

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каринова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Мурадова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгиль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет
The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

IV

**ТҰЛҒА ПСИХОЛОГИЯСЫ МЕН
ӘЛЕУМЕТТІК ТОПТАРДЫҢ ӨЗЕКТІ
ҚОЛДАНБАЛЫ ЗЕРТТЕУЛЕРІ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРИКЛАДНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ
ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП**

**RELEVANT APPLIED RESEARCH IN THE
PSYCHOLOGY OF PERSONALITY AND
SOCIAL GROUPS**

анықтаудың табысты болуы оқушылардың мотивациясы, олардың қоршаған ортасынан алатын әлеуметтік қолдауымен және ішкі психологиялық дайындығымен тығыз байланысты. Мамандық таңдаудың саналы түрде жүзеге асуы үшін оқушылардың өзіндік бағалауы толық әрі объективті болуы қажет. Сонымен қатар, кәсіптік бағдарлау, кәсіби кеңес беру сияқты шаралар тұлғаның кәсіби жолын анықтауға ықпал ететін маңызды құралдар болып табылады. Жасөспірімдердің кәсіби өзін-өзі анықтауы дұрыс бағытта жүзеге асуы үшін ата-аналардың, мұғалімдердің және қоғамның қолдауы маңызды рөл атқарады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. James Marcia (1966). Development and validation of ego-identity status (Published in Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 3, No. 5, 551–558)
2. Erik H. Erikson. Identity: Youth and Crisis (1968) (New York: W. W. Norton & Company)
3. John L. Holland (1997). Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments (3rd Edition, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources)
4. Igor S. Kon. Social Psychology of the Adolescent Anna-Karin Larsson (2010). Social support and career decision-making: The role of significant others in adolescents' career choices. (2010).
5. Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1993). Parent-School Involvement During the Early Adolescent Years. Teachers College Record, 94(3), 568-587.
6. Turner, S. L., & Lapan, R. T. (2002). Career self-efficacy and perceptions of parent support in adolescent career development. Career Development Quarterly, 51(1), 44-55.
7. Savickas, M. L. (2005). The Theory and Practice of Career Construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work (pp. 42-70). Wiley.
8. Blustein, D. L. (2006). The Psychology of Working: A New Perspective for Career Development, Counseling, and Public Policy. Lawrence Erlbaum Associates.
9. Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). Developing and managing your school guidance and counseling program (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.

УДК 159.923.2

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

А.С. МАМБЕТАЛИНА

Кандидат психологических наук, ассоциированный профессор
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
Астана, Казахстан

mambetalina@mail.ru

Ш.А. ЕРБОЛОВА

Магистр 2-го курса ОП 7М03110-«Кризисная психология»
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

Астана, Казахстан

sharban.erbolova@gmail.com

Аннотация. В статье представлен анализ влияния стрессоустойчивости на процесс самореализации военнослужащих срочной службы. Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости, успешностью адаптации и профессиональным развитием военнослужащих. В исследовании участвовали 41 военнослужащий Национальной гвардии Республики Казахстан в возрасте 18–25 лет. Использовались психодиагностические методики (16PF, EPI, STAI, когнитивные тесты) и методы статистического анализа (корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента). Результаты показали, что высокий уровень стрессоустойчивости и развитый самоконтроль способствуют быстрой адаптации, инициативности, использованию конструктивных копинг-стратегий и высокому уровню самореализации. Напротив, тревожность и эмоциональная неустойчивость препятствуют профессиональному росту. Предложены практические меры по развитию стрессоустойчивости в условиях военной службы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, самореализация, адаптация, тревожность, копинг-стратегии, военнослужащие срочной службы.

Введение. Военная служба представляет собой один из наиболее значимых и стрессовых периодов в жизни молодых людей, оказывая глубокое влияние на их личностное и профессиональное развитие. Радикальная смена привычного образа жизни, строгая дисциплина, интенсивные физические и психологические нагрузки требуют от военнослужащих быстрой и эффективной адаптации к новым условиям. В этом процессе ключевую роль играет стрессоустойчивость, определяющая не только способность выдерживать служебные испытания, но и возможности для последующего профессионального и личностного роста [1, с. 142].

Современные исследования в области военной психологии подтверждают, что стрессоустойчивость является критическим фактором успешной адаптации [5, с. 18]. Развитые навыки саморегуляции и управления стрессом снижают риск дезадаптации, способствуют продуктивному преодолению трудностей, формированию лидерских качеств и построению позитивных карьерных перспектив. Напротив, низкий уровень стрессоустойчивости может приводить к повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности и снижению мотивации, что затрудняет освоение военной профессии и препятствует самореализации [6, с. 52].

Адаптация к военной службе — это комплексный процесс, включающий физиологическую перестройку, изменение психологических установок и формирование новых поведенческих стратегий [4, с. 144]. Этот процесс проходит несколько ключевых этапов, на каждом из которых стрессоустойчивость играет важную роль:

- Первичная адаптация – военнослужащие сталкиваются со стрессом, вызванным сменой привычной среды и новыми требованиями. Здесь важно умение быстро перестраиваться, находить конструктивные способы преодоления трудностей и формировать внутреннюю устойчивость.
- Формирование дисциплины и освоение военных навыков – на этом этапе самоконтроль и эмоциональная регуляция становятся решающими

факторами для успешного выполнения служебных задач и соблюдения требований военной службы [3, с. 212].

- Этап самореализации – после успешного прохождения адаптационного периода военнослужащие начинают проявлять инициативу, развивать профессиональные навыки и лидерские качества, формируя устойчивые установки на дальнейшее развитие.

В условиях военной службы самореализация включает три ключевых направления:

- Личностное развитие – формирование стрессоустойчивости, самоконтроля, эмоциональной регуляции и устойчивых ценностей.

- Профессиональный рост – освоение военных специальностей, повышение уровня боевой и тактической подготовки, развитие навыков командного управления.

- Социальная адаптация – эффективное взаимодействие с сослуживцами, формирование командного духа и интеграция в военную среду.

Однако возможность полноценной самореализации напрямую зависит от успешности адаптации. Лица с высоким уровнем стрессоустойчивости быстрее приспосабливаются к условиям службы, воспринимают возникающие трудности как стимул к развитию, проявляют инициативность и стремление к профессиональному росту. Напротив, низкий уровень стрессоустойчивости может приводить к эмоциональному истощению, снижению мотивации и пассивному выполнению обязанностей, что значительно ограничивает перспективы самореализации.

Одним из наиболее выраженных последствий низкой стрессоустойчивости является тревожность, которая наблюдается у 20% военнослужащих срочной службы. Повышенная тревожность ведет к снижению концентрации внимания, затрудненной адаптации, росту конфликтности, что не только препятствует самореализации, но и снижает общую эффективность выполнения военных задач.

Таким образом, адаптация играет решающую роль в процессе самореализации военнослужащего, формируя основу для его профессионального и личностного роста. В связи с этим развитие стрессоустойчивости становится важной задачей военной подготовки, способствуя эффективному управлению стрессом и укреплению психологической устойчивости [2, с. 87].

Цель данного исследования – анализ влияния стрессоустойчивости на самореализацию военнослужащих срочной службы, выявление взаимосвязи между уровнем адаптации к армейским условиям и формированием профессиональных установок.

Методология исследования. Исследование направлено на анализ влияния стрессоустойчивости на процесс адаптации и самореализации военнослужащих срочной службы. В рамках работы была предпринята попытка выявить, каким образом стрессоустойчивость способствует успешной интеграции военнослужащих в армейскую среду, освоению

военных специальностей и развитию личностных качеств. Для достижения этой цели использовались психодиагностические методики, позволяющие оценить уровень личностных характеристик, стрессоустойчивости, тревожности и когнитивных способностей, а также методы статистического анализа, направленные на изучение взаимосвязей между этими показателями [7, с. 26].

В исследовании приняли участие 41 военнослужащий срочной службы в возрасте от 18 до 25 лет, проходившие службу в Национальной гвардии Республики Казахстан. Выборка включала военнослужащих на различных этапах службы, что позволило оценить динамику адаптации и её влияние на процесс самореализации.

Критерии включения в исследование:

- Возраст 18-25 лет;
- Прохождение службы не менее одного месяца на момент исследования;
- Отсутствие клинически значимых психических расстройств в анамнезе.

Тестирование проводилось с использованием компьютеризированного психодиагностического комплекса «НС-Психотест», который обеспечивает комплексную оценку личностных характеристик, уровня тревожности, стрессоустойчивости и когнитивных способностей.

Для изучения индивидуально-психологических особенностей военнослужащих использовался следующий комплекс методик:

1. 16-факторный личностный опросник Кеттелла (16PF) [2, с. 119]. Позволяет оценить ключевые личностные характеристики, влияющие на стрессоустойчивость и адаптацию. Особое внимание уделялось:

- Самоконтролю (Q3) – как показателю способности к организации поведения и соблюдению дисциплины;
- Эмоциональной устойчивости (C) – как индикатору способности к управлению стрессом;
- Тревожности (O) – как фактору, влияющему на адаптацию и выполнение служебных задач.

2. Личностный опросник Айзенка (EPI) [3, с. 87]. Оценивались два базовых фактора личности:

- Экстраверсия–интроверсия – для анализа межличностных взаимодействий и социального встраивания в армейскую среду;
- Нейротизм – для изучения эмоциональной устойчивости и предрасположенности к стрессу.

3. Шкала тревожности Спилбергера – Ханина [6, с. 29]. Оценивалась:

- Ситуативная тревожность – связанная со стрессовыми обстоятельствами армейской службы;
- Личностная тревожность – как устойчивая характеристика, влияющая на адаптацию и самореализацию.

4. Методики оценки когнитивных способностей [5, с. 417]. Для изучения интеллектуальных характеристик использовались тесты на:

- Пространственное мышление – ключевой фактор в решении тактических задач и ориентации в сложных условиях;
- Кратковременную память – важный элемент для запоминания инструкций, алгоритмов действий и оперативного принятия решений.

Анализ данных проводился с использованием программного пакета SPSS 26.0. Применялись следующие методы:

- Корреляционный анализ Пирсона – для выявления взаимосвязи между личностными характеристиками, стрессоустойчивостью и адаптацией [7, с. 52].

- t-критерий Стьюдента для независимых выборок – для оценки различий между военнослужащими с разным уровнем стрессоустойчивости и тревожности [5, с. 423].

Уровень статистической значимости был принят за $p < 0.05$, что позволяет считать выявленные взаимосвязи достоверными.

Выбранные методики обеспечивают комплексное изучение стрессоустойчивости как фактора адаптации и последующей самореализации военнослужащих. Опросники Кеттелла, Айзенка и Спилбергера-Ханина позволяют измерить ключевые личностные характеристики, влияющие на успешность адаптации. Методы когнитивной диагностики дополняют картину, определяя уровень развития когнитивных способностей, необходимых для профессионального роста в армии.

Применение статистического анализа позволяет выявить корреляции между уровнем стрессоустойчивости, адаптацией и самореализацией, а также различия в уровне профессионального и личностного развития у военнослужащих с разными уровнями устойчивости к стрессу.

Таким образом, используемые методы исследования позволяют не только оценить факторы, влияющие на адаптацию военнослужащих, но и определить, каким образом стрессоустойчивость способствует их профессиональному росту, формированию лидерских качеств и успешной самореализации.

Результаты исследования. Анализ данных подтвердил, что стрессоустойчивость способствует успешной адаптации военнослужащих [1, с. 176]. Лица с высоким уровнем стрессоустойчивости быстрее осваивали военные навыки, проявляли инициативность и демонстрировали дисциплинированность [5, с. 35]. Напротив, военнослужащие с низкой стрессоустойчивостью испытывали трудности с адаптацией, что сопровождалось тревожностью и сниженной мотивацией [6, с. 52].

Корреляционный анализ подтвердил, что стрессоустойчивость положительно влияет на адаптацию. Самоконтроль (Q3 по 16PF) способствует легкому принятию армейских норм ($r = 0.72$, $p < 0.01$), а эмоциональная устойчивость (C по 16PF) помогает справляться со стрессом ($r = 0.58$, $p < 0.05$). Лица с высокими показателями самоконтроля и эмоциональной устойчивости продемонстрировали большую включенность

в служебную деятельность, активнее осваивали военные специальности, проявляли инициативу, демонстрировали лидерские качества и реже сталкивались с эмоциональными срывами и конфликтами.

Шкала Спилбергера – Ханина показала, что у 20% военнослужащих высокий уровень тревожности, который снижал их мотивацию и адаптационные способности. У лиц с низкой стрессоустойчивостью тревожность оставалась стабильно высокой, затрудняя освоение военных специальностей, тогда как у стрессоустойчивых военнослужащих она снижалась по мере привыкания к службе. Корреляционный анализ подтвердил отрицательную связь между уровнем тревожности и адаптацией ($r = -0.65$, $p < 0.01$), а также тревожности и профессиональным развитием, что указывает на значительное влияние эмоционального состояния на процесс самореализации. Лица с высоким уровнем тревожности демонстрировали склонность к избеганию сложных задач, снижению концентрации внимания и повышенной эмоциональной реактивности, что ограничивало их возможности для самореализации.

Результаты анализа копинг-стратегий показали, что 62% военнослужащих предпочитают проблемно-ориентированные стратегии (активное решение задач, планирование, поиск поддержки), что способствовало их самореализации.

- Военнослужащие с высоким уровнем самоконтроля чаще использовали активные стратегии преодоления, такие как анализ ситуации, поиск информации, структурирование задач.

- Военнослужащие с высоким уровнем тревожности предпочитали эмоционально-ориентированные стратегии, включая избегание, эмоциональную разрядку и пассивное приспособление, что негативно влияло на их профессиональное развитие.

Корреляционный анализ подтвердил значительную положительную связь между самоконтролем (Q3) и проблемно-ориентированными копинг-стратегиями ($r = 0.61$, $p < 0.01$), что свидетельствует о том, что развитие самоконтроля способствует более эффективному управлению стрессовыми ситуациями и самореализации военнослужащих.

Для анализа различий между военнослужащими выборка была разделена на две группы:

1. Группа с высокой стрессоустойчивостью ($n = 25$) – характеризовалась низким уровнем тревожности, высокой эмоциональной устойчивостью и активными копинг-стратегиями.

2. Группа с низкой стрессоустойчивостью ($n = 16$) – демонстрировала высокий уровень тревожности, низкую эмоциональную регуляцию и склонность к избеганию стрессовых ситуаций.

Статистический анализ выявил значимые различия между группами:

- У военнослужащих с высокой стрессоустойчивостью уровень адаптации был выше на 27% ($p < 0.05$) по сравнению с их менее стрессоустойчивыми коллегами.

- Уровень удовлетворенности службой был значительно выше ($p < 0.01$) в группе с высокой стрессоустойчивостью.

- Уровень самореализации также был выше ($p < 0.05$) у военнослужащих, обладающих развитой стрессоустойчивостью.

Анализ данных подтвердил, что стрессоустойчивость является определяющим фактором успешной адаптации, а адаптация, в свою очередь, создает условия для профессионального и личностного роста военнослужащих.

- Военнослужащие с высокой стрессоустойчивостью быстрее адаптировались, успешнее осваивали военные навыки, проявляли инициативу и демонстрировали лидерские качества.

- Низкий уровень стрессоустойчивости был связан с высокой тревожностью, сложностями в адаптации, снижением мотивации и избеганием сложных задач.

- Использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий коррелировало с более высоким уровнем самореализации, в то время как эмоционально-ориентированные стратегии препятствовали адаптации и развитию.

Полученные результаты подтверждают, что адаптация является базовым этапом самореализации военнослужащих, а стрессоустойчивость играет ключевую роль в этом процессе. Развитие самоконтроля и эмоциональной устойчивости способствует не только успешному прохождению службы, но и созданию условий для личностного роста и профессионального развития.

Обсуждение. Результаты исследования подтверждают, что стрессоустойчивость является основой адаптации и самореализации военнослужащих [1, с. 190]. В соответствии с концепцией Маслоу, для раскрытия профессионального потенциала необходимо наличие базовой стабильности [3, с. 276], что особенно важно в армейской среде с её строгими дисциплинарными требованиями.

Согласно теориям Роджерса и Бандуры, самоконтроль и когнитивные стратегии способствуют самореализации. Военнослужащие с высоким самоконтролем (Q3 по 16PF) демонстрировали удовлетворенность службой и стремление к профессиональному росту.

Полученные результаты также свидетельствуют о том, что использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий способствует успешной адаптации и самореализации. Военнослужащие, активно ищущие решения в сложных ситуациях, воспринимали службу как возможность для развития дисциплины, лидерских качеств и навыков командного взаимодействия. Напротив, лица, ориентированные на избегательные или эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, чаще испытывали тревожность, имели сложности с адаптацией и реже демонстрировали профессиональный рост.

Анализ данных подтвердил, что развитая стрессоустойчивость способствует формированию лидерских качеств и профессиональной

успешности военнослужащих. Лица с высокой эмоциональной устойчивостью лучше взаимодействовали с сослуживцами, проявляли инициативу и решительность, что делало их более перспективными кандидатами на руководящие роли в армии или гражданской сфере. В то же время, военнослужащие с низкой стрессоустойчивостью испытывали затруднения при выполнении командных задач, демонстрировали трудности в принятии решений и менее эффективно справлялись с профессиональными вызовами.

Тревожность снижает концентрацию и мотивацию, что затрудняет адаптацию и выполнение служебных обязанностей. Основные причины – ограничение личного пространства, высокие нагрузки и недостаток психологической подготовки.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются:

1. Разработка программ психологической подготовки, направленных на повышение стрессоустойчивости и формирование продуктивных копинг-стратегий.

2. Изучение динамики стрессоустойчивости на различных этапах службы – от призыва до завершения армейского периода.

3. Анализ влияния стрессоустойчивости на карьерную успешность после демобилизации, поскольку военный опыт может оказывать долгосрочное влияние на профессиональное развитие.

Результаты исследования подтверждают значимость стрессоустойчивости как ключевого фактора адаптации, создающего основу для профессионального и личностного роста военнослужащих. Выводы могут быть использованы для совершенствования программ психологической подготовки, направленных на развитие устойчивости к стрессу и повышение эффективности самореализации в условиях военной службы.

Практическая значимость. Результаты исследования подтверждают, что стрессоустойчивость играет ключевую роль в адаптации и самореализации военнослужащих срочной службы. Полученные данные могут быть использованы для разработки и внедрения программ психологической подготовки, направленных на повышение стрессоустойчивости, снижение тревожности и формирование конструктивных копинг-стратегий.

Для эффективного обучения и подготовки военнослужащих предлагается внедрить курсы психологической подготовки, обучение методам саморегуляции, управлению тревожностью и техникам релаксации для повышения концентрации и устойчивости к стрессу. Важное значение имеют тренинги по развитию лидерских и коммуникативных навыков, формирование стрессоустойчивости через командное взаимодействие, отработку решений в стрессовых ситуациях и управление конфликтами. Дополнительно рекомендуется использование имитационных сценариев стрессовых ситуаций, моделирование боевых и экстремальных условий для

отработки стратегий преодоления стресса и принятия решений в условиях неопределенности.

Индивидуальные консультации с военными психологами позволяют своевременно выявлять повышенную тревожность, предотвращать дезадаптацию и эмоциональное истощение. Также целесообразно внедрение программ наставничества, предполагающих поддержку военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости за счет взаимодействия с более опытными сослуживцами, обладающими устойчивыми копинг-стратегиями.

Наибольшая эффективность подобных мероприятий достигается, если подготовка к стрессовым факторам начинается с первых дней службы и продолжается на протяжении всего срока военной службы. Применение этих рекомендаций позволит повысить уровень адаптации военнослужащих, снизить влияние стрессовых факторов и создать условия для их профессионального и личностного роста. Развитие стрессоустойчивости не только облегчит адаптацию, но и подготовит военнослужащих к выполнению сложных задач, требующих высокой концентрации, самоконтроля и способности принимать решения в критических ситуациях.

Заключение. Проведённое исследование подтвердило, что стрессоустойчивость является ключевым фактором успешной адаптации, а адаптация, в свою очередь, создаёт основу для самореализации военнослужащих срочной службы. Способность эффективно управлять стрессом и приспосабливаться к новым условиям оказывает значительное влияние на восприятие профессиональных задач, уровень мотивации и психологическое благополучие [4, с. 150].

Основные выводы исследования

1. Высокий уровень стрессоустойчивости способствует успешной адаптации. Военнослужащие, обладающие развитым самоконтролем и эмоциональной устойчивостью, быстрее осваиваются в военной среде, демонстрируют инициативность, удовлетворённость службой и стремление к профессиональному развитию.

2. Тревожность препятствует самореализации, снижая мотивацию, ухудшая когнитивные функции и способствуя формированию негативных установок по отношению к военной службе.

3. Использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий положительно связано с адаптацией и профессиональным ростом. Военнослужащие, предпочитающие активные способы преодоления стрессовых ситуаций, демонстрируют более высокие показатели самореализации.

4. Различия в уровнях стрессоустойчивости влияют на адаптацию и удовлетворённость службой. Более стрессоустойчивые военнослужащие быстрее включаются в армейскую жизнь и воспринимают её как возможность для личностного роста и профессионального развития.

Полученные результаты подтверждают, что развитая стрессоустойчивость формирует позитивные установки к военной службе, снижает тревожность и повышает эффективность выполнения служебных обязанностей. Адаптация к армейским условиям может рассматриваться не только как механизм приспособления, но и как необходимый этап самореализации, способствующий приобретению новых навыков, развитию дисциплины и лидерских качеств.

На основе исследования предложены меры по улучшению адаптации и самореализации военнослужащих:

- Внедрение программ психологической подготовки, направленных на развитие стрессоустойчивости, снижение тревожности и формирование положительного отношения к военной службе.
- Обучение копинг-стратегиям, позволяющим эффективно справляться со стрессом, регулировать эмоциональное состояние и принимать обоснованные решения в сложных ситуациях.
- Регулярный психологический мониторинг, обеспечивающий раннее выявление тревожных состояний и предоставление своевременной психологической помощи.
- Создание условий для личностного и профессионального роста, включая образовательные программы, тренинги по лидерству и развитие навыков командной работы.

Предложенные меры позволят повысить уровень адаптации военнослужащих, минимизировать влияние стрессовых факторов и создать условия для их самореализации как в процессе службы, так и после её завершения. Развитие стрессоустойчивости не только облегчает адаптацию, но и формирует предпосылки для успешной военной и гражданской карьеры, способствуя личностному росту и профессиональному становлению военнослужащих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Айзенк Г. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
- 2 Кеттелл Р.Б. 16-факторный личностный опросник: руководство по тестированию. – М.: Психодиагностика, 1999. – 320 с.
- 3 Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006. – 368 с.
- 4 Лазарус Р., Фолкмен С. Психологический стресс и копинг-стратегии. – СПб.: Питер, 2000. – 456 с.
- 5 Bartone P.T. Hardiness as a resilience factor for soldiers in combat // *Military Psychology*. – 1999. – Vol. 11, No. 1. – P. 15–23.
- 6 Matthews G., Campbell S.E. Sustained performance under stress: Personality and individual differences in stress and coping // *Theoretical Issues in Ergonomics Science*. – 2009. – Vol. 10, No. 5. – P. 417–442.
- 7 Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. – 52 p.