

Е. А. Выходцева

Научный руководитель: **О. А. Короткевич**, старший преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С РАЗНОЙ ВЫСЛУГОЙ ЛЕТ

В статье обоснована актуальность изучения проблемы психологического здоровья и стрессоустойчивости военнослужащих, рассмотрены современные подходы к изучению данных вопросов. Автором приводится анализ количественных и статистических данных эмпирического исследования основных составляющих психологического здоровья и стрессоустойчивости военнослужащих с разной выслугой лет.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стрессоустойчивость, военнослужащие, структура психологического здоровья.

Изучение проблем психологического здоровья является важной прикладной задачей современной психологии. Вкладывая в понятие «психологическое здоровье» разное содержание ряд отечественных учёных рассматривают психологическое здоровье с точки зрения полноты, богатства развития личности. А. Маслоу связывает психологическое здоровье с самоактуализацией личности и метамотивами, суть которых составляют потребности и ценности роста.

С точки зрения И. В. Дубровиной, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических и личностных свойств, которые обеспечивают ощущение гармонии между различными сторонами личности человека, между человеком и обществом, а также обеспечивают возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности [1, с. 45].

А. В. Козлов предложил вариант структуры психологического здоровья, включающий 11 структурных компонентов: отсутствие психических расстройств; спокойствие духа; просоциальная ориентация; физическое благополучие; гуманистическая позиция; желание быть собой; творческое выражение; семейное благополучие; любовь к Всевышнему; ориентация на цель; интеллектуальное улучшение и др. [2, с. 110].

Понятие «стрессоустойчивость» рассматривается как «некоторое сочетание характерологических черт, дающих возможность личности переживать существенное интеллектуальное, волевое и эмоциональное напряжение (перегрузки), детерминированные спецификой профессиональной деятельности, без значимых негативных результатов для жизнедеятельности, близкого окружения и своего здоровья» [3, с. 387]. М. З. Газиева утверждает, что устойчивость иногда может быть нецелесообразна, поскольку характеризует отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, что свидетельствует о недостаточной гибкости и приспособляемости. Исследователь под стрессоустойчивостью понимает «...интегративное свойство личности, в котором взаимодействуют эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности, что обеспечивает в сложной эмотивной обстановке оптимальное успешное достижение цели деятельности» [4, с. 318].

Повседневная жизнь военнослужащих связана с деятельностью направленной на поддержание боевой готовности воинских частей и гарнизонов. В условиях военно-профессиональной деятельности человек сталкивается с многочисленными проблемными ситуациями, требующими наличия определенного уровня психического ресурса человека для их успешного преодоления. К психологическим особенностям прохождения военной службы Ю. А. Афанасьева и В. В. Ильченко, относятся: значительные психические нагрузки; уставной распорядок дня; дефицит времени; регламентированный режим поведения; необходимость подчиняться; невозможность уединиться; повышенная ответственность; высокое влияние на личность воинского коллектива [5, с. 190]. Военная служба, условия, в которых выполняются задачи по охране государства, требуют хорошего физического развития и устойчивой нервной системы.

Эмпирическое исследование проходило на базе: Войсковая часть г. Новогрудок. Выборочную совокупность составили 146 военнослужащих по контракту в возрасте 20–50 лет, из них срок службы 86 человек составляет до 10 лет, срок службы 60 военнослужащих составил более 10 лет (11–20). Состав психодиагностического инструментария: методика диагностики психологического здоровья (А. В. Козлов); тест на определение стрессоустойчивости (Ю. В. Щербатых). Результаты исследования индивидуальной модели психологического здоровья военнослужащих с разной выслугой лет, полученные с помощью методики диагностики психологического здоровья (А. В. Козлов), представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования индивидуальной модели психологического здоровья военнослужащих с разной выслугой лет, полученные с помощью методики диагностики психологического здоровья (А. В. Козлов)

Шкала	Уровень	Количество военнослужащих со сроком службы (n = 146)		Достоверность различий с помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера
		до 10 лет (n = 86)	более 10 лет (n = 60)	
Стратегический вектор	низкий	18	28	$\phi_{\text{эмп}} = 3.299$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	32	12	$\phi_{\text{эмп}} = 2.289$ при $\rho \leq 0,01$
	высокий	36	20	–
Просоциальный вектор	низкий	13	7	–
	средний	62	48	–
	высокий	11	5	–
Я-вектор	низкий	20	14	–
	средний	27	19	–
	высокий	39	27	–

Продолжение таблицы 1

Творческий вектор	низкий	20	31	$\phi_{\text{эмп}} = 3.555$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	24	19	–
	высокий	42	10	$\phi_{\text{эмп}} = 4.191$ при $\rho \leq 0,01$
Духовный вектор	низкий	10	8	–
	средний	64	42	–
	высокий	12	10	–
Интеллектуальный вектор	низкий	14	28	$\phi_{\text{эмп}} = 4.007$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	61	26	$\phi_{\text{эмп}} = 3.365$ при $\rho \leq 0,01$
	высокий	11	6	–
Семейный вектор	низкий	17	11	–
	средний	41	28	–
	высокий	28	21	–
Гуманистический вектор	низкий	18	29	$\phi_{\text{эмп}} = 3.49$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	47	15	$\phi_{\text{эмп}} = 3.674$ при $\rho \leq 0,01$
	высокий	21	16	–

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях развития стратегического вектора между военнослужащими со сроком службы до 10 лет и более 10 лет:

1. Низкий уровень: $\phi_{\text{эмп}}^* = 3.299 > \phi_{\text{кр}}^* = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi_{\text{эмп}}^* = 3.299 > \phi_{\text{кр}}^* = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет, которых выявлен низкий уровень развития стратегического вектора, статистически

значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы менее 10 лет (при $\rho \leq 0,01$);

2. Средний уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.289 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.289 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы до 10 лет, у которых выявлен средний уровень развития стратегического вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет (при $\rho \leq 0,01$).

Были выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях развития творческого вектора между военнослужащими со сроком службы до 10 лет и более 10 лет:

1. Низкий уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.555 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.299 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет, у которых выявлен низкий уровень развития творческого вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы менее 10 лет (при $\rho \leq 0,01$);

2. Высокий уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.191 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.191 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы до 10 лет, у которых выявлен высокий уровень развития творческого вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет (при $\rho \leq 0,01$).

Выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях развития интеллектуального вектора между военнослужащими со сроком службы до 10 лет и более 10 лет:

1. Низкий уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.007 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.007 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет, у которых выявлен низкий уровень развития интеллектуального вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы менее 10 лет (при $\rho \leq 0,01$);

2. Средний уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.365 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.365 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы до 10 лет, у которых выявлен средний уровень развития интеллектуального вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет (при $\rho \leq 0,01$).

Выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях развития гуманистического вектора между военнослужащими со сроком службы до 10 лет и более 10 лет:

1. Низкий уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.49 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.49 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет, у которых выявлен низкий уровень развития гуманистического вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы менее 10 лет (при $\rho \leq 0,01$);

2. Средний уровень: $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.674 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.674 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$, что позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы до 10 лет, у которых выявлен средний уровень развития гуманистического вектора, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет (при $\rho \leq 0,01$).

Результаты исследования уровня использования деструктивных способов преодоления стрессов военнослужащими с разной выслугой лет, полученные с помощью теста на определение стрессоустойчивости (Ю.В. Щербатых), позволяют утверждать, что преобладающим уровнем использования деструктивных способов преодоления стресса у военнослужащих независимо от срока службы (у 44% военнослужащих со сроком службы до 10 лет и 53 % военнослужащих со сроком службы более 10 лет) является высокий уровень. К деструктивным способам преодоления стрессов относятся: употребление алкоголя, курение, «заедание стрессов», агрессивное поведение в адрес окружающих с целью выплеснуть накопившийся негатив, неудовлетворение.

Результаты исследования использования конструктивных способов преодоления стрессов военнослужащими с разной выслугой лет, позволили утверждать, что у 28 % военнослужащих со сроком службы до 10 лет и 32 % военнослужащих со сроком службы более 10 лет низкий уровень использования конструктивных способов преодоления стресса. У 34 % военнослужащих со сроком службы до 10 лет и 28 % военнослужащих со сроком службы более 10 лет выявлен высокий уровень использования конструктивных способов преодоления стрессов. Для снятия стрессов они используют такие приемы, как сон, отдых, смена деятельности, общение друзьями, физическая активность (занятия спортом, бег, плавание, футбол, лыжи и т.д.), анализ своих действий, поиск различных решений ситуации, изменение своего поведения.

Военнослужащие со сроком службы более 10 лет отличаются:

- низким уровнем развития стратегического вектора, то есть им тяжело настроиться на рабочее состояние, у них отсутствуют навыки целеполагания. Часто они перекадывают ответственность на других, им свойственна нервность, их легко вывести из себя. В нестандартных ситуациях ощущают затруднения при необходимости принятия решения;

- низким уровнем развития творческого вектора – у них нет хобби, отсутствуют творческие интересы;

- низким уровнем развития гуманистического вектора, так как считают, что материальная поддержка важнее эмоциональной; не готовы жертвовать своими интересами, ради интересов другого;

- средним уровнем развития интеллектуального вектора: они считают, что смогли бы освоить любую деятельность при соответствующем обучении; с интересом относятся к новому, необычному.

- низким уровнем стрессоустойчивости: они излишне переживают за события, происходящие вокруг; отличаются пессимистичностью, чрезмерно серьезным отношением к жизни, работе; часто их посещают мысли о возможных неприятностях и проблемах; у них отмечается беспокойный сон. Также они указывают, что уровень стресса в их жизни в последнее время значительно увеличился.

Полученные результаты показали необходимость повышения уровня психологического благополучия и развития стрессоустойчивости у военнослужащих с выслугой более 10 лет.

Список использованных источников

1 Дубровина, И. В. О воспитании психологической культуры школьников / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии. – 2001. – № 3. – С. 43–48.

2 Козлов, А. В. Методика диагностики психологического здоровья / А. В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 110–117.

3 Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 672 с.

4 Газиева, М. З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения

/ М. З. Газиева // Вестник Пятигорского ГЛУ. – 2008. – № 4. – С. 317–322.

5 Афанасьева, Ю. А. Адаптивные и индивидуально-психологические особенности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту / Ю. А. Афанасьева, В. В. Ильченко // Вестник Северо-Осетинского Государственного Университета им. К. Л. Хетагурова. – 2014. – № 4. – С. 189–192.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ