

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики

**Инновации в формировании стрессоустойчивости
у военнослужащих**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 302 группы факультета психологии
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиль «Педагогическая инноватика и рискология»

Кареловой Юлии Дмитриевны

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор _____ Г.И. Железовская

Зав. кафедрой:

кандидат педагогических наук, доцент _____ Е.И. Балакирева

Саратов 2020

Актуальность данной работы заключается в необходимости разработки инновационных методов формирования стрессоустойчивости у военнослужащих, для эффективного выполнения служебно-боевых задач. Особенность труда военнослужащих связана с выполнением боевых задач различной сложности, зачастую с риском. В таких условиях особенно важна стрессоустойчивость. Формирование стрессоустойчивости у военнослужащих, с одной стороны, связано с требованиями государственной политики, с другой, необходимостью должной подготовки военнослужащих. Становится очевидной острая необходимость пересмотра подходов к подготовке военнослужащих к экстремальным условиям, способных эффективно осуществлять свою деятельность в самых сложных условиях оперативной обстановки, вплоть до экстремальных обстоятельств, сохраняя при этом необходимое психофизическое состояние, т.е. проявляя стрессоустойчивость.

Объектом исследования выступают психологические особенности профессиональной деятельности военнослужащих.

Предмет исследования – инновационные методы формирования стрессоустойчивости у военнослужащих.

Целью магистерской работы является разработка инновационных методических рекомендаций для формирования стрессоустойчивости в периоде адаптации к трудовой деятельности военнослужащих, учитывая психологические ресурсы личности.

Задачи магистерской работы:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости у военнослужащих;
2. Изучить наиболее значимые препятствия на пути формирования стрессоустойчивости у военнослужащих;
3. Предложить и апробировать методические рекомендации по оптимальному и эффективному пути формирования стрессоустойчивости у военнослужащих.

Проблема исследования состоит в разработке инновационных методов формирования стрессоустойчивости у военнослужащих.

Степень разработанности проблемы

Существуют разные подходы к определению стрессоустойчивости, выделяя физиологическую, психологическую и поведенческую составляющую данного феномена. Адаптация личности в напряженных условиях профессиональной деятельности, формирование стрессоустойчивости связано с такими понятиями, как контроль, синдром профессионального выгорания, эмоциональное перенапряжение, профессиональные стрессоры.

Изучение стрессоустойчивости в рамках военной деятельности осуществляются лишь с позиции психологии личности. Но несмотря на большую теоретическую базу исследований по данной проблематике, по-прежнему не существует единой методологической концепции формирования стрессоустойчивости, нацеленной на практическую эффективность.

Методы теоретического и эмпирического исследования. На разных этапах исследования, в зависимости от поставленных задач, использовались следующие методы: психологическое тестирование, психологический тренинг, релаксация, а также обработка и интерпретация эмпирических данных; количественный и качественный анализ, обобщение.

Эмпирическая база исследования: в нашем исследовании принимали участие военнослужащие в количестве 50 человек в возрасте от 25 года до 45 лет, средний возраст по выборке – 30 лет. Выборка представлена в количестве: 5 женщин и 45 мужчин. По итогам исследования будут определены не только факторы формирования стрессоустойчивости, но и определены инновационные подходы в решении проблемы адаптации военнослужащих к мирной жизни.

Работа проводилась в период 2017-2019 гг. и включала в себя три этапа:

1. На первом этапе проводился теоретический анализ существующей научной, педагогической, психологической литературы по проблеме

формирования стрессоустойчивости; составление методологии исследования;

2. На втором этапе было проведено исследование группы респондентов методом компьютерного тестирования.

3. На третьем этапе осуществлялась разработка методических рекомендаций по проведению мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у военнослужащих, их апробирование в воинской части;

4. На четвертом этапе проведено контрольное исследование респондентов также методом компьютерного тестирования, проведен анализ и обобщение полученных результатов; публикация выводов и рекомендаций.

Научная новизна и теоретическая значимость заключаются в выявлении сущности и содержания «стрессоустойчивости» на основе изученных теорий и моделей; разработана программа тренинга по формированию стрессоустойчивости у военнослужащих.

Практическая значимость заключается в разработке программы тренинговых занятий, которые позволяют работать с различными категориями военнослужащих: готовящихся к службе, находящихся на военной службе и тех, кто имеет опыт участия в боевых действиях. Данная программа помогает сформировать качества, которые позволяют военнослужащему эффективно справляться со стрессом в условиях боевых действий и в мирной жизни. Программа может быть использована при подготовке офицерского состава в высшие учебные заведения, при психологической работе с военнослужащими.

В структурном отношении представленная к защите магистерская работа состоит из введения, двух глав и заключения. В приложении представлена программа тренинга.

В первой главе «Психологические особенности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда» исследована значимость межличностных отношений в разрешении должностных трудностей и

вопросов; структура межличностных отношений военнослужащих в психологическом аспекте. Процедура самоутверждения личности – это активное стремление личности понять собственные достоинства и минусы в совокупности преимуществ других людей, сопоставить и соотнести себя с другими людьми, для того, чтобы не потерять собственную оригинальность, обозначить возможности, выразить себя, иметь значимое место в группе.

Профессия военнослужащего характеризуется высокой общественной значимостью, которая проявляется на уровне ответственности, повышенных требованиях к уровню морально-психологического здоровья. Выполняя профессиональные задачи, военнослужащие зачастую находятся в состоянии перегрузок, которые сопровождаются информативными и физиологическими аспектами. Сопутствующими оказываются и внештатные обстановки, в которых профессионал вынужден принимать специфические решения стремительно. Профессиональная служба военного - это деятельность по защите Отечества. В работе акцентировано внимание на двух типах: работа в условиях боевых действий (боевая деятельность) и работа в обычных (мирных) условиях. Под боевой деятельностью понимается активность военнослужащего по достижению целей вооруженной борьбы. Она отличается своими целями и задачами, условиями, средствами, трудностями, психологическим содержанием. В ней содержатся собственные психологические закономерности, установлена внутренняя структура, цели, мотивы, способы достижения. Военно-политическим, военно-техническим, идеологическим и психологическим факторами, видом оружия, руководством коллективом, проводимой воспитательной работой, боевой и психологической подготовкой личного состава отличается данная профессия. Решение сложнейших проблем, сопряженных с угрозой для существования, устранение ценностей, масштабные разрушения, потери в людях и технике, лишения и неудобства оказывают влияние на психологическую сущность деятельности в боевых условиях. Управление боевыми процессами (тактика боя) имеет связь с повышенной моральной и юридической ответственностью за четкое исполнение

должностных инструкций, приводящее в крайнее психическое и физическое напряжение все ресурсы военнослужащих.

Психологический механизм воздействия коллективного мнения имеет возможность оказывать не только положительное, но и отрицательное воздействие на личность. Для воинского коллектива такими постулатами должны быть: честность, готовность исполнить воинский долг, товарищеская помощь и взаимовыручка. Для формирования сплоченных воинских коллективов, а также в целях устранения неблагоприятного психологического климата и преобразования враждебности, повышения уровня дисциплины военнослужащих необходима постоянная и систематизированная работа психологической службы в рамках психотерапии с использованием методов когнитивно-поведенческого подхода, работы с гневом и, направленного на преобразование дезадаптивных и иррациональных, стратегий мышления.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что психологическое обеспечение воинских частей с целью формирования сплоченности среди военнослужащих, предотвращение негативных настроений в воинских коллективах, сохранения дисциплины и порядка, необходимо проводить посредством психотерапии, использования методов когнитивно-поведенческого подхода работы с негативным поведением и проявлениями, направленных на преобразование дезадаптивных и иррациональных стратегий мышления военнослужащих

Во второй главе «Особенности социальной устойчивости военнослужащих в условиях повышенной боевой готовности» рассмотрены и проанализированы существующие технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих к экстремальным условиям в процессе психологической подготовки. Комплекс физической боевой подготовки на основе средств имитации, визуальных, звуковых, тактильных, препятствий, реального противодействия представляет современную модель боя, при этом способны вызвать отрицательные физические проявления. В связи с этим необходимо психологическое сопровождение, использование технологий

адаптации, саморазвития, саморегуляции, психокоррекции, при формировании стрессоустойчивости у военнослужащих.

Исследования показывают, что достичь безопасности личность может с помощью воспитания, которое активно преобразует внешнюю среду, избегающей опасных и вредных факторов, или устраняющей их. В работе определено, что это высоконравственная, духовно и физически здоровая личность, которая обладает волей и психологической устойчивостью, грамотна во всех областях для того, чтобы обеспечить безопасность жизнедеятельности, способна защитить себя и окружающих от внешних угроз.

Деятельность психолога направлена на формирование безопасного поведения военнослужащих и военных руководителей. Знание источников опасности позволяет в большинстве случаев предпринять необходимые компенсирующие действия. Важно обучить личный состав наряду со знанием потенциальных источников опасности различать и признаки, свидетельствующие об их наступлении, выработать наиболее эффективные и устойчивые навыки действий в опасной ситуации, оценивать потенциальную опасность своих неправильных действий.

Представлено исследование особенностей социальной устойчивости военнослужащих в условиях повышенной боевой готовности и результаты разработанной тренинговой программы, что позволило сделать заключение о необходимости комплексного подхода к формированию стрессоустойчивости у военнослужащих. Стрессоустойчивость способствует эффективному процессу адаптации к военно-боевым условиям, позволяет легче переносить физические, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки без негативных последствий. Формирование стрессоустойчивости можно развить посредством систематических учебных упражнений, максимально приближенных к боевым условиям в сочетании с психотренингом, направленном на гармонизацию межличностного отношений, социальную адаптацию, саморегуляцию, психокоррекцию.

Заключение. Работа по сохранению психического здоровья военнослужащих имеет комплексный характер и реализуется по двум основным направлениям. Первое направление заключается в осуществлении систематической и согласованной работы психолога и других должностных лиц профилактического плана по своевременному выявлению военнослужащих, нуждающихся в оказании психологической помощи и постоянном психологическом сопровождении, созданию благоприятных условий для жизнедеятельности военнослужащих, предупреждающих их психологическую и физическую перегрузки, негативные проявления НПН и последствия кризисных состояний (неспециализированная психологическая помощь). Второе – это непосредственное применение психологом специальных процедур по оказанию психологической помощи конкретным военнослужащим (коллективам) методами психологического консультирования, психокоррекции, психореабилитации, психологического обучения и просвещения (специализированная психологическая помощь).

Пристального внимания психолога и других должностных лиц требуют военнослужащие с признаками нервно-психической неустойчивости. Нервно-психическая неустойчивость не равнозначна психическому заболеванию, является временным, обратимым явлением. Ее можно сравнить с гранью, за которой начинается болезнь. Наиболее важными факторами, способствующими развитию НПН, являются: слабая подготовка к военной службе и негативное отношение к ней, психотравмирующие конфликты между молодыми военнослужащими и старослужащими; грубость и педагогические ошибки командиров; особенности черт характера самого военнослужащего (чрезмерная обидчивость, вспыльчивость, мнительность, неуверенность, упрямство и др.), в том числе и физиологические особенности организма, предопределяющие ненадежность адаптационных и компенсаторных механизмов; психологический климат до призыва (в семье, в кругу ровесников) и в воинском подразделении; разлуки с семьей, близкими людьми, неприятные известия из дома и др.

Важное место в комплексном решении проблемы сохранения психического здоровья военнослужащих занимает деятельность психолога и других должностных лиц по проектированию и оптимизации профессиональной среды. Решение данной задачи связано с созданием в воинской части таких условий, которые бы обеспечивали эффективную и безаварийную работу военнослужащих и рабочего персонала - служащих, гражданских лиц, а также предупреждение различного рода профессионально-психологических расстройств и деформаций личности работающих специалистов.

Психологическая диагностика и социально-психологический тренинг, как социально-психологическая технология, позволяют диагностировать состояние стресса у военнослужащих и вовремя применить меры для восстановления оптимального состояния военнослужащего, формировать стрессоустойчивость к экстремальным условиям военно-боевой службы. В ходе тренинга происходит активизация социальной позиции военнослужащих - участников группы, реструктуризация и гармонизация их мотивационной сферы, коррекция неблагоприятных состояний, развитие процессов социальной перцепции, освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовой ситуации в военно-боевых условиях. В процессе психосоциального тренинга посредством обращения к индивидуальному опыту человека, рефлексии, формируются способы совладания с жизненными трудностями, навыки саморегуляции поведения и стратегиям поведения в стрессовых ситуациях, формирование ценностей, которые несут в себе позитивную нагрузку. Использование разработанной программы тренинга в военной подготовке, формировании стрессоустойчивости военнослужащих способствует развитию необходимых профессиональных качеств личности, такие как мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, готовность к бою, коллективизм, активизируются мотивационные установки, способствующие психологической готовности, к выполнению служебно-боевых задач и эффективной профессиональной деятельности.

Основные публикации по теме исследования

В научных изданиях:

1. Храмова Ю.Д. Формирование стрессоустойчивости у военнослужащих в зоне особого риска // «Организационная психология: люди и риски»: сб. материалов VIII научно-практической конференции. 2017. С.82-86.

2. Железовская Г.И., Храмова Ю.Д. Адаптация военнослужащих к условиям особого риска // Научно-методические проблемы инновационного педагогического образования: Сборник научных трудов. В 2 ч. Ч.1. – Саратов. 2018. – С.128-132.

3. Храмова Ю.Д., Железовская Г.И. Профессиональный стресс у военнослужащих в условиях зоны особого риска // Научно-методические проблемы инновационного педагогического образования: Сборник научных трудов. В 2 ч. Ч.2. – Саратов. 2018. С. 161-164.

4. Храмова Ю.Д., Железовская Г.И. Внутренние детерминанты стрессоустойчивого развития личности военнослужащего // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2018. № 4 (16). С. 44-48.

5. Храмова Ю.Д., Железовская Г.И. Военный психолог: актуальные вопросы профессиональной подготовки будущих военных психологов // Инновационное профессиональное образование: проблемы, поиски, решения: сб. материалов XV международной научно-методической заочной конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Саратов. 2019. – С. 204-206.