

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 243 группы  
направления 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профиля «Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности»  
факультета «Психолого-педагогическое и специальное образование»

ШАПЕНКОВА АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВИЧА

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

М.В. Григорьева

Саратов 2018

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В современном мире профессиональная деятельность многих людей протекает в экстремальных условиях, в таких условиях не обойтись без стрессовых ситуаций. Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает к профессиональной деятельности военнослужащего. Говоря о срочной службе в Вооруженных силах Российской Федерации следует отметить, что она отличается напряженностью, интенсивностью, которая прежде всего связана с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, караульной службы особых объектов и экстремальностью условий деятельности.

Актуальность данного исследования обусловлена противоречием, заключающемся в том что, с одной стороны, военнослужащий вовлечен в экстремальное пространство военной деятельности и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой – развитию стрессоустойчивости в данной профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание.

Объектом исследования является профессиональная деятельность военнослужащих.

Предметом исследования выступает стрессоустойчивость в профессиональной деятельности военнослужащих.

Цель магистерской работы: является выявление путей повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация разработанной экспериментальной программы позволяет повысить стрессоустойчивость в профессиональной деятельности военнослужащих.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать социальную и психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Определить уровень стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

3. Разработать экспериментальную программу по повышению стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

4. Проследить динамику изменения уровня стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих в процессе реализации разработанной экспериментальной программы.

Методы исследования. Эмпирические: опрос, беседа, тестирование. В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1) методика стрессоустойчивости военнослужащих (В.Ю. Рыбников);

2) опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова);

3) методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);

4) методика на выявление личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: t-критерий Стьюдента.

Новизна исследования заключается в выявлении путей повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов военными психологами и другими специалистами в практической работе для повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

База исследования. Исследование проводилось на базе учебного центра «Ракетных войск и артиллерии» воинской части №42984, УЦ 631. Респонденты (n=126): 1 группа - военные проходящие службу в воинской части – 63 человека; 2 группа - военные, посещающие дополнительно спортивный комплекс воинской части – 63 человека.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет экспериментального исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены психолого-педагогические методы исследования, практическая значимость.

**В первой главе** «Теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости у военнослужащих» были рассмотрены стрессовых ситуаций в жизни военнослужащего, психологические особенности деятельности, причины возникновения стресса, а так же были рассмотрены пути укрепления стрессоустойчивости в данной деятельности.

Говоря о службе в Вооруженных силах Российской Федерации следует отметить, что она отличается напряженностью, интенсивностью, которая прежде всего связана с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, караульной службы особых объектов и экстремальностью условий деятельности. Военная служба накладывает особый отпечаток на здоровье военнослужащих, а так же на их психофизиологическое состояние и нервно-психическую устойчивость. Широкую распространенность имеют в военной среде психосоматические заболевания и расстройства, которые появляются во время несения службы, под воздействием такого состояния, как психологический стресс.

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна военнослужащим. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Современная деятельность военнослужащего держит его в постоянном напряжении. Это приводит к росту негативных эмоций и затяжным стрессам.

Чтобы держать свое психологическое состояние на высоком уровне, предельно важно знать, как выработать стрессоустойчивость и противостоять отрицательному влиянию.

Негативные эмоции может испытывать военнослужащий любого статуса и ранга. Отличие состоит лишь в том, какова причина их появления и их количество. Избавиться от самих эмоций и их влияния люди не в силах, изменить отношение самого человека к таким эмоциям задача вполне посильная. Такое изменение получило название стрессоустойчивость организма.

Укрепление эмоционального здоровья и повышения стрессоустойчивости военнослужащих происходит от занятий разнообразными видами спорта, физической культуры и других упражнений таких как йога, фитнес. В современной армии недостаточно уделяют этому внимания.

**Во второй главе «Экспериментальное исследование повышения стрессоустойчивости у военнослужащих»** была проведена методика исследования которая показала что почти у половины военнослужащих как контрольной, так и экспериментальной групп отмечается низкий уровень стрессоустойчивости и саморегуляции, они не всегда используют правильные стратегии противостояния стрессу, не способны справиться со сложной ситуацией, часто испытывают личностную и ситуативную тревогу.

Сопоставление полученных результатов по всем методикам позволило сделать вывод, что на констатирующем этапе исследования результаты в контрольной и экспериментальной группах военнослужащих практически идентичны, что было подтверждено с помощью t-критерия Стьюдента.

Таким образом, проведенная диагностическая работа подтвердила необходимость внедрения специально разработанной экспериментальной программы по стрессоустойчивости военнослужащих путем системы занятий.

Экспериментальная группа в течение 18 недель проходила специализированную корректировку противостояния эмоциональным напряжениям и повышения устойчивости к стрессам путем специально

разработанной методикой физических упражнений средне-низкой напряженности, легких в выполнении, что позволяло испытуемым выплеснуть напряжение, накопившееся в течение дня, отвлечься от суеты военной деятельности, своих должностных обязанностей. Организм высвобождается от лишней накопленной негативной энергии. Во время выполнения упражнений испытуемые общаются, делятся ощущениями. А так же повышается физическая подготовка, что в свою очередь очень важна для данной профессии. В тяжелых ситуациях, где требуется повышенная мышечная работоспособность, военнослужащий будет преодолевать преграду с использованием меньших усилий и за более короткое время, тем самым заслужит одобрение от вышестоящего командования, что не может не повлиять на самооценку и душевное удовлетворение.

Для эксперимента был создан специальный план-график занятий, с помощью которого у испытуемого, с помощью занятий физической культурой, должна, повысится устойчивость к стрессам. Эксперимент состоит из 18 недель. В каждой неделе по 4 занятия направленные на разностороннее развитие, повышение 4 качеств физической подготовки. По времени занятия занимают от 50 минут до 1 часу, всего было проведено 72 занятия.

Экспериментальная программа по повышению стрессоустойчивости была направлена на:

- увеличение способности выдерживать нагрузку стрессовых ситуаций;
- комплексное получение знаний и навыков использования методов снижения возбудимости;
- развитие самостоятельности, адекватности действий на изменение условий, стремления достижения целей, независимости от ситуации и мнения окружающих людей, инициативности;
- повышение физической подготовленности;
- обучение способам регуляции эмоциональных состояний.

Для оценивания эффективности данного исследования было проведено повторное исследование уровня стрессоустойчивости. Которое

показало, что в экспериментальной группе повысился уровень противостояния стрессовым ситуациям и общий уровень саморегуляции, испытуемые в борьбе с психологически трудными задачами стали активнее применять эмоциональные и поведенческие стратегии они стали увереннее себя чувствовать в незнакомых ситуациях, у них появилась стабильность в овладении новыми видами активности, снизился уровень их личностной и ситуативной тревожности. В контрольной группе за период проведения в экспериментальной группе цикла занятий изменения произошли незначительные. Для всех методик полученные показатели в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования значимо отличаются.

**В заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги.

При анализе литературы было рассмотрено понятие стресс и его влияние на военнослужащего, причины его возникновения, негативные влияния и последствия стресса, как на физическое, так и на эмоциональное самочувствие. В противоводействие стрессу выступает стрессоустойчивость, у которой, при анализе литературы, существует множество путей развития, одна из которых была рассмотрена в экспериментальной части.

По методам исследования было выявлено, что, по среднему значению, стрессоустойчивость военнослужащих находится на уровне ниже среднего, внутренняя стабильность под влиянием внешнего воздействия находится на относительно постоянном уровне, используют малоэффективные или неэффективные решения задач в стрессовой ситуации и в основном, ежедневно испытывают тревогу как личностную, так и ситуативную.

В ходе теоретического исследования была разработана специализированная программа по укреплению устойчивости к стрессам военнослужащих, путем занятий физической культурой и спортом.

Цель, данной магистерской работы, было достигнуто путем размеренных, разнонаправленных, физических занятий, решающих проблему стрессов в деятельности военнослужащих. Физические занятия являются

укрепляющими для стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих.

В экспериментальной части были использованы различные методы тренировочного процесса, такие как повторные, переменные, соревновательные. Различные, по направленности, занятия вызывали интерес и интригу, такие как круговая, попеременная, групповая. Военнослужащие были вовлечены в тренировочный процесс, тем, что многое для них было новым и необузданным. Экспериментальная группа, в ходе занятий путем тренировки, совершенствования функциональности своего организма высвобождали лишнее напряжение, накопленное за прошедший день, обучались правильно оценивать данные ситуации.

После прохождения курса занятий по методам исследования было выявлено, что результаты первой выборки уступают результатам второй.

В оценке стрессоустойчивости разница результатов имела значимость, внутренняя стабильность, под влиянием внешнего воздействия, применения эффективных и не эффективных решений задач в стрессовой ситуации и по шкале тревожности так же разница результатов имела значимость. Таким образом, проведенная экспериментальная работа позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили в своем исследовании, были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

В оценке стрессоустойчивости разница результатов имела значимость, внутренняя стабильность, под влиянием внешнего воздействия, применения эффективных и не эффективных решений задач в стрессовой ситуации и по шкале тревожности так же разница результатов имела значимость. Таким образом, проведенная экспериментальная работа позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили в своем исследовании, были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.