

CZU: 159.9.072:616.89:159.964.2-057.36

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА «ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ»

Валерия КРАСКОВСКАЯ

Кишиневский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ

Представлена оценка эффективности тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих в контрольном эксперименте. С помощью тренинга повышения стрессоустойчивости, военнослужащие экспериментальной группы научились максимально использовать резервы собственного организма, налаживая контакты с сослуживцами и руководством, не поддерживая негативных когниций в отношении своей службы. Это позволило военнослужащим принимать решения позитивного характера в различных армейских ситуациях посредством снижения стресса, мобилизации и оптимизации личностных характеристик, что способствовало саморазвитию, самоактуализации личности и развитию сознательного опыта военнослужащего.

Ключевые слова: адаптационные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ), моральная нормативность (МН), коммуникативные способности (КС), акцентуации характера, депрессивное состояние, стресс, стрессоустойчивость, экспериментальная группа (ЭГ), контрольная группа (КГ).

ASSESSMENT OF TRAINING EFFICIENCY IMPROVING STRESS RESISTANCE IN MILITARY UNITS

This article presents an assessment of the effectiveness of training to improve stress resistance in the military in a control experiment. Thus, with the help of stress resilience training, the experimental group soldiers learned how to maximize the reserves of their own organism, establishing contacts with colleagues and leaders without supporting negative cognitions regarding their service. This allowed servicemen to make decisions of a positive nature in various army situations by reducing stress, mobilizing and optimizing personal characteristics, which contributed to self-development, self-actualization of the personality and the development of the conscious experience of a military man.

Keywords: adaptive abilities (AS), neuropsychic stability (NPU), moral standardization (MN), communication skills (CS), character accentuation, depressive state, stress, resistance to stress, experimental group (EG), control group (CG).

Введение

Возрастающая интенсивность и напряженность служебной деятельности военнослужащих отражается на их психологическом состоянии. Например, увеличение частоты неблагоприятных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые при накоплении иницируют развитие выраженных и продолжительных стрессовых состояний, негативно влияют на личность [1]. Следовательно, особое внимание уделяется изучению взаимосвязи личностных характеристик со стрессом. В указанном контексте нами изучалась оценка эффективности тренинга повышения стрессоустойчивости (СУ) посредством развития и мобилизации личностных характеристик, от которых зависит успешность и качество выполнения военнослужащими своих служебных обязанностей.

Выборка и методы исследования

Данная выборка состояла из 24 военнослужащих НА РМ, участвовавших в контрольном эксперименте, в возрасте от 18 до 24 лет. Они обладали низкими и средними показателями личностных характеристик: стресса, адаптационных способностей, моральной нормативности, коммуникативных способностей, НПУ, акцентуаций личности и депрессивного состояния. Методом случайного отбора половина из них – 12 военнослужащих, были включены в ЭГ, другая половина – 12 военнослужащих, – в КГ.

В работе с военнослужащими были использованы следующие диагностические методики: Опросник «Оценка стресса» Хиндл Т.; Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ) Маклакова А. и Чермянина С.; Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ), адаптация Березина Ф. и Мирошникова М.; Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» Кирова С.; Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз 2» Рыбникова В.; «Шкала депрессии» Бека А.

Результаты исследования

Статистический анализ результатов формирующего эксперимента показал, что произошли значимые изменения в личностных характеристиках участников тренинга, что послужило основанием для дальнейшего исследования. Сопоставление результатов повторной диагностики КГ и ЭГ указало на достоверные различия между ними по уровню выраженности личностных характеристик. В связи с тем, что в ЭГ входили военнослужащие с низкими и средними показателями личностных характеристик, мы изучали уровень их стрессоустойчивости после прохождения тренинга. Это, в свою очередь, способствовало выявлению взаимосвязи стресса и личностных характеристик в повышении стрессоустойчивости. Повышение уровня стрессоустойчивости служило признаком того, что именно снижение стресса, мобилизация и оптимизация личностных характеристик, таких как адаптационные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, НПУ, акцентуации личности, способствовали повышению стрессоустойчивости у военнослужащих. В то же время измерение данного показателя в КГ свидетельствовало о наличии или отсутствии дополнительных факторов, повышающих стрессоустойчивость, которые в исследовании не были учтены [2].

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 1.

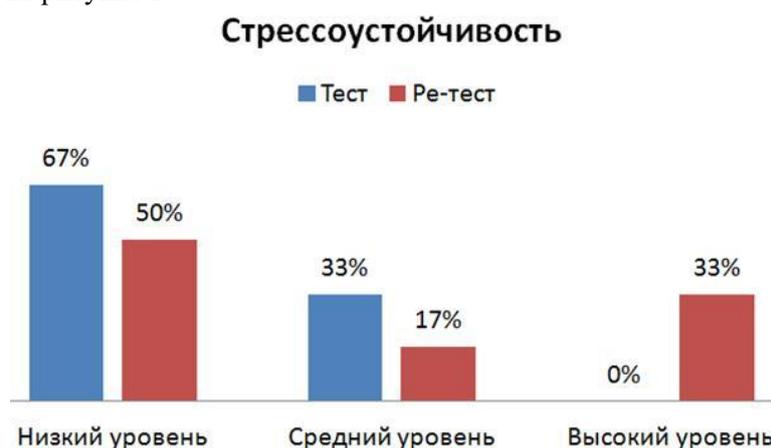


Рис.1. Соотношение уровней выраженности СУ у военнослужащих (тест/ре-тест).

Статистический анализ полученных данных был выполнен с помощью ϕ - критерия Фишера, направленного на выявление значимости эффекта, наблюдаемого в измеряемых признаках. Результаты подсчета различий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты расчета ϕ^* - критерия Фишера для ЭГ до и после формирующего эксперимента

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

Результат расчета составил $\phi^*_{эмп} = 2.11$, при уровне значимости $p \leq 0,001$, что указывает на достоверные различия изучаемого параметра в ЭГ. Таким образом, можно сделать вывод о том, что группа военнослужащих, принявших участие в тренинге повышения стрессоустойчивости, изменила свое отношение к прохождению воинской службы в НА РМ в положительную сторону.

Отметим, что первичная диагностика выявила следующее процентное соотношение уровня стрессоустойчивости в ЭГ: 67% выборки продемонстрировали 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 изменения: повышение на 42% среднего уровня стрессоустойчивости и равнозначное процентное снижение низкого уровня стрессоустойчивости. Представим результаты ЭГ (тест/ре-тест) на рисунке 2.



Рис.2. Соотношение уровней СУ у военнослужащих ЭГ (тест/ре-тест).

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, способствовали развитию положительных эмоций, снижению депрессивного состояния, агрессивности, импульсивности, тревожности и эмоционального напряжения. Навыки релаксации и аутогенной тренировки, направленные на снятие стресса, способствовали формированию навыков адекватного 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 [3].

Сравнительный анализ результатов в КГ и ЭГ также подтвердил правомерность выводов относительно влияния тренинга на повышение стрессоустойчивости у военнослужащих (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты расчета ϕ^* - критерия Фишера для КГ и ЭГ (ре-тест)

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

Результат расчета по параметру стрессоустойчивости составляет $\phi^*_{эмн} = 2.565$, при уровне значимости $p \leq 0,001$, и демонстрирует различия в КГ и ЭГ при повторной диагностике. Данные значения подтвердили наше предположение о важности снижения стресса, целенаправленной мобилизации и оптимизации личностных характеристик в повышении стрессоустойчивости у военнослужащих [4; 5]. Продemonстрируем результаты соотношения КГ и ЭГ (ре-тест) на рисунке 3.

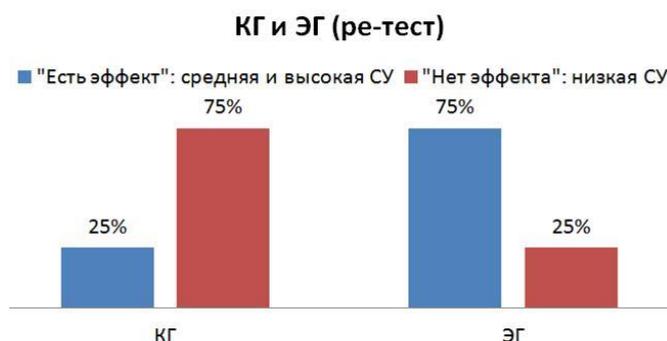


Рис.3. Соотношение уровней выраженности СУ у военнослужащих ЭГ и КГ (ре-тест).

Таким образом, наблюдая эффективность применения тренинга, отметим, что военнослужащие ЭГ, прошедшие тренинг, отличались от своих сослуживцев повышением на 50% уровня стрессоустойчивости. Следовательно, военнослужащие ЭГ отличались от военнослужащих КГ возможностью к саморегуляции служебной деятельности, что способствовало успешному решению служебных задач в напряженной обстановке, без значительного влияния на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность военнослужащего [6].

Рассмотрим изменение значений в КГ до и после формирующего эксперимента. Результаты расчетов представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты расчета ϕ^* - критерия Фишера для КГ (тест/ре-тест)

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

Результаты расчета составили $\phi^*_{эмп} = 0.848$, тем самым указали на отсутствие различий между первичной и повторной диагностикой стрессоустойчивости в КГ (Таблица 3). 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 воинской службы (апрель – май), при повышенных нагрузках всех участников тренинга. Данный этап служебной деятельности проходил в тот период, когда на военнослужащих было возложено много служебных задач, а также происходило обучение новобранцев, следовательно, они в это время испытывали усталость и напряженность [7; 8]. В связи с их неумением мобилизовать и оптимизировать 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 [9]. Представим на рисунке 4 наглядно изменение стрессоустойчивости в КГ до и после формирующего эксперимента.



Рис.4. Соотношение уровней выраженности СУ у военнослужащих КГ (тест/ре-тест).

Анализируя результаты, полученные в ходе сравнения стрессоустойчивости до и после формирующего эксперимента ЭГ, а также сравнивая их с КГ, приходим к выводу 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 истечении 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 накопившимися трудностями в решении служебных задач, недостаточным уровнем адаптированности в военном коллективе и измененным статусом военнослужащих. При этом в изучаемых группах не изменялся характер армейской службы, что указало на необходимость *снижения стресса, целенаправленной мобилизации и оптимизации личностных характеристик в ходе тренинга, который способствует повышению стрессоустойчивости у военнослужащих НА РМ* [10].

Опираясь на концепцию Бодрова В., мы выявили, что стрессоустойчивость в армейской деятельности непосредственно зависит от личностных характеристик, следовательно, совокупность особенностей личности предоставляет возможность противодействовать экстремальным и стрессовым нагрузкам, вырабатывая стрессоустойчивость у военнослужащих [11]. 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 военнослужащего ряда факторов, свойственных 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, быстро мобилизовать и оптимизировать приспособительные механизмы и последовательность их включения на различных уровнях функционирования организма [12].

Отметим, что огромный спектр исследований показывает, что специфика повышения стрессоустойчивости 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 адаптационные способности, моральная нормативность, коммуникативные способности, НПУ и повышение уровня акцентуации характера, депрессивного состояния и стресса, приводит в последующем к повторному спаду стрессоустойчивости [13].

Выводы исследования

Итак, снижая уровень стресса при помощи мобилизации и оптимизации личностных характеристик, военнослужащие ЭГ научились максимально использовать резервы собственного организма, налаживая контакты с сослуживцами и руководством, не поддерживая негативных когнийций в отношении своей службы. Это позволило им увидеть больше плюсов в военной деятельности и за ее пределами, а также научило умению справляться с трудными задачами и стрессами, способствующими повышению служебной мотивации и снижению риска возникновения аддитивного поведения.

Согласно *позитивному и когнитивному подходам* в снижении стресса, мобилизации и оптимизации личностных характеристик военнослужащего, примененных в тренинге повышения стрессоустойчивости, мы способствовали саморазвитию, самоактуализации личности, развитию сознательного опыта военнослужащего, его высших потребностей. Это позволило военнослужащим принимать решения позитивного характера в различных армейских ситуациях посредством снижения стресса, мобилизации и оптимизации личностных характеристик, что предоставило возможность осознанно анализировать причины имеющихся трудностей, обрести внутреннюю целостность и гармонию личности. Основываясь на теории самодетерминации в развитии личностных характеристик, военнослужащие смогли выработать внутреннюю мотивацию к служебной деятельности, при наименьшей зависимости от внешних стимулов. Таким образом, у военнослужащих возможно повышение состояния стрессоустойчивости посредством снижения стресса, поддержки позитивного настроения, а также развития адаптации и сопричастности к армейскому коллективу, с помощью мобилизации и оптимизации личностных характеристик.

Литература:

1. *Психофизиологические особенности психогенных расстройств у военнослужащих* / Под ред. Измайлова О.М., Косачёва, В.Е. Москва: Наука, 2005, с.170-181. ISBN 5-225-04537-5
2. БОДРОВ, В. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора. В: *Психологический журнал*, 2000, т.21, № 4, с.32-44. ISSN 2542-1735
3. БАННИКОВ, В. *Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации*. Дис. канд. психол. наук. Москва, 2003. 236 с.
4. КАТУНИН, А. Стрессоустойчивость как психологический феномен. В: *Молодой ученый*, 2012, №9, с.243-246. ISBN 978-5-9624-1458-4
5. ЛИ КАНГ ХИ. *Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у взрослых*. Москва: Российский государственный социальный университет, 2005. 201 с. ISBN 5-87113-025-9
6. СИРОТИН, О.А. *Эмоциональная устойчивость*. Москва, 1972. 11 с. ISSN 1819-7671
7. ЛИ КАНГ ХИ. *Op.cit.*
8. УСАТОВ, И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. В: *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2016, т.2, с.21-25, ISBN 978-5-6041988-4-1. Disponibil: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (accesat 23.07.2017).
9. ЛЕВИН, К., БАНДУРА, А. *Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности*. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 125 с. ISBN 5-93878-377.
10. ЛИ КАНГ ХИ. *Op.cit.*
11. БОДРОВ, В. *Op.cit.*
12. Ibidem.
13. ЛЕВИН, К., БАНДУРА, А. *Op.cit.*

Данные автора:

Валерия КРАСКОВСКАЯ, докторант, Кишиневский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ.

E-mail: janaracu@yandex.com

Prezentat la 23.05.2019