*. N.Y., 1966. 466 p. ISBN 978-1-4419-1005-9.

266. MACLEOD, A. *Posttraumatic stress disorder in World War Two veterans*. In: *Medical Journal*. 1991, Vol.104, № 915, pp. 285–288. ISBN 185315 281.
267. MASLOW, A. *Motivation and personality*. Harper, 1954. 165 p. ISBN 0060442417.
268. MCGRATH, J., JOSEPH, E. *Stress and behavior in organizations*. Chicago: Rand McNally, 1976. p. 1351–1395. ISBN 1-59454-904-4.
269. MCNAUGHTON, N. *Stress and behavioral inhibition. Stress - From Synapse to Syndrome*. London: Academic Press, 1993, p.191-206. ISBN 19 852271.
270. MILKOVICI, G., BOUDREAU, J. *Human Resource Management*. Boston: Sixth Edition Irwin, 1991. 261 p. ISBN 9781503603912.
271. PETERSON, C., SELIGMAN, M. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press, 2004. 56 p. ISBN 978-0-19-516701-6.
272. ROSENSTOCK, I. *Historical Origins of the Health Belief Model*. In: *Health Education & Behavior*. 1974, 2 (4), pp. 328–335. ISBN 978-0-335-26378-3.
273. SELIGMAN, M. *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster, 2002. 275 p. ISBN 0743222989.
274. SELYE, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 325 p. ISBN 978-0070562127.
275. STONE, A., NEALE, J. *New measure of daily coping: development and preliminary results*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984, 46. p. 892-906. ISSN 1939-1315.
276. STRETCHER, V., ROSENSTOCK, I. *The health belief model*. In: Andrew Baum. UK: Cambridge University Press, 1997, pp. 113–117. ISBN 978-0787996147.
277. VAN LOON, G., MOUSA, S., KVETNANSKY, R. *Adaptative mechanisms in the metenkephalin and catecholamine responses to repeated stress*. In: *Clin. Res.* 1985, Vol. 33 p. ISSN 8750-7587.
278. WEITZ, J. *Meeting the challenges in the management of venous thromboembolism*. Addis International Ltd., 2004.v. 64. 155 p. ISBN 978-94-90122-45-4.
279. WELFORD, A. *Stress and performance*. *Ergonomics*, 1973, Vol.16. 567 p. ISBN 0415 16331.
280. WILLIAMS, R., SMITH, B. *The American Soldier*. Princeton University Press, 1950. 965 p. ISBN 0891260358.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

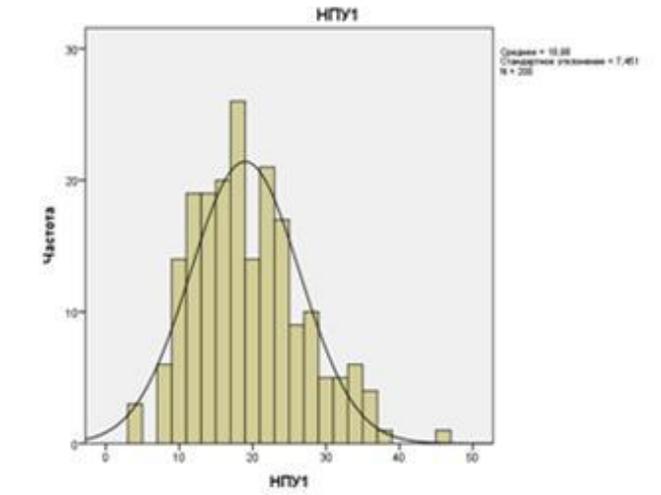
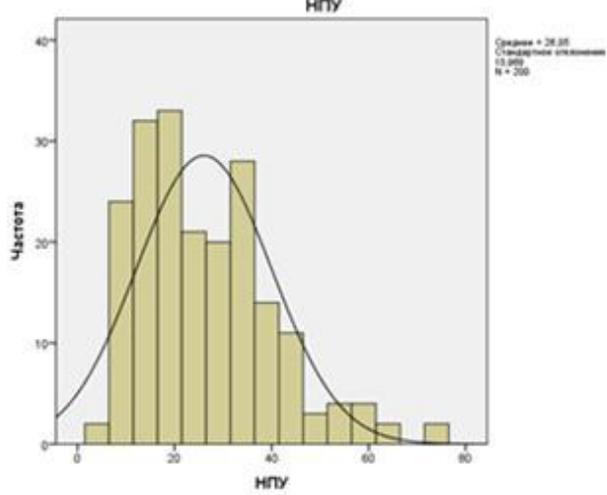
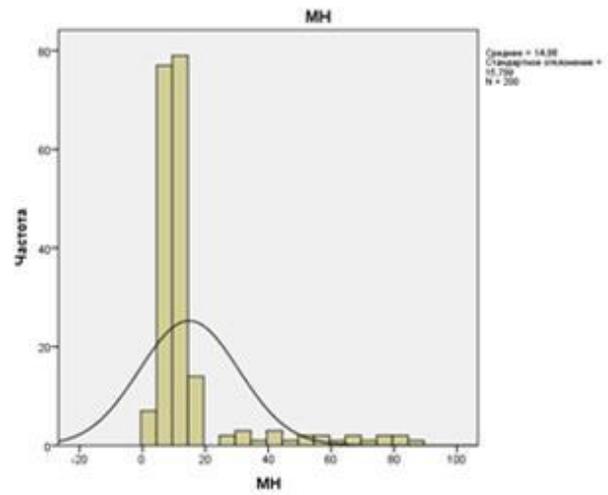
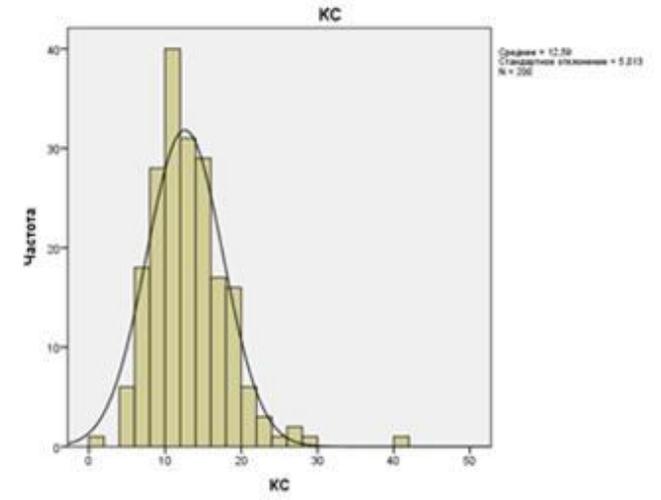
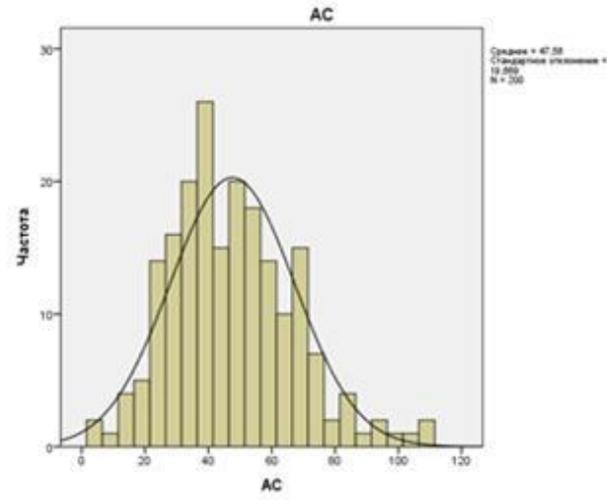
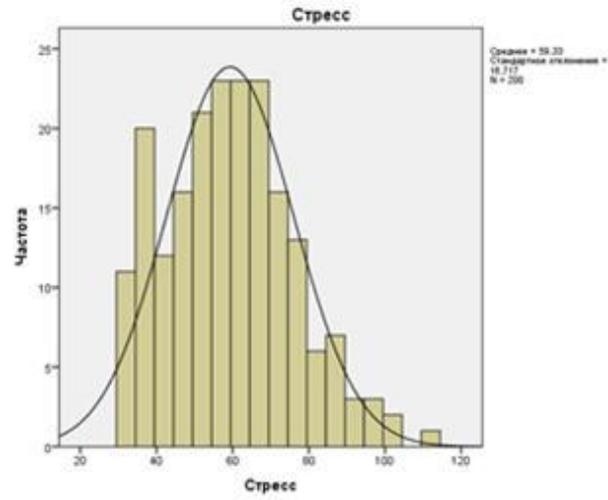
### *Приложение 1. Методики диагностики личностных характеристик и стресса*

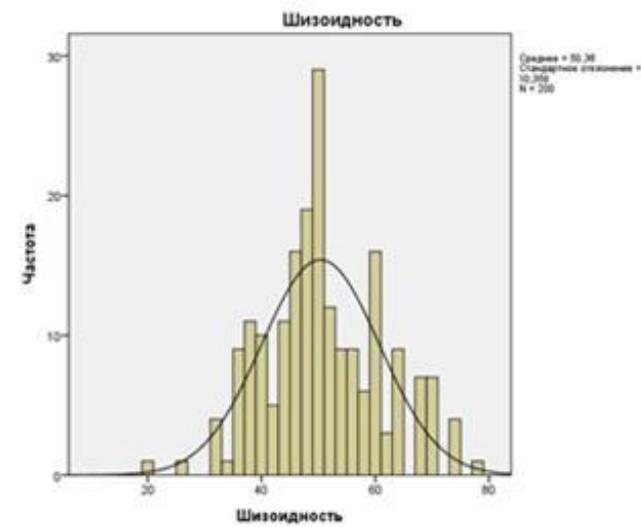
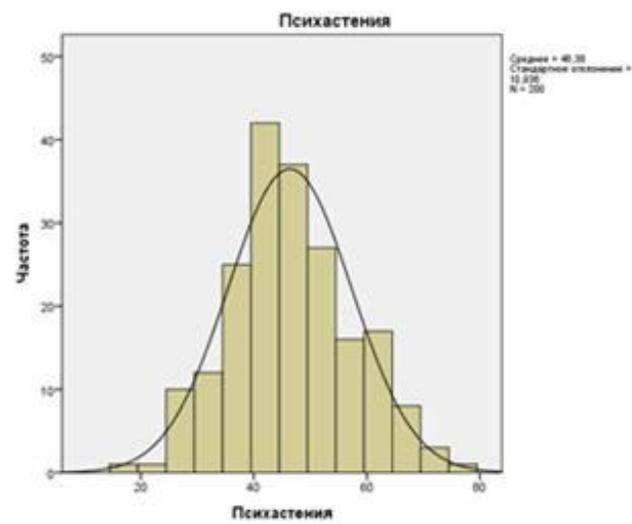
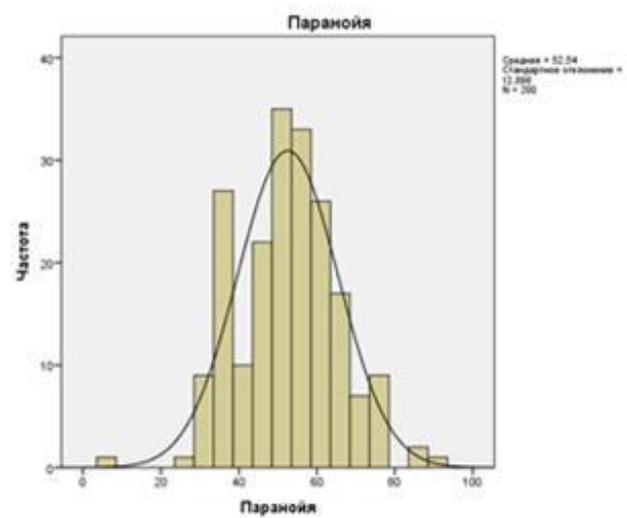
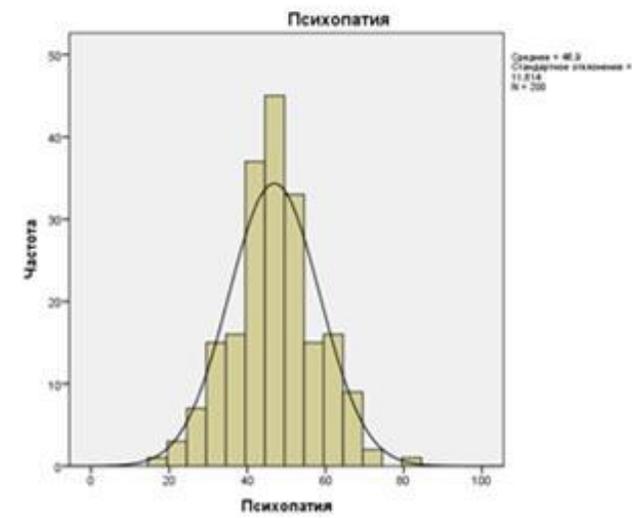
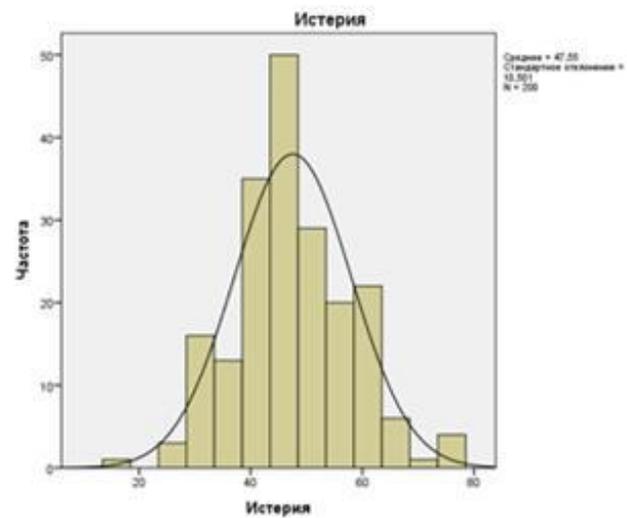
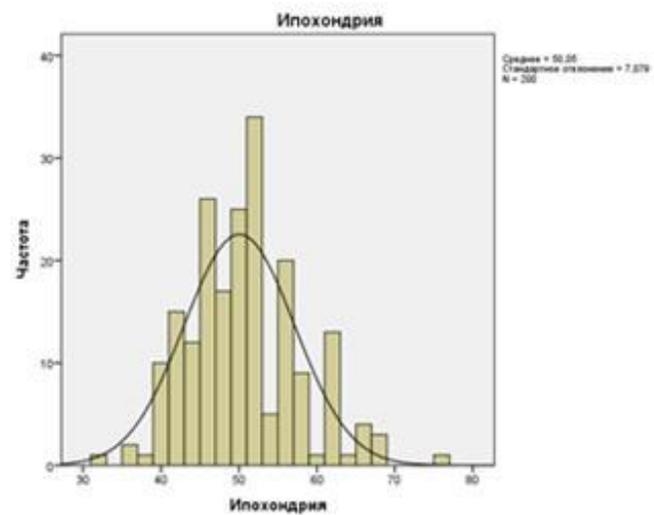
- *Психодиагностика стресса: Практикум. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».* М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т, ©2012 [citat 23.08.17]. Disponibil: <http://window.edu.ru/>
- *Психодиагностика стресса: Практикум. Методика «Шкала депрессии Бека А.».* М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т, ©2012 [citat 23.08.17]. Disponibil: <http://window.edu.ru/>
- *Психодиагностика стресса: Практикум. Опросник «Оценка стресса» (Тим Х.).* М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т, ©2012 [citat 23.08.17]. Disponibil: <http://window.edu.ru/>
- *PsyLab: Энциклопедия психодиагностики. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)* разработан Маклаковым А. и Чермяниным С. Российская энциклопедия, ©2009 [citat 10.07.17]. Disponibil: <http://psylab.info>
- *PsyLab: Энциклопедия психодиагностики. Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ), адаптация (Березина Ф. и Мирошникова М.).* Российская энциклопедия, ©2009 [citat 10.07.17]. Disponibil: <http://psylab.info>

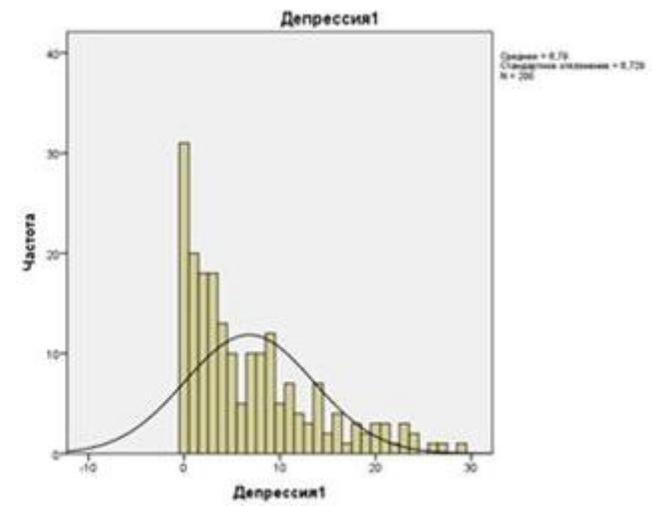
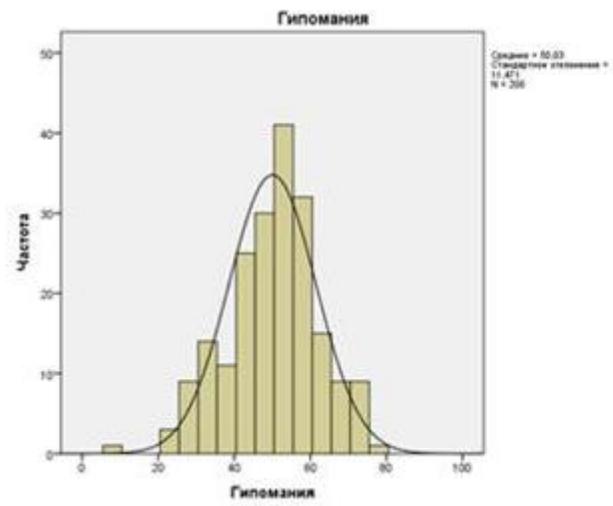
Таблица П 2.1. Частоты описательной статистики

		Стресс	Депрессивно е состояние	АС	НПУ	КС	МН	Ипохо ндрия	Депресс ия	Истерия	Психона тия	Парано йя	Шизоид ность	Гипома ния	НПУ1
N	Валидн ые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Пропу щенные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Среднее		18,99	6,80	47,56	26,05	50,03	14,86	50,06	50,03	47,55	46,38	18,99	50,36	50,03	18,99
Стд. ошибка среднего		,527	,476	1,391	,988	,811	1,116	,501	,811	,743	,773	,527	,733	,811	,527
Медиана		17,85 <sup>a</sup>	4,57 <sup>a</sup>	45,67 <sup>a</sup>	22,93 <sup>a</sup>	51,00 <sup>a</sup>	10,16 <sup>a</sup>	49,56 <sup>a</sup>	51,00 <sup>a</sup>	47,26 <sup>a</sup>	46,13 <sup>a</sup>	17,85 <sup>a</sup>	49,17 <sup>a</sup>	51,00 <sup>a</sup>	17,85 <sup>a</sup>
Мода		17	0	41	12	52	8	52	52	40	43	17	49	52	17
Стд. отклон.		7,451	6,729	19,669	13,968	11,471	15,789	7,079	11,471	10,501	10,936	7,451	10,359	11,471	7,451
Дисперсия		55,522	45,279	386,871	195,098	131,587	249,290	50,113	131,587	110,269	119,604	55,522	107,317	131,587	55,522
Асимметрия		,578	1,153	,556	,893	-,129	2,942	,452	-,129	,230	,185	,578	,221	-,129	,578
Стд. ошибка асимметрии		,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172	,172
Эксцесс		,202	,660	,451	,600	,456	8,158	,341	,456	,261	,010	,202	-,113	,456	,202
Стд. ошибка эксцесса		,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342	,342
Размах		42	29	106	69	71	83	43	71	62	61	42	57	71	42
Минимум		4	0	4	4	8	2	32	8	16	17	4	20	8	4
Максимум		46	29	110	73	79	85	75	79	78	78	46	77	79	46
Сумма		3797	1359	9512	5209	1000	2971	10011	10006	9509	9276	3797	10072	10006	3797
Проц енти ли	25	13,42 <sup>b</sup>	1,47 <sup>b</sup>	33,88 <sup>b</sup>	14,50 <sup>b</sup>	43,00 <sup>b</sup>	7,77 <sup>b</sup>	45,08 <sup>b</sup>	43,00 <sup>b</sup>	40,32 <sup>b</sup>	39,47 <sup>b</sup>	13,42 <sup>b</sup>	43,59 <sup>b</sup>	43,00 <sup>b</sup>	13,42 <sup>b</sup>
	50	17,85	4,57	45,67	22,93	51,00	10,16	49,56	51,00	47,26	46,13	17,85	49,17	51,00	17,85
	75	23,47	10,08	59,71	35,17	57,30	12,90	54,28	57,30	54,17	52,53	23,47	57,17	57,30	23,47

График П 2.1. График Гаусса личностных характеристик и стресса







**Таблица П 2.2. Критерий нормальности по Колмогорову-Смирнову и Шапиро-Уилк**

	Колмогоров-Смирнов <sup>а</sup>			Шапиро-Уилк		
	Статистика	ст. св.	Значимость	Статистика	ст. св.	Значимость
Стресс	,090	200	,000*	,973	200	,001
Депрессивное состояние	,161	200	,000	,869	200	,000
АС	,071	200	,017	,979	200	,005
НПУ	,111	200	,000	,936	200	,000
КС	,097	200	,000	,984	200	,019
МН	,337	200	,000	,550	200	,000
Ипохондрия	,107	200	,000	,980	200	,006
Депрессия	,097	200	,000	,984	200	,019
Истерия	,073	200	,012	,989	200	,146
Психопатия	,074	200	,010	,990	200	,198
Паранойя	,090	200	,000	,973	200	,001
Психастения	,090	200	,000	,973	200	,001
Шизоидность	,099	200	,000	,985	200	,031
Гипомания	,097	200	,000	,984	200	,019
НПУ1	,090	200	,000	,973	200	,001
*. Это нижняя граница для истинной значимости.						
а. Поправка значимости Лильефорса						

Приложение 3. Корреляционный анализ взаимосвязи личностных характеристик и стресса по Спирмену

Таблица 3. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и стрессом (N=200)

ро Спир мена		Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипох ондри я	Депрес сия	Истери я	Псих опати я	Паран ойя	Психа стения	Шизои дность	Гипом ания	Депрес сивное состоя ние
Стресс	Коэф.ко рр.	1,000**	,876**	,614**	,574**	,780**	,845**	,195*	,666*	,586**	,151*	,580*	,171*	,591***	,550*	,895**
	Знч. (2- стор		,000	,002	,000	,000	,000	,437	,018	,003	,813	,011	,721	,000	,034	,000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Приложение 4. Корреляционный анализ личностных характеристик и различного уровня стресса по Спирмену

Таблица П 4.1. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и низким уровнем стресса (N=127)

ро Спирмена		Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондрия	Депрессия	Истерия	Психопатия	Паранойя	Психастения	Шизоидность	Гипомания	Депрессивное состояние
Стресс	Коэф. корр.	1,000**	,689*	,406*	,411*	,570**	,430**	,495*	,666**	,586**	,151*	,203**	,171*	,223**	,685**	,675**
	Знч. (2-стор)		,042	,016	,014	,002	,003	,037	,002	,001	,813	,115	,812	,316	,007	,009
	N	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя). \* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблица П 4.2. Коэффициент корреляции Спирмена между личностными характеристиками и высоким уровнем стресса (N=73)

ро Спирмена		Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондрия	Депрессия	Истерия	Психопатия	Паранойя	Психастения	Шизоидность	Гипомания	Депрессивное состояние
Стресс	Коэф. корр	1,000**	,677**	,314**	,374**	,555**	,345**	,292**	,144*	,161**	,612**	,180*	,145*	,293**	,150*	,312*
	Знч. (2-стор)		,008	,007	,012	,003	,004	,976	,040	,843	,009	,711	,684	,754	,796	,004
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя) \* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Приложение 5. Статистический анализ различий личностных характеристик и различных уровней стрессоустойчивости по

U–критерию Манна-Уитни

**Таблица 5. Статистический анализ различий между личностными характеристиками и различным уровнем стрессоустойчивости по U–критерию Манна-Уитни**

	Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондрия	Депрессия	Истерия	Психопатия	Паранойя	Психостения	Шизоидность	Гипомания	Депрессивное состояние
Статистика U Манна-Уитни	2678,500	2000,500	3221,500	3500,000	2166,500	2412,000	3849,000	2731,000	3262,500	3550,500	1868,000	2678,500	2242,500	2782,000	1849,500
Статистика W Уилкоксона	11224,500	10646,500	11910,500	12146,000	10812,500	11058,000	12495,000	11428,000	11910,500	12196,500	10514,000	11224,500	10898,500	11428,000	10495,500
Z	-4,998	-6,476	-3,233	-2,630	-6,051	-5,422	-1,728	-4,479	-3,233	-2,496	-6,837	-4,998	-5,834	-4,479	-6,887
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,017	,000	,001	,000	,000	,000	,316	,002	,001	,013	,000	,017	,001	,008	,000

а. Группирующая переменная: Групп.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

### ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство и освоение способов самораскрытия.

1	<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение: «Баранья голова»</i></p> <p><i>Время:</i> 30 мин. <i>Цель:</i> знакомство, установление неформального стиля общения. <i>Материалы:</i> фломастеры, карандаши, бейджики. <i>Инструкция:</i> нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга.</p> <p>В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя, такое которое мы сами себе пожелаем. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут парня Витя, а ему хочется, чтобы к нему обращались «Виталька» или «Виктор». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы непротив, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть 10 минут для того, чтобы подумать и выбрать для себя имя, по которому вас будут называть на протяжении всего тренинга. Мало того, за это время вы должны будете не только подобрать себе имя, но и попытаться его нарисовать, используя карандаши и фломастеры на бейджике, который я вам раздам. Все члены группы и психолог в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.</p> <p>Основная задача - подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. При этом необходимо подчеркнуть свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности.</p> <p>А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий - имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя - только запоминать. Эта процедура называется «баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие - называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.</p>
2	<p><i>Разминка. Упражнение: «Выработка правил поведения на занятиях».</i></p> <p><i>Время:</i> 20 минут. <i>Цель:</i> принятие правил работы в группе. <i>Материалы:</i> сундук с пергаментом. <i>Инструкция:</i> для плодотворной работы и создания доверительной обстановки я предлагаю принять правила, по которым будет жить группа.</p> <p>Сейчас каждый из вас достанет по одному правилу, которому надо придерживаться, находясь в данной группе, также каждый из вас должен будет высказаться относительно этого правила. Передаем сундучок со сводом правил по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Мы равны в возможности высказываться.</li><li>2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.</li><li>3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.</li><li>4. Мы никогда не унижим своего товарища.</li><li>5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.</li><li>6. Мы уважаем мнение психолога и считаем его членом своей группы.</li><li>7. Мы будем активно принимать участие в этом тренинге (добровольно).</li><li>8. Мы будем помогать друг другу.</li><li>9. Обращаться друг к другу уважительно и по его выбранному имени.</li><li>10. Не перебивать и дослушивать до конца собеседника.</li><li>11. Говорить только о том, что волнует меня именно сейчас, обсуждать то, что происходит</li></ol>

	<p>со мной в группе.</p> <p>12. Обязуюсь быть искренним и доверительным в общении в группе.</p> <p>13. Предложения должны звучать именно от себя (например, «Я думаю, что...»)</p> <p>14. Недопустимость оценочных суждений членов группы. Например, вместо «Ты мне не нравишься!», следует сказать «Мне не нравится твоя манера поведения!»</p> <p>15. Правило «Стоп». Гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Всех ли устраивают данные правила?</li> <li>-Согласны ли вы со всеми этими правилами и с их использованием в группе?</li> <li>-Можете ли вы дополнить какими-то дополнительными правилами этот список?</li> </ul> <p>• Принцип «здесь и теперь». Общение в тренинге должно строиться вокруг актуальных для группы проблем, несмотря на то, что для людей естественной является произвольная психологическая защита — стремление уйти в область общих высказываний, тезисов или давних событий, воспоминаний.</p>
3	<p><i>Основное содержание занятия. Упражнение «Автопортрет».</i></p> <p><i>Время:</i> 30 минут.</p> <p><i>Цель:</i> формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других военнослужащих по различным признакам.</p> <p><i>Инструкция:</i> представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.</p> <p>Работа происходит в парах. Делимся на пары также как и сидим, выбираем партнера и подвигаемся к нему ближе. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.</p> <p><i>Обсуждение:</i> а теперь сядьте обратно в круг и поделитесь впечатлениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Что нового вы узнали о своем собеседнике?</li> <li>-Легко ли вам было рассказывать о себе?</li> <li>-Какие эмоции у вас возникали, когда вы слушали другого? А когда вы сами рассказывали о себе?</li> </ul>
4	<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «То, о чем я молчу...».</i></p> <p><i>Время:</i> 5 мин.</p> <p><i>Цель:</i> оценить уровень комфорта и доверия участников группы.</p> <p><i>Инструкция:</i> психолог: «Я хочу познакомить вас с одним интересным изречением, вот оно: «Иногда то, о чем мы молчим, говорит о нас не меньше, чем-то, о чем мы говорим». Давайте сейчас попробуем поработать с этим». Затем психолог просит каждого участника по кругу закончить фразу: «То, о чем я молчал вчера, это...».</p>
5	<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Я хочу поблагодарить тебя за...».</i></p> <p><i>Время:</i> 5 мин.</p> <p><i>Цель:</i> закрепление способов самораскрытия.</p> <p><i>Материалы:</i> мяч.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники встают в круг. Психолог бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Я хочу поблагодарить тебя за...» и называет причину. Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет свою причину благодарности. Мяч должен побывать у всех участников.</p>

### ***1 Блок. Сфера направленности.***

#### ***ЗАНЯТИЕ 2. Стимуляция самораскрытия и саморегуляции.***

	<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Животное»</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> развитие эффективности взаимодействия в группе.</p>

	<p><i>Материалы:</i> флипчарт, цветные маркеры.</p> <p><i>Инструкция:</i> упражнение выполняется, молча, без коммуникации между собой. Участникам необходимо угадать нарисованного животного. Каждый военнослужащий по одному подходит к флипчарту и рисуют какую-либо часть животного, дополняя предыдущую. Основная цель, нарисовать единого животного.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что вам удалось выполнить, что нет?</li> <li>- Как вы думаете, какова была совместная идея, задумка?</li> </ul>
	<p><i>Разминка. «Смена мест».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> развитие внимательности и сплоченности коллектива.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и командует: «Меняются местами...» продолжение фразы может быть любым, например, все блондины, все, кто любит поп - музыку и т.д. Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места.</p>
	<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Волшебные заросли».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 5 минут.</p> <p><i>Цель:</i> научить контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.</p> <p><i>Инструкция:</i> образуем большой круг. Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего, ни при каких обстоятельствах.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет?</li> </ul>
	<p><i>Основное содержание занятия. Упражнение «Катастрофа в пустыне».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 30 мин.</p> <p><i>Цель:</i> отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, развитие убедительности, способности анализировать, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги.</p> <p><i>Материалы:</i> бланки, ручки.</p> <p><i>Инструкция:</i> каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).</p> <p>— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.</p> <p>Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.</p> <p><i>Список предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Охотничий нож.</li> <li>• Карманный фонарь.</li> <li>• Летная карта окрестностей.</li> <li>• Полиэтиленовый плащ.</li> <li>• Магнитный компас.</li> <li>• Переносная газовая плита с баллоном.</li> <li>• Охотничье ружье с боеприпасами.</li> <li>• Парашют красно-белого цвета.</li> </ul>

- Пачка соли.
- Полтора литра воды на каждого.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Легкое полупальто на каждого.
- Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования психолог предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее 15 мин.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии психолог объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который психолог просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

*Обсуждение:*

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

- Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

- Какие способы поведения оказались наименее результативными?

- Какие только мешали общей работе?

- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

*Вывод:* подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

*Ответы:*

- Вариант «Ждать спасателей» (по мнению экспертов, предпочтительный).
- Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
- Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
- Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
- Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
- Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
- Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
- Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
- Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.</li> <li>• Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.</li> <li>• Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.</li> <li>• Летная карта окрестностей - не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.</li> <li>• Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.</li> <li>• Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.</li> <li>• Пачка соли. Значимости практически не имеет.</li> <li>• Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полтора литра воды на каждого.</li> <li>• Пачка соли.</li> <li>• Магнитный компас.</li> <li>• Летная карта окрестностей.</li> <li>• Легкое полупальто на каждого.</li> <li>• Солнечные очки на каждого.</li> <li>• Литр водки на всех.</li> <li>• Карманный фонарь.</li> <li>• Полиэтиленовый плащ.</li> <li>• Охотничий нож.</li> <li>• Охотничье ружье с боеприпасами.</li> <li>• Карманное зеркало.</li> <li>• Определитель съедобных животных и растений.</li> <li>• Парашют красно-белого цвета.</li> <li>• Переносная газовая плита с баллоном.</li> </ul> </li> </ul>
<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Ситуационный анализ».</i></p>
<p><i>Время:</i> 30 мин.  <i>Цель:</i> нахождение оптимального способа решения задач.  <i>Материалы:</i> карточки.  <i>Инструкция:</i> используя предложенный алгоритм анализа дисциплинарно ситуации, разработайте и обоснуйте оптимальный способ решения задач (проблемы).  <i>Ситуации для анализа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вы командир подразделения. В вашем подчинении находится военнослужащий, который совершил самовольную отлучку. Ваши действия.</li> <li>2. Ваш подчиненный в служебное время употребил спиртные напитки. Ваши действия.</li> <li>3. Ваш подчиненный постоянно имеет неряшливый внешний вид и систематически опаздывает в строй. Ваши действия.</li> <li>4. Ваш подчиненный молодой офицер, не желая утруждать себя работой с личным составом, назначил своим заместителем сержанта, которого никто во взводе не уважает из-за его грубости, постоянных придинок, недалекого ума. Ваши действия.</li> <li>5. В ходе несения службы в наряде Ваш подчиненный халатно исполнял свои обязанности. Ваши действия.</li> <li>6. Ваш подчиненный постоянно перед полевым выходом, кроссом обращается в лазарет (медпункт) за оказанием помощи и берет на время «испытаний» освобождение. Ваши действия.</li> <li>7. Вы стали свидетелем, как военнослужащий, более раннего призыва заставлял в наряде работать вместо себя военнослужащего более позднего призыва. Ваши действия.</li> </ol>

8. Вы командир подразделения. Вам предлагают определить двух военнослужащих для поощрения по итогам обучения за период. Каковы будут критерии отбора?
<i>Ритуал прощания. Упражнение «Я хочу сказать спасибо».</i>
<p><i>Время:</i> 5 минут.</p> <p><i>Цель:</i> завершение занятия на позитивном настрое.</p> <p><i>Инструкция:</i> мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо»...».</p>

### ЗАНЯТИЕ 3. Формирование оптимизма и удовлетворенности.

<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Чего я достиг».</i>
<p><i>Время:</i> 20 мин.</p> <p><i>Цель:</i> выявить динамику изменения поведения.</p> <p><i>Материалы:</i> 20 листов (А4), ручки.</p> <p><i>Инструкция:</i> в центре листа нарисуйте круг «Мои достижения» внизу напишите «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» и от него нарисуйте исходящие ветви, которые отвечали бы на данный вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их («я невероятно умный»). Группа поддерживает каждого участника.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ваши достижения?</li> <li>- Что вам нравится, что вы любите в самом себе?</li> </ul>
<i>Разминка. Упражнение «Подарок человечества».</i>
<p><i>Время:</i> 15 минут.</p> <p><i>Цель:</i> повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.</p> <p><i>Инструкция:</i> я подарок человечеству. «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»</p> <p>После 5 минут раздумий военнослужащие по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища аплодисментами и заявлениями: «Это действительно так!».</p>
<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Космическая скорость».</i>
<p><i>Время:</i> 20 мин.</p> <p><i>Цель:</i> развитие слаженности работы группы и творческой энергии.</p> <p><i>Материалы:</i> мяч.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники образуют большой круг, стоя на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и начинают перебрасывать мяч друг другу (у каждого он должен побывать в руках только один раз). Психолог просит игроков запоминать, от кого получен и кому передан мяч. Порядок передачи мяча впоследствии нельзя будет нарушать. Затем психолог просит сделать это упражнение еще быстрее. Участникам разрешается расцеплять руки, расходиться из круга и т.д.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как развивалась идея, повлекшая за собой уменьшение времени?</li> <li>- Какие еще идеи поступали?</li> <li>- Руководил ли кто-нибудь процессом?</li> <li>- Менялось ли руководство?</li> <li>- Что можно извлечь из этого упражнения ?</li> </ul>
<i>Основное содержание занятия. «Позитивная терапия».</i>

<p><i>Время:</i> 15 мин.  <i>Цель:</i> ознакомление с позитивной психотерапией.  <i>Инструкция:</i> <b>Позитивная терапия</b> – быстрая терапия, Носсрата Пезешкиана. Она нужна для мобилизации внутренних ресурсов человека, для принятия позитивных решений в любых, даже самых трудных и экстремальных служебных ситуациях.</p> <p>- Почему позитивная? Свое имя получила от латинского слова «Positum» (фактическое, данное). Идея – работа с теми способностями военнослужащего, которые есть у него на данный момент, а не болезнью, симптомом или проблемой. Главная мысль - здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справиться с возникающими трудностями, и умеет находить максимально возможное количество решений проблемных ситуаций.</p> <p>Позитивная терапия – учит не сражаться с окружающим миром, а принимать его такой, какой он есть.</p> <p><b>Три принципа позитивной психотерапии.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Принцип надежды</i> - видение способностей и возможностей человека.</li> <li>2. <i>Принцип баланса</i> - гармония способностей человека.</li> <li>3. <i>Принцип самопомощи</i> – состоит из пяти шагов, используется как стратегия гармонизации, адаптации и развития человека. Строиться на помощи военнослужащего себе и своему окружению: сослуживцам, командирам, своей семье, родине, народу.</li> </ol>
<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 минут.  <i>Цель:</i> повышение уровня жизненного оптимизма.  <i>Инструкция:</i> участники сидят в кругу, им необходимо рассказать о том, в чем им повезло в жизни. Упражнение начинается с психолога. Если участник затрудняется высказаться, остальные участники могут ему помочь в этом.</p>
<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Хлопки по кругу».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 минут.  <i>Цель:</i> эмоциональная стабилизация группы.  <i>Инструкция:</i> психолог дает следующую инструкцию: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопаю в ладоши 2 раза, то движение хлопка начинается в противоположную сторону». По ходу игры многие участники будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов: Почему ты ошибся? Почему пропустил? Кто тебе помешал?</p>

#### *ЗАНЯТИЕ 4. Формирование уверенности в себе и моральной нормативности.*

<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.  <i>Инструкция:</i> упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».</p>
<p><i>Разминка. Упражнение «Без маски».</i></p>
<p><i>Время:</i> 25 минут.  <i>Цель:</i> снятие эмоциональной и поведенческой закрепошенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».  <i>Материалы:</i> карточки.  <i>Инструкция:</i> каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.  <i>Содержание карточек:</i>  «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...».  «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...».  «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...».  «Верю, что я ...».</p>

	<p>«Мне бывает стыдно, когда я ...».</p> <p>«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.</p>
	<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Релаксация».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> релаксационное упражнение.</p> <p><i>Инструкция:</i> закройте глаза и «плывите». «Сожмите кулаки крепче, теперь отпустите». Обратите внимание на группы мышц, последовательно расслабьте их. Подумайте, какие события, люди, обстоятельства, условия службы вызывают у Вас наибольшую тревогу. С каждым из данных объектов тревоги свяжите состояние расслабленности, покоя». Закрепите это состояние в свободное время.</p>
	<p><i>Основное содержание занятия. Упражнение «Карта будущего».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 25 минут.</p> <p><i>Цель:</i> четкое осознание своей цели, создание в воображении наглядной картины своего будущего.</p> <p><i>Материалы:</i> листы (А4), ручки.</p> <p><i>Инструкция:</i> начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и служебной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.</p> <p>Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Где находятся важнейшие цели?</li> <li>- Насколько они сочетаются друг с другом?</li> <li>- Где вас подстерегают опасности?</li> <li>- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?</li> <li>- Какие чувства вызывает у вас эта картина?</li> </ul>
	<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Великий мастер».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> актуализация представлений о своих сильных сторонах.</p> <p><i>Инструкция:</i> каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...». Например, мастер рисования плакатов, приготовление особых блюд, составления компьютерных программ и т.д. Задача: убедить в этом остальных. Психолог спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.</p>
	<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> завершение занятия на позитивном настрое.</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.</p>

#### *ЗАНЯТИЕ 5. Развитие самопознания и определение жизненных ценностей.*

	<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Счастливые моменты жизни».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> осознание чувств, связанных со счастьем.</p> <p><i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки.</p> <p><i>Инструкция:</i> вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те</p>

<p>пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку?</li> <li>- Какие чувства испытали?</li> </ul>
<p><i>Разминка. Упражнение. «Золотая рыбка».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> осознание своих желаний и возможностей их исполнения.  <i>Инструкция:</i> каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки».</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легко ли было выбрать три желания?</li> <li>- Не остались ли какие-либо желания забытыми?</li> <li>- Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки?</li> <li>- Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?</li> </ul>
<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «... зато ты».</i></p>
<p><i>Время:</i> 15 минут  <i>Цель:</i> создание позитивной атмосферы в группе, формирование положительной самооценки у каждого участника.  <i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки.  <i>Инструкция:</i> каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого военнослужащего: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.п.).  В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист, участники делятся своими впечатлениями и пожеланиями.</p>
<p><i>Основное содержание занятия. Упражнение «Рисуем цели».</i></p>
<p><i>Время:</i> 25 минут  <i>Цель:</i> запустить процесс достижения цели на подсознательном уровне.  <i>Материалы:</i> листы бумаги (А4), ручки.  <i>Инструкция:</i> предположим, у вас есть несколько целей или одна и большая цель, состоящая из подцелей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напишите список ваших целей</li> <li>2. Определите наиболее важные из них. Постройте иерархию целей, так, чтобы наверху были наиболее важные, в самом низу - наименее важные.</li> <li>3. Возьмите большой лист бумаги и размещаем цели в разных местах листочка.</li> <li>4. Обозначьте связи между целями. Можно выделить два вида связей: помогающие и мешающие.</li> <li>5. Что вам напоминает получившийся рисунок? Растение, дерево, животное, что-то другое?</li> <li>6. Раскрасьте рисунок. Превратите ваши цели в образы, наполните их цветом, вдохните в них жизнь. У вас должна получиться картинка.</li> <li>7. Посмотрите на картинку. Нравится ли она вам? Может быть, что-нибудь в ней изменить? Творите до тех пор, пока результат вам не понравится. Это очень важно!</li> <li>8. Вставьте картинку в рамочку, и повесьте ее на стенку. Периодически подходите и смотрите на свою картинку.</li> </ol> <p>Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему состоянию, положению (статус военнослужащего)? Соответствует, ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего?</p> <p><i>Обсуждение:</i> сравните то состояние, которого вы достигли, с тем, что у вас на картинке, обсудите, насколько сложно вам было выполнять данное задание, вы ощущаете уверенность в собственных силах?</p>
<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Свободен!».</i></p>

<p><i>Время:</i> 15 мин.  <i>Цель:</i> распознавание новых целей.  <i>Инструкция:</i> сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?</p> <p>Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.</p> <p>Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю.</p> <p><i>Обсуждение:</i> А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее?</p>
<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Подарок».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> определение желаний.  <i>Инструкция:</i> членам группы предлагается что-нибудь подарить каждому участнику (нематериальное!). Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т. п. То есть то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в себе.</p>

## **II Блок. Операциональная сфера.**

### **ЗАНЯТИЕ 6. Снижение уровней агрессивности, импульсивности и тревожности.**

<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Бабочка-ледышка».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 минут.  <i>Цель:</i> формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.  <i>Материалы:</i> мячик.  <i>Инструкция:</i> по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.</p>
<p><i>Разминка. Упражнение «Нарисовать свой гнев».</i></p>
<p><i>Время:</i> 15 минут.  <i>Цель:</i> содействие формированию адаптивного поведения.  <i>Материалы:</i> 20 листов бумаги (А4), ручки, карандаши, фломастеры.  <i>Инструкция:</i> Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев.  <i>Обсуждение:</i>  -Что изображено на рисунке?  -Что чувствовал, когда рисовал?  -Изменилось ли состояние?  -Что хочется сделать с этим рисунком?</p>
<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «А я – не тормоз».</i></p>
<p><i>Время:</i> 15 минут.  <i>Цель:</i> выплеск негативных эмоций, снятие агрессии.  <i>Инструкция:</i> участники стоят в кругу, рассчитываются на 1,2,3,...по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те, военнослужащие, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу, пытается тоже встать на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: «А я – не тормоз!». Все участники: «А мы – заметили!». Затем он называет два номера и так продолжается игра.  <i>Обсуждение:</i>  - Как чувствовали себя во время игры?  - Как ощущения тех, кто стоял в кругу?</p>

	<p><i>Основное содержание занятия. Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение».</i></p> <p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> понимание и снижение уровня агрессивности.</p> <p><i>Инструкция:</i> как вы думаете, что такое агрессивное поведение? Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. Д.)</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие ассоциации возникают при слове агрессия?</li> <li>- Зачем она нужна человеку?</li> <li>- Чем она может помешать?</li> </ul>
	<p><i>Упражнение. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...».</i></p> <p><i>Время:</i> 20 мин.</p> <p><i>Цель:</i> выявление здоровых и нездоровых способов преодоления стресса.</p> <p><i>Инструкция:</i> укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете.</p> <p><i>Обсуждение:</i> «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния». Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?</li> </ul> <p>Военнослужащие указывают способы, которыми они пользуются, а также могут указать и способы, используемые их старшими братьями, сестрами, родителями. Психолог вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, в нездоровые...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Итак, у нас получилось 2 колонки.</li> <li>– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?</li> <li>– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?</li> </ul> <p>Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (психолог подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?</li> </ul> <p><i>Вывод:</i> Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).</p>
	<p><i>Рекомендации к поведению в тревожных и напряженных ситуациях.</i></p> <p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> информирование и самоконтроль собственного состояния, снижение тревожности и эмоционального напряжения.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что делать в ситуации напряжения?</li> <li>– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать?</li> <li>- Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть <i>некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях</i></li> </ul> <p><i>А) Успокойтесь.</i></p> <p>«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.</p> <p>Не бывает безвыходных ситуаций.</p> <p><i>Б) Попробуйте восстановить дыхание.</i> Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленно сделай глубокий вдох.</li> <li>• Задержи дыхание и сосчитай до четырех.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленно выдохни.</li> </ul> <p>Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.</p> <p><i>В) Мышечное расслабление.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присядайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.</li> <li>• Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.</li> </ul>
<i>Ритуал прощания. Упражнение «Комплимент».</i>
<p><i>Время:</i> 5 минут.</p> <p><i>Цель:</i> повышение самооценки участников, актуализация их личностных ресурсов.</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам предлагается поблагодарить друг друга за проведенное вместе время. И сказать друг другу комплименты.</p>

### *ЗАНЯТИЕ 7. Развитие навыков общения.*

<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Приветствие – живая волна».</i>
<p><i>Время:</i> 5 мин.</p> <p><i>Цель:</i> приветствие участников.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники тренинга сидят в кругу, один из них говорит своему соседу слева короткую приветственную фразу, например, «Доброе утро!». Сосед слева должен как можно быстрее встать, повторить эту фразу и снова сесть, и тк по часовой стрелке, его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений побежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Участников просят выполнить это задание с максимально возможной скоростью.</p>
<i>Разминка. Упражнение «Снежный ком».</i>
<p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> упражнение на запоминание имен участников.</p> <p><i>Инструкция:</i> каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Важно обозначить тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Сначала участник называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже два имени и два прилагательного, затем назвать свое и т. д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников. Например: «Валерия - В, воинственная» и т.д.</p>
<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Шанхайцы».</i>
<p><i>Время:</i> 20 мин.</p> <p><i>Цель:</i> помочь участникам познакомиться друг с другом без смущения.</p> <p><i>Материалы:</i> веревка (20 м).</p> <p><i>Инструкция:</i> психолог рассказывает историю о том, что в XIX веке капитаны кораблей пополняли свою команду матросами при помощи различных уловок, в том числе и обмана. Последним особенно славился шанхайский порт, поэтому матросов, завербованных помимо своей воли, называли «шанхайцами». Затем психолог просит всех участников выстроиться в шеренгу, взять друг друга за руки и закрутиться в спираль, после чего обвязывает участников веревкой на уровне бедер. Теперь участники в таком положении должны пройти некоторое расстояние, и по пути, при этом каждый рассказывает что-то о себе.</p>
<i>Основное содержание занятия. Упражнение «Картина» (работа в парах).</i>
<p><i>Время:</i> 25 мин.</p> <p><i>Цель:</i> развитие регуляции процесса общения, отработка невербальных техник общения.</p> <p><i>Материалы:</i> бумага (А4), ручки, карандаши.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники разбиваются попарно. Каждой паре выдается лист бумаги и один карандаш. Держа карандаш вдвоем, без слов, за 5 минут они должны создать совместное произведение. Под рисунком написать название, и поставить подписи.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Является ли эта картина действительно совместным произведением?</li> <li>- Кто был инициатором создания именно этого сюжета?</li> <li>- Кто являлся лидером, а кто подчиненным?</li> <li>- Учитывались ли желания каждого участника?</li> </ul>

	- Понимали ли вы друг друга в процессе совместной работы, какие способы использовали для этого?
	<i>Рефлексия занятия. Упражнение «Наши ожидания».</i>
	<p><i>Время:</i> 20 мин.</p> <p><i>Цель:</i> выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.</p> <p><i>Материалы:</i> ватман и маркер.</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам предлагается озвучить свои ожидания от занятий и те усилия, которые они готовы приложить в процессе работы.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <p>-Каждый из нас чего-то ждет от нового дела. Чего вы ждете от этого тренинга? (записывает ожидания в левой части доски, ватмана).</p> <p>-Что вы готовы вложить в тренинг? (записывает в правой части доски).</p> <p>-То, что записано, может меняться на протяжении тренинга. Возможно, будет получено то, чего вы не ожидали, а оправданы ли будут высказанные вами ожидания, зависит от вашей активности.</p>
	<i>Ритуал прощания. Упражнение «Я желаю себе...».</i>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> формирование положительного «образа - Я» у каждого участника, преодоление психологических барьеров и развитие целеполагания в служебном росте.</p> <p><i>Материалы:</i> мяч.</p> <p><i>Инструкция:</i> Участники занятия встают в круг. Психолог присоединяется к ним. Мы закончили занятие. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия. У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он, оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в службе...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в занятии и психолог просит поддерживать стремление участников аплодисментами.</p> <p>В завершении занятия, психолог предлагает участникам подвести итог полученным знаниям, а также обсудить свое мнение и впечатления, полученные в процессе занятия.</p>

*ЗАНЯТИЕ 8. Развитие приспособленности к социальным взаимоотношениям и к изменяющимся внешним условиям армейской среды.*

	<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Категории».</i>
	<p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> помощь в улучшении представления друг о друге.</p> <p><i>Материалы:</i> листы с отпечатанной таблицей и ручки.</p> <p><i>Инструкция:</i> Участники получают листы с таблицей. Задача игроков — опросить членов группы, выяснить, кто к какой категории относится, и записать по одному имени под каждым определением. Кто правильно и быстрее всех заполнит таблицу, тот и выиграл.</p>
	<i>Разминка. Упражнение «Разведчики».</i>
	<p><i>Время:</i> 15 минут.</p> <p><i>Цель:</i> снятие напряжения, развитие сплоченности, доверия, установление дружеских связей, развитие адаптации.</p> <p><i>Инструкция:</i> «Сейчас мы все будем разведчиками. Для этого в круге нужно связаться с кем-нибудь глазами без слов, кивков или каких-либо жестов». По сигналу ведущего «Свяжитесь с разведчиком!» участники ищут себе пару в течение 10 секунд. С первого раза связываются не все. Психолог просит тех, кто остался без пары, встать и в течение 5 секунд найти себе пару из числа оставшихся участников; и так до тех пор, пока вся группа не разобьется на пары. Далее психолог просит состоявшиеся пары обменяться местами, пожав руку друг другу в процессе обмена.</p> <p>«А теперь помашите с места своему разведчику рукой и по команде ведущего свяжитесь с третьим» второй этап данного упражнения повторяет предыдущий алгоритм с условием связаться с новым «разведчиком», поменяться с ним местами. После этого психолог ходит по кругу, и тот военнослужащий, к которому он подходит, должен встать с места, а одновременно с ним - третий разведчик.</p> <p><i>Обсуждение:</i> в ходе упражнения участники делятся информацией об изменении своего</p>

состояния, пожеланиями, возникших сложностях.
<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Продумай заранее».</i>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> обучение навыкам саморегуляции.  <i>Инструкция:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.</li> <li>• Вообразите себя в трудной ситуации. Например, несение ответственного поста.</li> <li>• Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.</li> <li>• Подумайте, что скажете и что сделаете.</li> <li>• Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.</li> </ul> <p><i>Обсуждение:</i> Время от времени выполняйте упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.</p>
<i>Основное содержание занятия. Упражнение «Потерпевшие в кораблекрушении».</i>
<p><i>Время:</i> 35 мин.  <i>Цель:</i> сплочение команды, выработка единого плана действия, развитие способности быстрого реагирования и переключения на другой вид действий в экстремальной ситуации.  <i>Материалы:</i> бумага (А4), ручки, карандаши, список предметов.  <i>Инструкция:</i> представьте, что вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара.</p> <p>В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имуущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот...Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.</p> <p>Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.</p> <p><i>Список предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Секстант - навигационный измерительный инструмент, используемый для измерения высоты светила над <u>горизонтом</u> с целью определения географических координат той местности, в которой производится измерение.</li> <li>➤ Зеркало для бритья.</li> <li>➤ Пятилитровая канистра с водой.</li> <li>➤ Противомоскитная сетка.</li> <li>➤ Одна коробка с армейским рационом.</li> <li>➤ Карты Тихого океана.</li> <li>➤ Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).</li> <li>➤ Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси.</li> <li>➤ Маленький транзисторный радиоприемник.</li> <li>➤ Средство, отпугивающее акул.</li> <li>➤ Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.</li> <li>➤ Пять бутылок питьевого спирта.</li> <li>➤ Девять метров нейлонового каната.</li> <li>➤ Две коробки шоколада.</li> <li>➤ Рыболовная снасть.</li> </ul> <p>После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 15 мин. для выполнения общего задания. При этом группе сообщается, что она должна, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников.</p>

	<p>Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.</p> <p><i>Обсуждение:</i> После того как группа проранжировала все предметы в зависимости от их важности, эти результаты, как и результаты индивидуального ранжирования можно сравнить с порядком классификации, проведенным «экспертами». (Эти данные приведены далее.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия?</li> <li>- Как проявлялись лидеры?</li> <li>- Кто участвовал в обсуждении, а кто нет и почему?</li> <li>- Кто оказывал влияние? Почему?</li> <li>- Какова была атмосфера в группе во время дискуссии?</li> <li>- Оптимально ли использовались возможности группы?</li> <li>- Какие действия предпринимались участниками группы для «протаскивания» своих мнений?</li> <li>- Что мешало в разработке общего решения?</li> <li>- Как следовало проводить дискуссию, чтобы ее результат был более успешным?</li> </ul> <p><i>Экспертная оценка.</i></p> <p>Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухлитровая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.</p> <p>Вторыми по значению являются такие вещи, как пятилитровая канистра с водой и коробка с армейским рационом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зеркало для бритья, важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.</li> <li>2. Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена (естественно вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.</li> <li>3. Пятилитровая канистра с водой, необходима для утоления жажды.</li> <li>4. Одна коробка с армейским рационом, обеспечивает основную пищу.</li> <li>5. Двадцать квадратных метров непрозрачного полиэтилена. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.</li> <li>6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.</li> <li>7. Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.</li> <li>8. Девять метров нейлонового каната. Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не уплыло за борт.</li> <li>9. Плавательная подушка. Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.</li> <li>10. Средство, отпугивающее акул. Назначение очевидно.</li> <li>11. Пять бутылок питьевого спирта. Можно использовать для растирания тела при охлаждении и в качестве антисептика при любых травмах. В других случаях, имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.</li> <li>12. Маленький транзисторный приемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.</li> <li>13. Карты Тихого океана. Они бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.</li> <li>14. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.</li> <li>15. Секстант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.</li> </ol> <p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Типичный военнослужащий».</i></p> <p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> систематизация знаний относительно своего пребывания в военной части.</p> <p><i>Инструкция:</i> на доске, военнослужащие записывают качества, по их мнению, типичного военнослужащего. Называют эти качества и обсуждают, насколько они характерны для каждого из</p>
--	--

	присутствующих.
	<i>Ритуал прощания. Упражнение «Пожелание».</i>
	<p><i>Время:</i> 5 мин.  <i>Цель:</i> завершение занятия.  <i>Инструкция:</i> выбирается первый желающий. Участникам группы предлагается по очереди (по кругу) высказать пожелание данному участнику. Если данное упражнение делается по окончании занятия, то пожелания участнику можно высказывать и относительно его дальнейшей работы в группе. При использовании упражнения как элемента завершения тренинга пожелания должны быть ориентированы на дальнейшую жизнь участников вне группы. При этом они должны высказываться только в положительных терминах. Процедура заканчивается тогда, когда каждый участник получил пожелание от всех членов группы.</p>

### ЗАНЯТИЕ 9. Развитие успешного исполнения служебных задач.

	<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Какой я?».</i>
	<p><i>Время:</i> 20 минут.  <i>Цель:</i> развитие умения видеть в военнослужащих отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.  <i>Материалы:</i> бумага (А4), ручки, скотч.  <i>Инструкция:</i> каждому участнику на спину с помощью скотча прикрепляется лист бумаги, в углу листа рисуется значок: если вы хотите узнать о своих недостатках, то рисуется крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими, и какой у него характер, умеет ли добиваться своих целей и т.д. по окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.</p>
	<i>Разминка. «Мяч без рук».</i>
	<p><i>Время:</i> 10 минут  <i>Цель:</i> развитие чувства сплоченности.  <i>Материалы:</i> мяч.  <i>Инструкция:</i> участники передают мяч друг другу без помощи рук.</p>
	<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Дружеская рука».</i>
	<p><i>Время:</i> 20 минут.  <i>Цель:</i> формирование доверительной атмосферы в группе.  <i>Инструкция:</i> сейчас вы все садитесь спинами в кругу, закрываете глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Я подойду к участникам и подниму того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение. Психолог подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит.  <i>Обсуждение:</i>  -Трудно ли было не открывать глаза?  -Подглядывали ли? Были ли терпеливыми?  -Приятно или неприятно было чувствовать чужие руки у себя на плечах?  <i>Выводы:</i> когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями. Зачем же отторгать его дружелюбный настрой?</p>
	<i>Основное содержание занятия. «Наша группа в виде дерева».</i>
	<p><i>Время:</i> 20 минут.  <i>Цель:</i> утверждение чувства групповой поддержки, близости, значимости группы для каждого.  <i>Материалы:</i> 3 листа ватмана, фломастеры.  <i>Инструкция:</i> Группа получает лист ватмана, каждый участник – фломастер (цвета фломастеров не повторяются). Задание: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою группу. Затем проанализировать рисунок.</p>
	<i>Рефлексия занятия. Упражнение «Конверты для добрых пожеланий».</i>
	<i>Время:</i> 10 мин.

<p><i>Цель:</i> развитие чувства принадлежности к военному коллективу.  <i>Материалы:</i> конверты, цветные маркеры, листы бумаги.  <i>Инструкция:</i> участников просят написать свои имена на конвертах. Затем на листах бумаги участники пишут пожелания и благодарность для каждого члена группы, складывают листы в соответствующие конверты.</p>
<p><i>Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 минут.  <i>Цель:</i> закрепление позитивного настроения после тренинга.  <i>Инструкция:</i> мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.</p>

### III Блок. Модуляционная (психофизиологическая) сфера.

#### ЗАНЯТИЕ 10. Снижение эмоционального напряжения.

<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Построение».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> упражнение на преодоление барьеров в общении между участниками и на их раскрепощение.  <i>Инструкция:</i> участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту (цвету глаз, по длине волос). После того как все участники найдут свое место, психолог дает команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось.</p>
<p><i>Разминка. Упражнение «Дотянуться до звезд».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  <i>Инструкция:</i> встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите, и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда вы тянетесь кверху.</p>
<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «На льдине».</i></p>
<p><i>Время:</i> 15 мин.  <i>Цель:</i> эмоциональная разрядка и раскрепощение участников.  <i>Материалы:</i> стулья, газеты.  <i>Инструкция:</i> в ряд выставляются стулья в количестве равном количеству участников. Каждый участник встает на отдельный стул (кусочек газеты). Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве стульев (естественно, стоя). При этом нельзя сходить со стульев на пол. После того как участники начинают «накапливаться» (как правило, на средних стульях), психолог убирает освободившиеся стулья. На последней стадии процедуры психолог может «стимулировать» процесс, убирая стул из под ног того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих стульях.  <i>Обсуждение:</i>  - Кто что чувствовал?</p>
<p><i>Основное содержание занятия. «Стресс».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 мин.  <i>Цель:</i> ознакомление с понятием «стресс», возникновением стресса.  <i>Инструкция:</i> <b>Стресс – stress (англ)</b> – давление, нажим, напряжение. Стресс, по Селье Г. это один и тот же ответ организма на любое предъявление ему требования.  <b>Distress (англ)</b> – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Вредоносный, негативный или неприятный стресс.</p>

*Рисуем схему возникновения стресса.*  
 Ситуация → восприятие этой ситуации → эмоциональное + физиологическое возбуждение (стрессовая по своему характеру, субъективная интерпретация и оценка) → стресс → мобилизация → если не происходит ограничения вредоносного влияния → истощение → болезнь.

*Разбираем понятие «стрессоген» (то, что вызывает у вас стресс). Набрасываем на доске их перечень, вместе с военнослужащими. Предлагаем им разделить перечисленные стрессы на 3 группы: 1 группа стрессоров, которые от нас не зависят; 2 группа - которыми мы можем управлять; 3 группа - существующие исключительно из-за нашей интерпретации.*

*Обсуждение: Слушаем группы, уточняем принадлежность стресса.*

<i>Типы стрессоров</i>	<i>Уровень самоуправления</i>	<i>Методы преодоления стресса</i>
1 группа Стрессоры, которые нам неподвластны: погода, политическая и экономическая ситуация в стране, настроение командира и т.д.	Управление состоянием	Мышечное расслабление. Глубокое спокойное дыхание (вдох на 8 тактов, задержка дыхания 4 такта, выдох на 8 тактов). Работа с образом: визуализация (например, солнца и голубого неба, представление хорошего дежурства, улыбающегося командира). Поиск чего-либо хорошего в данной ситуации. Прогулки на свежем воздухе. Сон и еда по расписанию. Физические упражнения.
2 группа Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять: знание устава, подготовленность к несению боевого дежурства, военно-профессиональная подготовка, отношения с командирами, отношения с военным коллективом и т.д.	Управление навыками, личностными свойствами	Поиск подходящих ресурсов: помощь сослуживцев, консультации у военного психолога и т.п. Постановка адекватных целей: особенно важно для новобранцев – не внушать себе негативные установки на не прохождение военной службы, а поставить задачу: подготовка к вооруженной защите целостности и неприкосновенности территории РМ. Пройти курс молодого бойца. Анализ причин и выводы на будущее. Тренировка соответствующих качеств. Советы и помощь близких людей. Настойчивость.
3 группа Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации: командир ко мне придирается, я «бездарь», у меня «руки – крюки», мне никогда не стать достойным военнослужащим т.п.	Управление новым качеством жизни	Смена отношения к себе, другим, армейской жизни и жизни в целом. Навыки позитивного мышления, работа с собственными установками (я успешен, я могу, я пройду до конца...). Нейтрализация негативных мыслей через переключение в позицию «здесь и сейчас»: заступаем на дежурство, достойно несем службу, радоваться и улыбаться природе (солнцу, дождю, снегу) и т.п. Развитие оптимистических взглядов. Юмор.

*Упражнение: Релаксация.*

*Время: 10 мин.*

*Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.*

*Материалы:* музыкальное сопровождение.

*Инструкция:* участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

*Опорный текст для выполнения упражнения:*

- Мои глаза закрываются.
- Я успокаиваюсь.
- Я расслабляюсь.
- Я чувствую себя спокойно и легко.
- Мое тело расслабляется.
- С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется
- Я спокоен.
- Я расслаблен.
- Мне спокойно, легко и приятно.
- С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней
- Я отдыхаю, мне хорошо.
- Мое лицо расслабляется.
- Мой лоб расслабляется.
- Лоб полностью расслаблен.
- Мой нос расслабляется.
- Нос полностью расслаблен.
- Мои щеки расслабляются.
- Щеки полностью расслаблены.
- Мое лицо полностью расслаблено.
- Моя голова полностью расслаблена.
- Расслабляется правая рука.
- Расслабляется правая кисть.
- Расслабляется правое предплечье.
- Расслабляется правое плечо.
- Правая рука полностью расслаблена.
- Расслабляется левая рука.
- Расслабляется левая кисть.
- Расслабляется левое предплечье.
- Расслабляется левое плечо.
- Левая рука полностью расслаблена.
- Обе руки полностью расслаблены.
- Приятное тепло наполняет мои руки.
- Мои руки налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.
- Расслабляется правая стопа.
- Расслабляется правая голень, колено.
- Расслабляется правое бедро.
- Правая нога полностью расслаблена
- Расслабляется левая стопа.
- Расслабляется левая голень, колено.
- Расслабляется левое бедро.
- Левая нога полностью расслаблена.
- Приятное тепло наполняет мои ноги.
- Мои ноги налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
- Расслабляются мышцы спины.
- Расслабляются мышцы живота.
- Мое тело полностью расслаблено.
- Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.
- Я спокойный человек.
- Я сильный человек.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Я отдохнул.</li> <li>▪ Чувствую, как наливаюсь легкостью.</li> <li>▪ Я чувствую прилив сил.</li> <li>▪ Я наливаюсь свежестью и бодростью.</li> <li>▪ Я полон энергии!</li> <li>▪ Мне хочется встать и действовать!</li> <li>▪ Глаза – открываются.</li> <li>▪ Я – встаю!</li> </ul>
	<i>Рефлексия занятия. Упражнение «Пластилиновая встреча».</i>
	<p><i>Время:</i> 30 мин.</p> <p><i>Цель:</i> научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.</p> <p><i>Материалы:</i> 12 коробок пластилина Play-Doh, 12 одноразовых ножица, 1 пищевая пленка, 1 бочонок счастья, музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Инструкции:</i> сейчас у нас с вами будет необычное упражнение, отвлекающее. Сегодня мы с вами будем работать с пластилином. Каждый из вас получит по 1 коробочке пластилина из которого необходимо будет слепить фигуру. Какую фигуру? Вы узнаете, вытянув из бочонка счастья сверток со словом. Никому его не показывайте. Для того, чтобы слепить фигуру из пластилина у вас есть 10 мин.</p> <p>Сейчас, у вас будут 2 минуты, для того чтобы собраться всем вместе и посмотреть на то, что вы слепили и придумать общее название, тему для ваших скульптур.</p> <p>Следующее задание - вам необходимо вместе слепить 1 объединяющий элемент всех ваших фигур и сделать композицию. (это может быть дерево, корзина...).</p> <p>Предлагаю вам сделать совместное фото с вашими композициями. Кто желает, тот может забрать свою фигуру с собой.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легко ли было выполнять упражнение?</li> <li>2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?</li> <li>3. Возникали ли разногласия в ходе работы?</li> </ol>
	<i>Ритуал прощания. Упражнение «Мне сегодня...».</i>
	<p><i>Время:</i> 5 мин.</p> <p><i>Цель:</i> установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.</p> <p><i>Инструкция:</i> каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».</p>

### *ЗАНЯТИЕ 11. Развитие поведенческой регуляции и самоконтроля.*

	<i>Ритуал приветствия. Упражнение «Плохое и хорошее».</i>
	<p><i>Время:</i> 15 минут.</p> <p><i>Цель:</i> формирование самоконтроля.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники оценивают свои основные черты характера, называя, например, 5 хороших своих черт и 5 - плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого военнослужащего и могут управляться изменяться им самим.</p> <p><i>Обсуждение:</i> какими чертами, эмоциями военнослужащий может управлять сам?</p>
	<i>Разминка. Упражнение «Вверх по радуге».</i>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> релаксация, получение положительных эмоций.</p> <p><i>Инструкция:</i> участники тренинга садятся как можно более удобно, закрывают глаза, пытаются в цвете представить себе, что прямо перед ними – радуга. Делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они поднимаются вверх по радуге, а на выдохе съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды.</p> <p><i>Обсуждение:</i> все желающие могут поделиться впечатлениями.</p>
	<i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Самоконтроль эмоций».</i>
	<i>Время:</i> 20 минут.

	<p><i>Цель:</i> освоить способ самоконтроля и саморегуляции эмоций.</p> <p><i>Инструкция:</i> военнослужащие вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его.</p> <p><i>Если эти признаки выявлены, необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Мышцы лица расслаблены.</li> <li>. Брови свободно разведены.</li> <li>. Лоб разглажен.</li> <li>. Расслаблены мышцы челюстей.</li> <li>. Расслаблены мышцы рта.</li> <li>. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.</li> <li>. Все лицо спокойно и расслаблено.</li> <li>. Удобно сесть, встать.</li> </ul> </li> <li>2. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.</li> <li>3. Установить спокойный ритм дыхания.</li> </ol> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как выглядит ваше лицо?</li> <li>- Не скованы ли вы? Не сжаты ли ваши зубы?</li> <li>- Как вы сидите?</li> <li>- Как вы дышите?</li> <li>- Какое было ваше состояние в начале упражнения?</li> <li>- Как оно изменилось?</li> <li>- Какие еще известны способы произвольно регулировать свое состояние?</li> <li>- Закончите предложение «В напряженной ситуации я сделаю..., так как это поможет...».</li> </ul>
	<p><i>Основное содержание занятия. «Тревожность».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> понимание и снижение тревожности.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Как вы думаете, что такое тревожность? Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.</li> <li>– Как выглядит тревожный военнослужащий? (<i>Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение</i>).</li> <li>– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (<i>Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.</i>)</li> <li>– Военнослужащие испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.</li> </ul> <p><i>Физиологическая сторона тревожности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</li> <li>– Какие ситуации вызывают у людей тревожность?</li> </ul>
	<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...».</i></p>

<p><i>Время:</i> 20 мин.  <i>Цель:</i> самоидентификация тревожных ситуаций.  <i>Инструкция:</i> укажите ситуации в бланке, когда вы испытывали тревожность или напряжение.  <i>Обсуждение:</i> итак, вы указали ситуации тревожности.  - Как вы думаете? К чему приводит такое состояние? (<i>Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.</i>). Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.  - А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.</p>
<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Я хочу сказать спасибо».</i></p>
<p><i>Время:</i> 10 минут.  <i>Цель:</i> завершение занятия на позитивном настрое.  <i>Инструкция:</i> мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо» ...».</p>

### ЗАНЯТИЕ 12. Заключительный блок.

<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Пишущая машинка».</i></p>
<p><i>Время:</i> 20 мин.  <i>Цель:</i> мобилизует внимание, улучшается настроение, повышается активность.  <i>Инструкция:</i> давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достается буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши. Затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.  Психолог распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.  А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.</p>
<p><i>Разминка. Релаксация «Успешность».</i></p>
<p><i>Время:</i> 20 мин.  <i>Цель:</i> снятие стресса, снятие зажимов и повышение уверенности в себе.  <i>Инструкция:</i> сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы все больше и больше успокаиваетесь.  Теперь представьте, что вы находитесь на солнечной полянке. Она вся пронизана светом, вы ощущаете солнечное тепло. Слышите щебетание птиц. Вы идете по поляне и чувствуете, дуновение легкого летнего ветерка на вашей коже. Трава вокруг такая густая, и такая мягкая, что вас одолевает желание лечь. Вы ложитесь на живой ковер, вдыхаете чуть горьковатый запах луговых трав, закрываете глаза... и засыпаете.  Вам снится необычный сон. В этом сне вы оказываетесь прошлом и вновь переживаете момент, в котором вы успешны, вы добились чего-то. Вспомните этот момент, проживите его. Вы одни в этот момент или с вами находятся близкие люди? Что вам помогло добиться результата? Ваши собственные силы, поддержка близких? Что вы чувствуете в тот момент, когда вы добились того, к чему так долго стремились? Ощутите вновь эти чувства. Ощутите, как оно наполняет вас радостью, ликованием, гордостью, оно разливается теплом и светом по вашему телу. Вы успешны в этот миг. Это чувство успешности никуда не уходит, оно было с вами и остается с вами. Его нужно только не</p>

	<p>забывать.</p> <p>Вы просыпаетесь и видите, что солнце уже начинает садиться. Вы встаете, подтягиваетесь. Оглядываясь вокруг, вы благодарите это чудесное место. Вам нужно возвращаться домой, и вы уходите в приподнятом настроении. Вы знаете, что в вашей жизни есть моменты, когда вы гордитесь собой и за которые вы можете себе сказать: «Да, я успешен!».</p>
	<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Беседа-дискуссия «Способы борьбы со стрессом».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> обмен личным опытом в рамках микро-проблемы «Способы борьбы со стрессом».</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам в течение 5 минут предлагается собрать «копилку» способов борьбы со стрессом, которые они привыкли использовать в служебных ситуациях. Затем предложения участников озвучиваются по цепочке, каждый следующий повторяет то, что было сказано до него, и добавляет новый способ.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позволяют ли названные способы предотвратить развитие стресса, «захватить» его в момент возникновения тревоги и нервного напряжения?</li> <li>- Какие способы быстрого снятия стресса на начальной стадии вы знаете?</li> </ul>
	<p><i>Основное содержание занятия. Практический блок «Обучение снятия стресса».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> обучение экспресс - приемам снятия психофизического напряжения.</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам предлагается перечень способов саморегуляции в ситуации стресса, которые будут разобраны и продемонстрированы на занятии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сосредоточение на внутренних действиях (дыхание, счет);</li> <li>2. Использование приемов физического расслабления для снятия напряженных психических состояний;</li> <li>3. Самоубеждение, вызывающее спокойное состояние;</li> <li>4. Активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое в самой сложной ситуации: например, мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора);</li> <li>5. Концентрация внимания на чем-либо;</li> <li>6. Использование образов концентрации и визуализации (сосредоточение внимания на воображаемом объекте);</li> <li>7. Смена обстановки, выход из ситуации.</li> </ol>
	<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Релаксация».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин.</p> <p><i>Цель:</i> снятие психического напряжения, возбуждения, снижение чувства тревоги.</p> <p><i>Материалы:</i> музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Инструкция:</i> «Расслабление начинаем с кончиков пальцев ног... Расслабляются ступни... щиколотки... икроножные мышцы... коленные суставы... бедра... Чувствуем, как будто теплая волна поднимается снизу вверх от кончиков пальцев ног до макушки... Расслабляются ягодичные мышцы и тазобедренные суставы... Затем начинают расслабляться кисти рук... запястья... предплечья... локти... плечи... плечевые суставы... Расслабляются мышцы спины снизу вверх («веером»)... Тело как бы обмякло... стало тяжелым... неподвижным... Нет желания поднять ни руки, ни ноги... Нет желания произнести ни единого слова... Начинают расслабляться мышцы живота... грудной клетки... Расслабляются мышцы внутренних органов, очень глубоко... Дыхание становится ровным и спокойным... Воздух как будто бы сам проникает в грудную клетку без особых усилий... Очень хорошо, глубоко расслабляются мышцы шеи и языка... Расслабляются глаза ... все мышцы глаз и все мышцы лица... Разглаживаются все морщинки... Лицо принимает спокойное умиротворенное выражение... И, наконец, расслабляются все мышцы головы».</p>
	<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Хорошо/улучшит».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 15 мин.</p> <p><i>Цель:</i> осознание завершающего дня тренинга, настроение группы, увидеть плюсы и минусы работы.</p> <p><i>Материалы:</i> мяч.</p> <p><i>Инструкция:</i> психолог просит каждого участника ответить на вопросы и передать мяч:</p>

- Что было хорошего в сегодняшнем дне?
- Понравилось ли вам участие в тренинге?
- Что можно было бы улучшить?
- Как вы считаете, что в вас изменилось?
- Повлиял на тренинг на вас?
- Что вы ожидали, начиная ходить на данный тренинг?
- Насколько совпали ваши ожидания с тем, что вы увидели?
- В чем именно совпали?
- В чем не совпали?
- Что нового вы узнали на занятиях?
- В чем вам помогла группа?
- Что вам больше всего понравилось?
- Хотел бы вы снова ходить на подобные занятия?
- Что бы вы хотели еще узнать на занятиях?
- Что в ходе занятий на тренинге изменилось в ваших представлениях?

Приложение 7. Результаты контрольного эксперимента

**Таблица П 7.1. Средние показатели личностных характеристик в ЭГ (тест/ре-тест) по критерию W-Вилкоксона**

	Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондр ия	Депрессия	Истерия	Психопатия	Паранойя льность	Психасте ния	Шизоидн ость	Гипомани я	Депрессивное состояние
Статистика W Уилкоксона	167,500	194,500	140,000	160,000	169,000	189,000	175,500	156,000	170,500	149,000	152,000	187,000	146,500	170,500	135,000
Z	-4,286 <sup>b</sup>	-4,042 <sup>b</sup>	-4,056 <sup>b</sup>	-4,134 <sup>b</sup>	-4,124 <sup>b</sup>	-4,305 <sup>b</sup>	-4,292 <sup>b</sup>	-4,288 <sup>b</sup>	-4,288 <sup>b</sup>	-4,287 <sup>b</sup>	-4,289 <sup>b</sup>	-4,290 <sup>b</sup>	-4,287 <sup>b</sup>	-4,292 <sup>b</sup>	-3,106 <sup>b</sup>
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000	,017	,000	,001	,000	,020	,030	,007	,004	,001	,010	,011	,033	,006	,002

**Таблица П 7.2. Средние показатели личностных характеристик в КГ (тест/ре-тест) по критерию W-Вилкоксона**

	Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондр ия	Депресси я	Истерия	Психопатия	Паранойя льность	Психасте ния	Шизоидн ость	Гипомани я	Депрессивно е состояние
Статистика W Уилкоксона	171,500	171,000	149,500	165,500	158,000	167,000	159,000	125,000	178,500	177,500	173,000	159,000	140,500	175,000	155,500
Z	-,997	-,1239	-1,649	-,913	-,476	-,997	-,521	-1,457	-1,649	-1,590	-1,332	-,521	-,549	-1,457	-,318
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,219	,242	,917	,378	,671	,347	,630	,145	,099	,112	,183	,603	,583	,145	,755

**Таблица П 7.3. Средние показатели личностных характеристик в КГ и ЭГ (тест) по критерию U- Манна-Уитни**

	Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондр ия	Депресси я	Истери я	Психоп а тия	Параной альность	Психасте ния	Шизоидн ость	Гипомани я	Депрессивное состояние
Статистика U Манна- Уитни	71,500	63,500	61,500	71,500	64,500	71,500	84,500	64,500	82,500	90,500	72,000	72,500	67,000	64,500	62,500
Асимпт. знч. (двухсторо н.)	,976	,616	,543	,976	,661	,967	,476	,661	,551	,285	1,000	1,000	,772	,669	,582
Точная знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	,977 <sup>b</sup>	,630 <sup>b</sup>	,551 <sup>b</sup>	,977 <sup>b</sup>	,671 <sup>b</sup>	,977 <sup>b</sup>	,478 <sup>b</sup>	,671 <sup>b</sup>	,551 <sup>b</sup>	,291 <sup>b</sup>	1,000 <sup>b</sup>	1,000 <sup>b</sup>	,799 <sup>b</sup>	,671 <sup>b</sup>	,590 <sup>b</sup>

**Таблица П 7.4. Средние показатели личностных характеристик в КГ и ЭГ (ре-тест) по критерию U-Манна-Уитни**

	Стресс	АС	КС	МН	НПУ	НПУ1	Ипохондр ия	Депресси я	Истери я	Психоп а тия	Параной альность	Психасте ния	Шизоидн ость	Гипомани я	Депрессивно е состояние
Статистика U Манна- Уитни	111,000	116,500	51,500	61,500	53,000	111,000	46,500	51,500	51,500	51,500	70,000	109,000	68,500	77,500	57,000
Асимпт. знч. (двухсторо нная)	,021	,009	,236	,534	,263	,021	,140	,232	,232	,236	,908	,032	,839	,905	,384
Точная знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	,024 <sup>b</sup>	,008 <sup>b</sup>	,024 <sup>b</sup>	,551 <sup>b</sup>	,029 <sup>b</sup>	,024 <sup>b</sup>	,013 <sup>b</sup>	,024 <sup>b</sup>	,022 <sup>b</sup>	,242 <sup>b</sup>	,023 <sup>b</sup>	,033 <sup>b</sup>	,843 <sup>b</sup>	,009 <sup>b</sup>	,410 <sup>b</sup>

## **ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Нижеподписавшаяся, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

**КРАСКОВСКАЯ ВАЛЕРИЯ**

Подпись

Дата: 26.01.2020



## CURRICULUM VITAE

### Informații personale

Nume / Prenume **Kraskovskaia Valeria**  
Adresă(e) Str. Frumușica, or. Chișinău, Republica Moldova, MD  
Telefon(oane) Mobil: (+373 69) 703 884  
E-mail(uri) [kraskovskaia.valeria@mail.ru](mailto:kraskovskaia.valeria@mail.ru)  
Naționalitate(-tăți) Republica Moldova  
Data nașteri 03.04.1990  
Sex feminin

### Experiența profesională

**Perioada 2017 – prezent**  
Funcția sau postul ocupat Psiholog în corporație.  
**Perioada 2015 - 2017**  
Funcția sau postul ocupat Psiholog militar în Armata Națională.

### Educație și formare

**Perioada 2015 - 2019**  
Calificarea / diploma obținută **Studii de doctorat la Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională**  
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea Pedagogică de Stat «Ion Creangă» din Chișinău  
**Perioada 2013-2015**  
Calificarea / diploma obținută **Diplomă de master. Titlul de master în Științe sociale**  
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea Pedagogică de Stat «Ion Creangă» din Chișinău  
**Perioada 2011-2013**  
Calificarea / diploma obținută **Diplomă de licență, învățământ superior. Titlul de Licențiat în Științe sociale**  
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea Pedagogică de Stat «Ion Creangă» din Chișinău

### Alte formări / instruirii: **Domeniile de interes științific/ Participare în proiecte și foruri științifice naționale și internaționale:**

Rezultatele obținute pe parcursul desfășurării cercetării teoretice și empirice au fost discutate în cadrul seminarelor metodice la Catedra de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat «Ion Creangă», dar și în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale: la conferințele științifice anuale de la UPS «Ion Creangă», în anii 2016 și 2017; Conferința științifică națională cu participare internațională «Fundamente psihopedagogice ale prevenirii și combaterii violenței în sistemul educațional» UPS «I. 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; Conferința științifică cu participare internațională «Mediul social contemporan între reprezentare, interpretare și schimbare», Universitatea de Stat «Alecu Russo» din Bălți, 15 decembrie 2017.

**Lucrări științifice și științifico-  
metodice publicate - numărul  
de monografii, articole,  
materiale ale comunicărilor  
științifice, brevete de invenții,  
manuale, ghiduri etc.**

1. КРАСКОВСКАЯ, В. *Взаимосвязь депрессии и стресса у военнослужащих в армейских условиях*. In: Probleme actuale ale științelor umanistice, Conferința științifică anuală a doctoranzilor, Vol. XVI, Partea a II, 2017. Chișinău: UPS «Creangă» 2017, pp. 112 - 121. ISSN 1857-4432.
2. КРАСКОВСКАЯ, В. *Взаимосвязь уверенности в себе и уровня стресса у молодых солдат*. In: Dezvoltarea Armatei Naționale în contextul aprofundării reformelor democratice, Conferință cu participare internațională, Ed. 2, 1 martie 2017. Chișinău: Academia Militară a Forțelor Armate «Alexandru Cel Bun», 2017, pp. 116-120. ISBN 978-9975-84-033-0.
3. КРАСКОВСКАЯ, В. *Особенности нервно-психической устойчивости военнослужащих в армейских условиях*. In: Știință, Educație, Cultură, Conferința științifico-practică internațională, Vol.1, 10 februarie 2017. Comrat: Univ. de Stat, 2017, pp. 290-376. ISBN 978-9975-83-040-9.
4. 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.
5. КРАСКОВСКАЯ, В. *Повышение стрессоустойчивости у военнослужащих в экспериментальных условиях*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2019.
6. КРАСКОВСКАЯ, В. *Психокоррекция агрессивности у новобранцев*. In: Diminuarea comportamentelor agresive la copii: idei – experiențe – bune practici, Conferința științifică națională cu participare internațională, 16 oct. 2015. Chișinău: UPS «Creangă», 2015, pp. 237-241. ISBN 978-9975-46-254-9.
7. 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.
8. 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.
9. КРАСКОВСКАЯ, В. *Социально-психологические особенности процесса адаптации новобранцев к службе в армии*. In: Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației, Conferința științifică internațională, Vol. II, 7 iunie 2016. Cahul: Universitatea de Stat «Hasdeu B.P.», 2016, pp. 108-111. ISBN 978-9975-914-90-1.
10. КРАСКОВСКАЯ, В. *Теоретические аспекты психологической адаптации военнослужащих*. In: Conferința științifică anuală a doctoranților, 2016. Chișinău: UPS «Creangă» 2016.
11. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Адапционные способности у военнослужащих в условиях прохождения срочной службы*. In: Revista recenzată Studia Universitatis Moldavia/Seria Științe ale educației. 2017, nr.9 (109), pp. 202-205. ISSN 1857-2103.
12. 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.
13. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Взаимосвязь личностных характеристик и стресса у военнослужащих в условиях служебной деятельности*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2017, nr. 2 (47), pp. 85-92. ISSN 1857-0224.
14. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Взаимосвязь стресса и личностных характеристик у военнослужащих*. In: Mediul social contemporan între reprezentare, interpretare și schimbare, Conferința științifică internațională, Vol 2, 15 dec. 2017. Bălți: Academia de Științe a Moldovei, Universitatea de Stat «Russo A.», 2018, pp. 132-136. ISBN 978-9975-50-222-1.

15. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Влияние личностных особенностей на социальную адаптацию военнослужащих*. In: Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistență socială. 2015, nr. 3 (40), pp. 115-121. ISSN 1857-0224.

16. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Изучение адаптационного потенциала для службы в армии у новобранцев*. In: Revista recenzată Studia Universitatis Moldavia/Seria Științe ale educației. 2015, nr.9 (89), pp.181-185. ISSN 1857-2103.

17. 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. Педагогике, Каф. Психологии. Кишинэу : Б. и., Tipogr. UPS «I. Creangă», 2019, с. 248. ISBN 978-9975-46-413-0.

18. КРАСКОВСКАЯ, В., РАКУ, Ж. *Социально-психологическая адаптация новобранцев к военной службе*. In: Știința, educație, cultura, Conferința științifico-practică internațională, Vol. 1, 4 feb. 2016. Comrat: Universitatea de Stat, 2016, pp. 476-479. ISBN 978-9975-83-011-9.

19. 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.

#### **Premii, mențiuni, distincții, titluri onorifice etc.**

➤ Certificat pentru participarea la Parada Militară organizată cu ocazia aniversării a 25-a de la declararea Independenței Republicii Moldova din 27 august 2016.

➤ Diplomă de onoare cu ocazia aniversării a XXIV-a de la crearea a Batalionului și pentru succesele înalte obținute în activitatea cotidiană din 22 octombrie 2016.

➤ Diplomă de onoare pentru atitudine conștientă față de îndeplinirea obligațiilor funcționale, profesionalism înalt, precum și pentru aportul considerabil adus la desfășurarea Cursului de instruire inițială din 2016.

<b>Limba(i) maternă(e)</b>	Limba rusă
<b>Limba(i) străină(e) cunoscută(e)</b>	Limba română-bine, Limba engleză -intermediar
<b>Competențe și aptitudini organizatorice</b>	▪ Punctualitate, Lucru în echipă, Planificare, Coordonare
<b>Competențe și aptitudini PC</b>	Windows, MS Office applications: Word, Excel, Power Point, Macromedia.
<b>Date de contact de serviciu</b>	<b>Adresa:</b> Dacia 31, or. Chișinău, Republica Moldova, MD <b>Tel:</b> 079938900 <b>E-mail:</b> <a href="mailto:kraskovskaia.valeria@mail.ru">kraskovskaia.valeria@mail.ru</a>