

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Специфика выбора копинг-стратегий военнослужащими в зависимости от нервно-психической устойчивости их личности

Евсютина Анна Александровна

Студент (магистр)

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия
E-mail: anna.yarilo347@mail.ru

Актуальность исследования обоснована необходимостью качественного повышения боеготовности Вооруженных Сил РФ. Интерес к данной теме обусловлен нестабильной политической ситуацией в мире. Вследствие которой необходимым является освоение Вооруженными Силами РФ новых технологий и повышение их профессиональных компетенций.

Исследованием стратегий преодоления стрессовых ситуаций военнослужащими занимались: К.Ю. Бибарцева [1], В.Л. Марищука и В.Ю. Рыбникова [5], А.С. Чемезов и В. Г. Сысоева [7]. Проблемы нервно-психической устойчивости военнослужащих изучали А.Г. Маклаков [4], Чемезов и В. Г. Сысоева [7], А.Г. Караяни и И.В. Сыромятников [3]. Особенности стресса у военных исследовали: Р.В. Грачев, Н.Е. Стариков, А.А. Хадарцев [6].

В военном психологическом словаре под нервно-психической устойчивостью понимается способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности [2]. По мнению В.Л. Марищука и В.Ю. Рыбникова копинг-стратегии - это способы управления стресс фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу [5].

Целью нашего исследования является выявление у военнослужащих взаимосвязи уровня нервно-психической устойчивости с выбором копинг-стратегий.

Предметом стала взаимосвязь нервно-психической устойчивости и копинг-стратегии военнослужащих.

Объектом теоретического исследования явилась нервно-психическая устойчивость и копинг-стратегии военнослужащих.

В качестве **объекта исследования** - 84 военнослужащих по призыву в возрасте 18-23 лет.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между высоким уровнем нервно-психической устойчивостью и адаптивными копинг-стратегиями.

Для достижения поставленной цели применялись следующие **методики**:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин);
2. Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест, Р. Лазаруса).

Итоги исследования:

Результаты по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ). Исходя из данных, мы можем наблюдать, что основная часть военнослужащих. А именно 86% (72 человека) обладает хорошей нервно-психической устойчивостью. Это свидетельствует о том, что юноши подтверждены к малой вероятности нервно-психических срывов. Способы успешно адаптироваться к новым условиям среды и стойко противостоять стрессовым ситуациям. Для них характерно умение эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. За счет регулирования своего поведения, адекватного оценивания самого себя и реальную действительность. Данный уровень способствуют выполнению поставленных задач по предназначению в условиях военной службе.

Тем не менее 14% (12 человек) обладают удовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости. А это значит, что они склонны к возможным нарушениям деятельности, не всегда адекватным реакциям на трудности. Военнослужащие с таким уровнем могут неправильно воспринимать и трактовать ситуацию.

Высоких и неудовлетворительных показателей по данной шкале не выявлено.

Результаты по опроснику «Способы совладающего поведения» (копинг-тест, Р. Лазаруса). Опросник показал, что почти все (91% = 76 человек) военнослужащие по призыву чаще всего при борьбе со стрессом используют копинг-механизм «планирование решения проблемы». Следовательно они склонны к анализу ситуации, выбору подходящих способов решения, основанных на прошлом опыте и имеющихся индивидуальных ресурсов. Данная стратегия является адаптивной. Поскольку позволяет целенаправленно, комплексно решать проблемную ситуацию.

Почти половина (43% = 36 человек) респондентов ответило, что также чаще всего используют «положительную переоценку» проблемы. Такие люди склонны искать плюсы в трудностях, рассматривать их, как шанс для личностного развития и получения нового опыта.

Юноши ответили, что чуть реже в армии применяют «самоконтроль» (62% = 52 человека), как способ совладения со стрессом. Такое поведение направлено на преодоление отрицательных переживаний в связи со стрессовой ситуацией. За счет целенаправленного сдерживания или подавления эмоциональных реакций. Для таких людей характерен высокий уровень самообладания.

Солдаты редко используют такие копинг-поведения, как «принятие ответственности» (62% = 52 человека), «дистанцирование» (52% = 44 человека), «конфронтация» (48% = 40 человек).

Корреляционный анализ:

Основываясь на данных корреляционного анализа, мы можем наблюдать. Что обнаружена сильная связь между уровнем самоконтроля и уровнем нервно-психической устойчивости ($r = 0,610$, при $p = 0,000 < 0,01$) у военнослужащих по призыву. Данная связь по силе средняя и по направлению прямая (положительная).

Выводы:

Исходя из полученных данных мы можем сделать выводы, что:

1. Существует взаимосвязь между уровнем «нервно-психической устойчивости» и уровнем «самоконтроля». Направление связи свидетельствует о том, что чем выше уровень нервно-психической устойчивости у призывников, тем чаще они успешно преодолевают стресс с помощью копинг-поведения «самоконтроль». Для таких людей характерен высокий уровень самообладания, преимущественно спокойное и рациональное отношение к проблемным обстоятельствам. Данное поведение является адаптивным, поскольку военная деятельность подразумевает умение не поддаваться паники, тревоги и сдерживать эмоциональные, импульсивные реакции.

2. Гипотеза находит свое подтверждение.

Источники и литература

- 1) Бибарцева К. Ю. Копинг-стратегии у военнослужащих срочной и контрактной службы с разным уровнем фрустрации // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 686-688.
- 2) Броневицкий Г. А. Психолого-педагогический словарь офицера воспитателя корабельного подразделения: учеб. пособие. Новороссийск: Издательство: «С легкой руки», 2005. - 76 с.

- 3) Караяни А. Г., Сыромятников, И. В. Прикладная военная психология: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2006. - 480 с.
- 4) Маклаков А. Г. Военная психология: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2005. - 464 с.
- 5) Рыбников В. Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий : монография. СПб. : Политехника сервис, 2011. - 120 с.
- 6) Хадарцев А. А., Стариков, Н. Е., Грачев, Р. В. Профессиональный стресс у военнослужащих // Вестник новых медицинских технологий. - 2020. - №2. - С. 74-82.
- 7) Чемезов А. С., Сысоева, В. Г. Нервно-психическая устойчивость и протекторные механизмы военнослужащих срочной службы // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. - 2017. - Т. 5, - № 4 (18).