

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

Кафедра общей и консультативной психологии

**Психологические механизмы преодоления стресса у курсантов
военных академий**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 510 группы

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Евтеевой Александры Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Лазунина

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
доцент, д. псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В нашей дипломной работе мы рассматриваем проблему, которая является актуальной по ряду причин. Во-первых, военная служба, а именно во время обучения, связана с высоким уровнем стресса. Курсанты сталкиваются с такими факторами, как повышенная ответственность, интенсивные нагрузки, ограничение личной свободы, постоянное напряжение и риски для жизни и здоровья. Во-вторых, способность успешно преодолевать стресс — это ключевая компетенция военнослужащих, которая определяет их психологическую устойчивость и боеспособность. В-третьих, если не внедрять эффективные стратегии преодоления стресса, это может негативно сказаться на психическом и физическом состоянии курсантов, а также снизить продуктивность их обучения и службы.

Цель нашего исследования: изучение особенностей преодоления стресса у курсантов военных академий.

Объект исследования: особенности преодоления стресса и профессионального выгорания у курсантов военных академий.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости с личностной аутентичностью, копинг-стратегиями и профессиональным выгоранием у курсантов военных академий.

Гипотеза исследования: Курсанты военных академий с более высоким уровнем личностной аутентичности обладают высокой стрессоустойчивостью и используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии как успешный механизм преодоления стресса и профессионального выгорания.

Задачи нашего исследования:

- 1) Изучить феномен стрессоустойчивости у курсантов военных академий
- 2) Изучить репертуар навыков совладающего поведения у курсантов военных академий

3) Изучить феномен личностной аутентичности в среде курсантов военных академий

4) Изучить феномена профессионального выгорания у курсантов военных академий

5) Установить корреляционные связи между стрессоустойчивостью, аутентичностью, уровнем выгорания и копинг-стратегиями.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа литературы по поставленной проблеме;

2. Тестирование и опросы;

1. Опросник профессионального выгорания Маслач, МБИ/ПВ (в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой)

2. Опросник аутентичности Керниса-Голдмана AI-3 (в адаптации С.К. Нартовой-Бочавер)

3. Опросник проактивного совладающего поведения Грингласс (в адаптации Е.П. Белинской)

4. Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона CD-RISC.

3. Анализ статистических данных, их обработка и интерпретация.

Теоретико-методологической базой исследования выступили:

теория стресса, разработанная Г. Селье, «общий адаптационный синдром»; теория эмоционального стресса Р. Лазаруса; теория классификации стрессогенных факторов Л.А. Китаева-Смыка; концепция стрессоустойчивости Т. Холмса и Р. Раге; подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М. Аболин, Б.Х. Варданян и др.); транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана; теория классификации копинг-поведения А. Биллингс и Р. Моос; подход к рассмотрению понятия «аутентичность» А. Маслоу, К. Роджерса, У. Джеймса, К.Г. Юнга; экзистенциальная теория личности С. Мадди; концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко, теоретико-методологические и психологические исследования стрессоустойчивости, копинг-поведения, аутентичности и

профессионального выгорания (О.В. Лозгачева, Н.И. Бережная, Л. Мэрфи, А. Биллинг и Р. Моос, В.А. Ташлыков, Л.И. Макадей, Н.В. Осипова, Э.В. Терещенко, Е.Н. Конькова, О.А. Неволина, А.В. Бойко, Л.Р. Правдина, Н.Ю. Ульянова, А. Маслоу, О.А. Филатова, И.А. Мачульская, Н.В. Майсак, С.В. Михеев, Р.В. Беляев, П.В. Поверьев и др.)

Научная новизна исследования: представленные в исследовании данные о психологических механизмах преодоления стресса у курсантов конкретизируют и расширяют представления об особенностях личностной сферы курсантов военных академий, обогащают эмпирический материал как базу для разработки практических рекомендаций специалистам-психологам, работающих с данным контингентом.

Выборка: курсанты Военно-воздушной академии. Всего было обследовано 50 мужчин в возрасте от 21 до 23 лет.

Практическая значимость исследования: результаты данного исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по улучшению психологической подготовки курсантов военных академий, создания программ по преодолению стресса и улучшению психологического климата в военных учебных заведениях.

Структура и объем работы: Данная дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), выводов, заключения, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ:

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические подходы к психологическим механизмам преодоления стресса у курсантов военных академий» рассмотрены подходы к понятиям «стрессоустойчивости» и «стресса», сущность этих понятий, специфика. Г. Селье предложил следующее определение: «стресс — это состояние общего напряжения организма,

которое возникает в результате воздействия экстремального раздражителя (стрессора)». Стрессоустойчивость представляет собой сложное и многоуровневое качество личности, включающее в себя разнообразные способности и широкий спектр явлений. Это ключевой аспект реакции на стресс, представляющий собой ответную реакцию организма, которая проявляется независимо от причин стрессовых ситуаций и имеет свои собственные закономерности развития.

Также в данной главе рассматривается совладающее поведение курсантов военных академий. Проанализировав литературу, мы выяснили, что умение справляться со стрессом является важным элементом профессиональной подготовки военнослужащего. Набор копинг-стратегий и совладающее поведение проявляются через основные стратегии совладания, которые зависят от определенных психологических особенностей личности и характера стрессовой ситуации.

Кроме этого, в материалах главы изучив аутентичность личности в структуре совладающего поведения курсантов военных академий, охарактеризовали ее роль как смыслонаполняющую: благодаря рефлексивному и смысловому компоненту она способна качественно изменять стратегии совладания, придавая им больше субъективности, подлинности и индивидуальности. Понятие «аутентичности» развивалось в контексте зрелости личности, субъективности, духовности и профессионального роста, но долгое время не рассматривалось как отдельное качество зрелой личности. Аутентичность может быть рассмотрена как личностное свойство, характеристика, механизм или установка, в зависимости от подхода в психологических исследованиях.

Изучив особенности профессионального выгорания курсантов военных академий, поняли, что эмоциональное выгорание - актуальная тема сегодняшнего дня, особенно в контексте военной деятельности, где специфика профессии играет важную роль. Исследователями были выявлены симптомы и причины эмоционального выгорания у военнослужащих.

Отмечается важность выработки методов предотвращения данной проблемы, особенно специализированных подходов, которые можно применить в военной среде.

Проанализировав особенности обучения в военных академиях, усиливающие стрессовое воздействие, мы пришли к выводу, что в процессе обучения возникает специфический цикл стресса: из-за изменения обстановки, значительных ограничений, подчиненного характера взаимодействия с вышестоящими должностями и ограничения свободы у учащихся накапливается стресс, который приводит к конфликтам и наказаниям, демонстрации превосходства от руководства и сослуживцев, еще большему ограничению свободы и увеличению уровня стресса.

Во второй главе «Эмпирическое исследование психологических механизмов преодоления стресса у курсантов военных академий» описаны организация и методы исследования.

В материалах главы содержится анализ и интерпретация полученных результатов.

При выполнении выпускной квалификационной работы было изучено 50 источников.

Результаты исследования и их обсуждение

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были исследованы курсанты Военно-воздушной академии. Всего было обследовано 50 мужчин в возрасте от 21 до 23 лет.

Исследование проводилось в онлайн формате посредством форм для сбора данных.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программного пакета «JASP 0.16.0.0»

Для определения метода достоверных различий нами был проведен критерий Колмогорова-Смирнова. Показатели имеют распределение

отличное от нормального, поэтому нами принято решение использовать коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

У исследуемой группы курсантов наблюдается тенденция к низким показателям эмоционального истощения, деперсонализации и общего индекса синдрома выгорания, что может свидетельствовать о достаточном уровне эмоциональных, физических и энергетических ресурсов, а также о невысокой вероятности развития синдрома выгорания. Также выявленный относительно высокий уровень редукции профессиональных достижений (обратная шкала) может указывать на высокую степень удовлетворенности группы собой как личностью и как профессионалом, и на высокий уровень профессиональной мотивации.

У курсантов преобладают высокие показатели аутентичности, особенно по шкале «Осознанность», что свидетельствует о развитом понимании своих ценностей, убеждений и мотивов. Однако результаты по шкале «Поведение» заметно ниже, что может быть вызвано ситуативными ограничениями в выражении своей аутентичности.

Курсанты преимущественно используют активные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. В исследовании были выявлены относительно высокие показатели по параметрам проактивное совладание и стратегическое планирование, средней выраженности – поиск инструментальной и эмоциональной поддержки, рефлексия совладания и превентивное совладание.

У исследуемой выборки выявлен относительно высокий уровень стрессоустойчивости, что может говорить о том, что группа устойчива к внешним воздействиям и хорошо справляется со стрессом. Высокострессоустойчивые курсанты часто обращаются за инструментальной поддержкой, что в контексте военной среде расценивается как зрелость, ответственность и эффективный способ решения задач в напряженных условиях.

Высокая стрессоустойчивость у курсантов обусловлена развитым осознанием своих эмоций и мотивов, что позволяет точно оценивать стрессовые ситуации и выбирать оптимальные стратегии совладания.

Навык выстраивать и поддерживать межличностные связи может быть фактором, повышающим стрессоустойчивость, усиливая согласованность различных сторон своего Я. Отношения выступают в качестве внешнего ресурса, который позволяет курсантам справляться с трудностями, получать эмоциональную поддержку и находить новые способы решения проблем.

Стрессоустойчивость выступает в качестве защитной функции для группы курсантов. Чем выше устойчивость курсанта к стрессам, тем ниже вероятность развития симптомов профессионального выгорания.

Активное противодействие стрессу повышает устойчивость курсантов к профессиональному выгоранию и поддерживает ощущение успешности в работе. Вместе с тем, низкая готовность обращаться за поддержкой при высоком уровне эмоционального истощения подчеркивает необходимость превентивных мероприятий, направленных на формирование устойчивых механизмов психологической защиты и создание условий для открытой поддержки в коллективе.

Выявленные взаимосвязи проактивного совладающего поведения и личностной аутентичности у курсантов военной академии демонстрируют важность соответствия личного поведения индивидуальным предпочтениям и ценности осознания внутренних переживаний для формирования эффективной реакции на стрессовые ситуации. Объективное принятие внешних реалий способствует формированию реалистичных ожиданий и гибкого подхода к управлению ситуацией, что облегчает адаптацию к специфическим условиям службы и жизни курсантов.

На основании полученных результатов нами были разработаны рекомендации для развития стрессоустойчивости у курсантов военных академий:

1. Создание атмосферы доверия и открытости среди курсантов, уменьшение препятствий для обращения за помощью. Обучение тонкостям эффективного взаимодействия и общения в группе.
2. Проведение практических занятий, направленных на симуляцию сложных рабочих ситуаций и разработку эффективных решений, может помочь курсантам справляться со стрессом и достигать профессионального успеха здоровыми методами.
3. Распространение сведений среди курсантов о симптомах и последствиях профессионального выгорания. Оказание психологической поддержки военнослужащим, демонстрирующим признаки профессионального выгорания.
4. Тренинги по раскрытию индивидуальных черт личности, ценностей и целей, могут помочь повысить осознанность курсантов.

В заключении проводится обобщенный анализ результатов исследования, излагаются следующие общие выводы:

В процессе обучения и службы возникает специфический цикл стресса: из-за изменения обстановки, значительных ограничений, подчиненного характера взаимодействия с вышестоящими должностями и ограничения свободы у учащихся накапливается стресс, который приводит к конфликтам и наказаниям, демонстрации превосходства от руководства и сослуживцев, еще большему ограничению свободы и увеличению уровня стресса.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей преодоления стресса у курсантов военных академий.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что курсанты военных академий с более высоким уровнем личностной аутентичности обладают высокой стрессоустойчивостью и используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии как успешный механизм преодоления стресса и профессионального выгорания, подтвердилась

Проведенный корреляционный анализ выявил положительные связи между стрессоустойчивостью и аутентичностью, в частности, осознанностью

и отношениями, что подтверждает часть гипотезы о том, что курсанты военных академий с более высоким уровнем личностной аутентичности обладают высокой стрессоустойчивостью.

Также мы выявили прямую связь между шкалами «Устойчивость» и «Поиск инструментальной поддержки», что может указывать на использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий. Однако, не было выявлено значимых связей устойчивости с другими шкалами проактивного совладания.

Были получены сильные обратные корреляционные связи между стрессоустойчивостью и шкалами «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Системный индекс синдрома перегорания», а также прямая связь с шкалой «Редукция профессиональных достижений» (обратная шкала), что подтверждает часть гипотезы о том, что высокая стрессоустойчивость является успешным механизмом преодоления профессионального выгорания.

Данные результаты будут полезны для разработки рекомендаций по улучшению психологической подготовки курсантов военных академий, создания программ по преодолению стресса и улучшению психологического климата в военных учебных заведениях.

В приложении к работе прикреплена сводная таблица эмпирических данных.