

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

_____ 2019г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д-р психол.н., доцент

_____ Е.А.Рыльская
_____ 2019г.

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ
КАЧЕСТВО КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 37.05.02.2019.2056.ПЗ ВКР

Руководитель работы

к.психол.н.

_____ И.А.Шляпникова
_____ 2019г.

Автор работы

Студент группы СГ-570

_____ О.И.Дергунова
_____ 2019г.

Нормоконтролер

зав.уч.лабораторией

_____ А.А.Колмогорцева
_____ 2019г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Дергунова О.И. Стрессоустойчивость как профессиональное важное качество курсантов военного авиационного вуза
Челябинск: ЮУрГУ, СГ-570
80с., 7 табл., 20 рис., библиограф. список – 54наим.

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию взаимосвязи стрессоустойчивости с совладающим поведением и физической подготовкой курсантов военного авиационного вуза.

Актуальность исследования стрессоустойчивости военных специалистов экстремального профиля напрямую связана со спецификой их профессиональной деятельности, которая предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, влияющих на эффективность деятельности в экстремальных условиях.

В результате проведенного исследования было выявлено, что стрессоустойчивость связана с совладающим поведением. Однако, связь между стрессоустойчивостью и физической подготовленностью курсантов военного авиационного вуза отсутствует.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО КАЧЕСТВА У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА.....	10
1.1 Понятие стрессоустойчивости.....	10
1.2 Компоненты и критерии стрессоустойчивости.....	13
1.3 Связь стрессоустойчивости с различными параметрами.....	15
1.3.1 Связь стрессоустойчивости с совладающим поведением.....	16
1.3.2 Связь стрессоустойчивости с физической подготовкой.....	19
1.4 Стрессоустойчивость как профессионально важное качество лётчиков.....	21
1.4.1 Особенности профессиональной деятельности лётчиков.....	24
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ...	27
2.1 Цель, задачи, объект, предмет исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	28
2.3 Методы математической обработки данных.....	38
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	39
3.1 Анализ результатов изучения уровня стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза.....	39
3.2 Анализ результатов изучения совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза.....	47
3.3 Анализ результатов изучения физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза.....	60
3.4 Анализ результатов исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и совладающего поведения курсантов	

военного авиационного вуза.....	62
3.5 Анализ результатов исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза.....	70
ВЫВОДЫ.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Для летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации стрессовые факторы с очевидностью составляет одну из главных особенностей профессии. А стрессоустойчивость является одним из самых важных психофизиологических профессиональных качеств, обеспечивающих успешность летной деятельности.

Актуальность исследования стрессоустойчивости военных специалистов экстремального профиля напрямую связана со спецификой их профессиональной деятельности, которая предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, влияющих на эффективность деятельности в экстремальных условиях.

Экстремальные условия деятельности, с которыми сталкиваются лётчики с психологической точки зрения, характеризуется сильными психотравмирующими факторами. Требования к уровню профессиональной пригодности лётчиков довольно высокие, в частности, и к их психологическим качествам, потому что эффективность их работы в экстремальных условиях в значительной степени зависит от психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

Таким образом, существующая недостаточность разработанности проблемы исследования стрессоустойчивости применительно к решению задач профессиональной деятельности летчиков, с одной стороны, и запросы практики, с другой, легли в основу выбора темы и определили замысел исследования.

Различные аспекты стрессоустойчивости субъектов профессиональной деятельности, рассматривались в трудах О.А. Ахвердовой, А.А. Бодалева, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, А.А. Реан. Однако, несмотря на имеющиеся научные подходы к изучению проблемы стрессоустойчивости, данный феномен не в полной мере нашел свое отражение в контексте служебной военной деятельности, решающей задачи по обеспечению безопасности Российской Федерации.

Проблема исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и совладающего поведения, а так жестрессоустойчивости и физической подготовки в настоящее время является недостаточно изученной.

Цель исследования: выявить связь стрессоустойчивости с особенностями совладающего поведения и уровнем физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень и особенности стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза.

2. Выявить уровень физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

3. Определить особенности совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза.

4. Изучить связь стрессоустойчивости и совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза.

5. Изучить связь стрессоустойчивости с уровнем физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости со способами совладающего поведения и уровнем физической подготовки.

Объект исследования: уровень и особенности стрессоустойчивости, копинг-стратегии, физическая подготовленность курсантов военного авиационного вуза.

Методы исследования: в работе применялись методы анализа литературы и тестирование. В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующем методики:

- 1) Анкета В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2».
- 2) Методика «Выявления доминирующего состояния» В.Куликов.
- 3) Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана.
- 4) Опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса.

Методы математической обработки данных:

Для статистической обработки данных использовался метод описательной статистики и корреляционный анализ по Спирмену.

Гипотезы исследования:

- 1) Существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и способом совладающего поведения.
- 2) Существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и физической подготовкой.

Практическая значимость исследования: результаты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и способов совладающего поведения с физической подготовкой курсантов военного авиационного вуза могут быть использованы для разработки тренинговой программы направленной на развитие навыков повышающих стрессоустойчивость и физическую подготовку.

Структура работы: работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, анализа результатов исследования, выводов, заключения и библиографического списка.

Апробация работы: Дергунова О.И., Шляпникова И.А. // Стрессоустойчивость как профессионально важное качество курсантов военного авиационного вуза / сборник материалов международной студенческой конференции / под ред. Е.А. Рыльской, А.С. Мальцевой. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019г.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА

1.1 Понятие стрессоустойчивости

Как показал анализ литературы, в настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество результатов многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости, с другой стороны — многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена[36].

Индивидуальной способностью организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора, является стрессоустойчивость[49].

Следует отметить, что существует множество определений стрессоустойчивости, в которых она определяется как: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, психологическая подготовленность, устойчивость личности, психофизиологическая устойчивость, моральная устойчивость, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость.

Например, О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности»[33].

В большинстве исследований под стрессоустойчивостью понимается необходимая характеристика целостного процесса адаптации. Соответственно, стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при наличии стресс-факторов[3].

При рассмотрении различных представлений об эмоциональной устойчивости(стрессоустойчивости), сложившихся в науке к настоящему времени: в основном исследователи (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, Е.А. Милерян, СМ. Оя, В.М. Писаренко, О.А. Черникова, J.P. Guilford и др.) под эмоциональной устойчивостью(стрессоустойчивостью)- понимают интегративное качество личности, способствующее успешному осуществлению деятельности в напряженных условиях. В качестве ее критериев выступают характеристики деятельности: успешность, результативность, сохранность, стабильность и др. Кроме того, наряду с указанными критериями, упоминаются различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты[2].

Сапарин отмечает, что в результате исследований, осуществленных в рамках различных подходов, установлено, что психологическая устойчивость - это целостная, интегративная характеристика личности и ее деятельности. Ее проявления создают благоприятные предпосылки для эффективного выполнения человеком деятельности, удовлетворения его потребностей и интересов[45].

Психологическая подготовленность рассматривается в работах Буланова Н.М., Бочковского А.С., Коломейца В.К., Силкина Н.Н. и др. Авторы понимают под этим термином сознательный процесс формирования мобилизационной готовности к участию в конкретной экстремальной ситуации и эффективного выполнения конкретных целей и задач[36].

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (G.Allport, H.Eysench, R.Cattell, C.Rogers и др.), «теории мотивации достижения» (D.McClelland и др.), теории гомеостаза (У.Кеннон) и стресса (Г.Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А.Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П.Павлов, В.Д.Небылицын, В.С.Мерлин и др.) теории надежности деятельности (Б.Ф.Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М.Митина).

Исследования особенностей возникновения и протекания стресса, приемов и способов его преодоления нашли свое отражение в ряде психологических концепций и теорий; системный подход, позволяющий объективно исследовать особенности возникновения и протекания психологического стресса, стрессоустойчивости как качества, оказывающего свое влияние на устойчивость поведения человека в условиях воздействия на него негативных факторов (В.А. Бодров); деятельностный подход, в рамках которого особенности устойчивости к стрессу будут определяться исходя из конкретного характера активности человека в условиях профессиональной деятельности (А.Н. Леонтьев); динамический подход, раскрывающий закономерности постоянного развития самой личности в зависимости от своих качеств (в т.ч. стрессоустойчивости), собственного возраста и социальных норм (Л.И. Анцыферова); субъектно-деятельностный подход, согласно которого человек приобретает ряд специфических, отличающих его от других свойств самоорганизации, саморегуляции, самоконтроля, согласования внешних и внутренних условий, координации всех психических явлений с объективными и субъективными условиями активности в результате включения его в процесс различных целенаправленных и осознаваемых видов деятельности, в том числе совместной (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Е.А. Климов и др.); культурно-исторический подход, раскрывающий культурно-исторические детерминанты стрессов и стрессоустойчивости, сопровождающих онтогенез, качественную динамику стрессов, соответствующую этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена (Т.Е. Бохан)[1].

Индивидуальная устойчивость к стрессу является системным образованием, отражающим способность человека к нейтрализации негативных соматических, психологических и поведенческих последствий длительного переживания стресса. Уровень индивидуальной устойчивости к стрессу определяется спецификой субъективных оценок затруднительных ситуаций и доступных ресурсов совладания. Характерной чертой высокой устойчивости к стрессу

является преодоление острого и хронического стресса без негативных последствий для психического и физического здоровья[5].

В данной работе под стрессоустойчивостью мы понимаем способность личности курсанта военного авиационного вуза не поддаваться негативному влиянию профессиональных стресс-факторов и не снижать эффективность деятельности под их воздействием. Эта способность состоит из общепсихологических компонентов стрессоустойчивости - особенностей реагирования нервной системы, природно-детерминированных личных свойств; и социально-психологических свойств личности, доминирующих стратегий поведения.

1.2 Компоненты и критерии стрессоустойчивости

В работах К. А. Абульхановой-Славской, В.А. Петровского, Д.И. Фельдштейна определены компоненты устойчивости к стрессу или качества, связанные со стрессоустойчивостью: толерантность, асертивность, инициативность[21]. В.А. Бодров отмечает: «Внимание необходимо уделять личным и социальным ресурсам, которыми располагает человек для преодоления стрессовых условий. Личные ресурсы отражают восприятие собственных способностей и эффективности в преодолении стресса, умение решать различные жизненные, социальные, трудовые проблемы, а также чувства оптимизма, уверенности в себе, решительности и т. д. Социальные ресурсы включают социальные связи, которые могут обеспечить практическую и эмоциональную поддержку и помощь в стрессовой ситуации[35].

С.К. Бондырева, А.А. Деркач, например, указывают на толерантность как значимое в предупреждении стрессоустойчивости профессиональное качество[29].

Н.Е. Водопьянова выделяет такие компоненты, основанные на стрессоустойчивости, как способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации, достижение целей[13].

Е.С. Романова указывает на такие профессиональные характеристики личности, связанные с его устойчивостью к стрессу, как коммуникативные навыки, психологическая и эмоциональная устойчивость, безоценочное отношение и терпимость к людям, стремление к самопознанию и развитию, способность решения возникающих в процессе деятельности задач в соответствии с изменяющимися условиями среды[41].

Критерии стрессоустойчивости это – признак, на основании которого формируется оценка качества процесса, т.е. мерило уровня стрессоустойчивости. Ю.В.Щербатых, В.М. Корольчук, выделяют следующие критерии стрессоустойчивости: социальный критерий (единственным развитым компонентом стрессоустойчивости была физиологическая сфера, далее человечество столкнулось с глобальной проблемой эмоционально-волевой, развитие сознания, когнитивной сферы это усиливало интенсивность психологического стресса, что механизмами, которые способствовали решению этой проблемы, стали именно социальные новообразования) Поведенческий критерий (т.е. мобилизация защитных сил с целью преодоления стресса, направленная совокупность приобретенных в процессе воспитания форм поведения). Все формы поведения организма в отношении стрессора, обобщенно мы относим к средствам управления стрессом, что по критерию направленности, условно можно разделить на: а) изменение стрессовой ситуации. Устойчивость к стрессу формируется через активную, а не созерцательную позицию личности, на основе жизненной практики, иногда активно их ищет, и не избегает сложных и опасных жизненных ситуаций; б) изменение самого себя. Изменение стиля жизни становится возможным за счет тренировок, различных механизмов саморегуляции, медитации, самопознания, дыхательных упражнений, организации досуга, изменения темпа жизни, изменения ежедневных привычек, контроля неприятных мыслей, развития навыков решения проблем и поиска социальной поддержки. Личностный критерий, который в своей структуре вобрал и обобщил все особенности психики человека. Именно этот критерий является

наиболее значимым, как мы считаем, в определении степени устойчивости индивида к стрессу[42].

Многие исследователи склонны считать стрессоустойчивость результатом тренировок, однако не следует отрицать, что у каждого человека есть определенный набор физиологических особенностей, которые определяют его устойчивость к стрессу. К наиболее известным физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость, относят тип нервного реагирования и темперамент[50].

На основании интеграции подходов указанных выше авторов (К.А. Абульхановой - Славской, В.А. Бодрова, С.К. Бондырева, А.А. Деркача, Б.Х. Варданяна, Н.Е. Водопьяновой, В.М. Корольчука, В.А. Петровского, Е.С. Романовой, Д.И. Фельдштейна и Ю.В. Щербатых)[12]. Мы выделили следующие важные психологические компоненты, т.е. составную часть стрессоустойчивости, отраженные в таблице.

Таблица 1–Компоненты стрессоустойчивости личности.

Личностные ресурсы	Социальные ресурсы
1. Когнитивный компонент (адекватное представление и понимание содержания категории стрессоустойчивости, мыслительные процессы, обеспечивающие адаптацию).	1. Активная включенность в систему социальной адаптации.
2. Эмоциональный компонент (эмоциональная устойчивость, толерантность к неопределенности)	2. Поиск социальной поддержки, эффективного реагирования и усвоения социального опыта.
3. Мотивационный компонент (инициативность, ориентация на успех).	3. Взаимообмен внутри общества.
4. Поведенческий компонент (ассертивность, коммуникативная компетентность, активное сотрудничество с окружающими).	4. Признание самодостаточности общества, что, по Т. Парсонсу, связано с отношениями взаимобмена и способностью контролировать взаимобмен в интересах собственного ресурсопотребления. (распределение доступа к фундаментальным ресурсам как способность к стабильности, развитию общества).

1.3 Связь стрессоустойчивости с различными параметрами

Лозгачёва О.В, проанализировав отечественную литературу, выделила ряд личностных и субъектно-деятельностных характеристик, обуславливающих степень устойчивости к стрессу, среди которых: отдельные черты характера (Б. А. Вяткин, А.Б. Леонова), мотивационно - потребностная сфера (А. А. Реан, А.А.Баранов, Т. Шибутани, Я. Рейковский), уровень тревожности (Л.Д. Гиссен, Н. Д. Левитов, Г.Ш.Габреева и др.), локус контроль (В.Э. Марущук, Averill J. R. А.М.Боковиков, А.А. Реан), самооценка (S. Kobasa, А. К. Маркова, КЛевин и др.), интеллектуальный уровень личности (Р. Лазарус, Т.А. Немчин, Я. Рейковский, М.Д. Дворяшина, Т.В.Корнилова), коммуникативный потенциал субъекта (Л.А. Китаева-Смыка, Т. Рибо, А.Г.Маклакова)[32].

Е.П. Ильин отмечает, что лица с высокой выраженностью силы нервных процессов проявляют более высокую устойчивость к значительной психоэмоциональной нагрузке[51]. А.А. Коротаев в результате своих исследований также обнаружил, что представители слабой нервной системы характеризуются значительно более низкой стрессоустойчивостью по сравнению с обладателями сильного типа нервной системы[35].

Среди предпосылок высокой стрессоустойчивости также упоминаются низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервнопсихического напряжения; адекватная самооценка; высокая мотивация достижения успеха; положительное отношение к трудовой деятельности; потребность в самореализации; высокая работоспособность; эмоциональная устойчивость.

Таким образом, анализ литературы показал, что, несмотря на широкий научный интерес к проблеме стрессоустойчивости, наблюдаются сложность, противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена. Стрессоустойчивость как индивидуально-личностное свойство, с одной стороны, зависит от свойств нервной системы, свойств темперамента, тревожности и др. личностных

образований, а, с другой стороны, обуславливает успешность самоактуализации личности и успешность выполнения профессиональной деятельности.

1.3.1 Связь стрессоустойчивости с совладающим поведением

Одним из направлений изучения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности является исследование стратегий совладающего поведения или копинг-стратегий личности. Существует мнение, заключающееся в том, что выбор наиболее эффективных стратегий совладающего поведения определяет высокую стрессоустойчивость.

Теория совладающего поведения возникла в психологии во второй половине XX века. Впервые термин «coping - совладание» был использован Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Закрепившим данный термин считают А. Маслоу. В самом общем понимании совладающее поведение характеризуется как готовность индивида решать жизненные проблемы[30,14] .

Термин «копинг» понимается как стремление индивида решить определенную проблему. Это стремление с одной стороны, является врожденной манерой поведения, такой как рефлекс, инстинкт. А с другой стороны – приобретенной, сформированной дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Главная задача «копинг» заключена в обеспечении и поддержании физического и психического здоровья, направлена на устранение ситуации психологической угрозы, то есть поддержание баланса между требованиями среды и личными ресурсами. Копинг-поведение зависит от двух факторов: личности субъекта управления и реальной ситуации, и проявляется на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности[9].

Как мы говорили выше, понятие «coping» происходит от английского «cope» – преодолевать, в германоязычной психологии в этом же смысле понятие

используется как синоним понятий «преодоление» и «переработка нагрузок». В последние годы российские психологи часто используют термин «копинг», понимая его как «адаптивное», «совладающее поведение» или «психологическое преодоление»[10]. Совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить, справиться с ними (от старорусского «лад», «ладить»).

В современной науке активно разрабатывается проблема «совладающего поведения», многие исследователи ищут ответы на вопрос, каким образом, какими способами человек справляется со стрессовыми ситуациями, экстремальными событиями в своей жизни и профессиональной деятельности, как он их разрешает. В отечественной науке изучение проблематики совладающего поведения, началось сравнительно недавно. Механизм адаптивного совладающего поведения базируется на трехфакторной модели взаимодействия копинг-механизмов, и состоит из копинг-стратегий, копинг-ресурсов и как результат – копинг-поведения [11].

Копинг-ресурсы есть относительно стабильные личностные характеристики, обеспечивающие психолого- педагогический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий. Копинг- стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессором.

Поведение индивида, регулируемое и сформированное посредством использования копинг-стратегий с учетом копинг-ресурсов, определяется как копинг-поведение, т.е. адаптивное совладающее поведение. Таким образом, для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг- стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта, сформированных навыков и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому адаптивное совладающее поведение следует рассматривать как результат взаимодействия копинг- стратегий и копинг-ресурсов. Важными личностными ресурсами являются Я-концепция [12].

Ричард Лазарус определял механизмы копинга как действия, которые предпринимает индивид в ситуации угрозы, болезни, физического насилия и т.п.

Существует теория копинг поведения, в ней выделены основные виды стратегии копинга и ресурсы. Базисная стратегия это:

1. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Копинг-стратегии можно считать способом борьбы со стрессом. Таким образом от особенностей копинг-стратегий зависит уровень стрессоустойчивости.

1.3.2 Связь стрессоустойчивости с физической подготовкой

Физическая подготовка, входящая в систему физического воспитания, является основным предметом боевой подготовки войск и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих. Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении войск[15].

Эффективность применения войск, обороноспособность России в значительной степени стали зависеть от обеспечения войсковыми образцами боевой техники, что значительно облегчило выполнение военнослужащими многих элементов боевой деятельности, но в то же время способствовало возникновению факторов, воздействующих на их физическое и психическое состояние[42].

Важным условием высокой эффективности военно-профессиональной мотивации курсантов как главного результата военно-спортивной деятельности является саморегуляция эмоциональных состояний тревожности, сопряженной с высокими физическими нагрузками [48].

Согласно В.И. Моросановой, представляющей российское направление исследований, под саморегуляцией понимается управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [37].

В статье Л.А. Вейднер-Дубровина было отмечено, что «целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывает многостороннее и весьма глубокое положительное влияние на физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность, т.е. на все стороны, характеризующие состояние человека. Физическая подготовка является, таким образом, основным средством физического совершенствования военнослужащих, основным средством улучшения их физического состояния. Уже в этом проявляется важная роль физической подготовки как одного из средств повышения боеспособности, так как хорошее физическое состояние обеспечивает физическую готовность военнослужащих к успешным действиям на поле боя и повышенную устойчивость их организма к воздействию благоприятных факторов боевой деятельности.

Из вышесказанного вытекает, что физическая подготовка в военном институте становится одним из главных компонентов целостного развития личности человека. Она способствует гармонизации духовной и физической силы и является действенным средством выработки у военнослужащих высоких морально-психологических и физических качеств, способности преодолевать факторы внешнего воздействия, характерные для ведения современного боя.

Но при всех преимуществах занятий по физической подготовке это один из самых сложных предметов обучения в военном институте, требующий от

будущего специалиста больших усилий, высокого развития его волевых качеств, стрессоустойчивости, выносливости и упорства. Очевидно, что занятия спортом влияют на психоэмоциональное состояние курсантов, ведь перечисленные выше качества касаются именно этой сферы жизни человека[15].

Высокий уровень стрессоустойчивости, по мнению большинства специалистов в области военной психологии относится к числу показателей боевой готовности военнослужащего. Это объясняется тем, что чем лучше развита физическая подготовленность, тем легче переносить физические нагрузки, соответственно, степень влияния стресса на личность военнослужащего сокращается и ресурсы организма не истощаются. Степень приспособляемости военнослужащего к психологическим перегрузкам (экстремальные условия, повышенная ответственность, дефицит времени для принятия решения) и присущие ему возможности их преодоления служат одним из свидетельств меры его готовности, к эффективному решению поставленных служебно- боевых задач.

Формирование стрессоустойчивости, то есть специфических свойств личности, подразумевает обобщение и анализ стрессовых факторов, условий их возникновения в рамках повседневной служебно-боевой деятельности, с учетом того, что именно факторы сопровождают деятельность, а не наоборот [26].

Для повышения стрессоустойчивости необходимо разработать и внедрить в учебный процесс военных институтов технологию использования комплекса упражнений для саморегуляции, направленную на общую физическую подготовку курсантов, обучающихся по разным воинским специальностям.. Комплекс объединит в себе упражнения по гимнастике, легкой атлетике, преодолению препятствий, плаванию и т.д.[40].

Разнообразие упражнений позволит равномерно и полноценно развивать и укрепить: сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию, адаптацию к смене нагрузок, что в конечном итоге благотворно повлияет на психическую выносливость(стрессоустойчивость) курсантов.Физические нагрузки

способствуют расходу негативной энергии и мобилизации внутренних сил, а также поддержанию и укреплению здоровья организма, поэтому не стоит пренебрегать даже небольшой физической активностью, в особенности в случае появления симптомов профессионального стресса.

1.4. Особенности профессиональной деятельности лётчиков

Особое внимание в литературе уделяется требованиям к профессиональной подготовке любого специалиста в сфере авиации, в т. ч. и лётного состава. Анализ данного понятия предполагает выделение элементов, из которых складывается профессиональная подготовка лётного состава: усвоение специальных знаний, необходимых для самостоятельной лётной деятельности; овладение профессиональными умениями и навыками в технике пилотирования, навигации, боевом применении и лётно-тактической подготовке; формирование способности самостоятельно развивать, углублять и приобретать необходимые для осуществления лётной деятельности знания, умения и навыки; формирование умения правильно, обдуманно и своевременно принимать решения и чётко действовать при возникновении особых ситуаций в полёте; воспитание высоких моральных и нравственных качеств[11].

На организм лётчика в полёте действуют многие факторы: частые изменения барометрического давления; гравитационных сил; перепадов температуры; падение парциального давления кислорода; воздействие различных по величине, направлению и продолжительности перегрузок, особенно при выполнении пилотажа, а также при катапультировании; влияние шума и вибрации, интенсивность которых возрастает с увеличением мощности двигателей и скорости полёта; воздействие различных видов лучистой энергии и др.[40].

Летный труд всегда отличался чрезвычайной ответственностью, высокими требованиями к персоналу, обслуживающим авиационную технику в воздухе и на земле, ограниченным лимитом времени на принятие важных решений (без права на ошибку), необходимостью противостоять целому ряду неблагоприятных физических и психологических факторов. Во время полета имеют место быть

высокие нагрузки на переключение и распределение внимания, особенности если взлетают пары или звено.

Команда современного военного самолёта в нормальных условиях полёта подвержена воздействию целого ряда психофизиологических факторов[48]. Профессиональный риск и принятие решений непосредственно связаны с волевыми качествами, которые входят в структуру профессионально важных качеств личности лётчика. Специфика военного лётного труда обуславливает целый ряд трудностей, преодолевая которые лётчик постоянно закаляет свою волю. В 50–60 % случаев профессионала охватывает страх за последствия своих действий, за возможность ошибки. Чем лучше подготовлен профессионал, тем быстрее он способен принять решение в экстремальной ситуации и взять ответственность на себя. В военно-воздушных силах востребован профессионал, обладающий сильной волей, умеющий преодолевать любые трудности, встречающиеся при выполнении служебно-боевых задач, способный обдуманно рисковать и принимать правильные решения [41].

Движение лётчика должны быть предельно координированными, действия - быстрыми и безошибочными. В ходе построения в воздухе боевого порядка велики нагрузки на функции внимания, его распределения и переключения, тонкую двигательную координацию, точность и соразмерность усилий. Длительный полет к цели сопряженный и гипокинезией и монотонией, для которой характерны: снижение уровня внимания, потеря бдительности, апатия, замедленность двигательных действий, искажение чувства времени, появление ошибок в восприятии полетной информации вызывает общее утомление, противостоят которому можно только при наличии хорошей физической выносливости[39].

Даже при выполнении не боевых, стандартных процедур дозаправки и прочих служебных операциях происходят изменения в виде вегетативных сдвигах – повышение экскреции стероидных гормонов в моче и падение количества

эозинофилов в крови, что свидетельствует о развитии реакции стресса в организме[18].

Одной из характерных особенностей профессиональной деятельности лётного состава является возможность возникновения чрезвычайных ситуаций в полете, так называемых «особых случаев» полёта, аварийных ситуаций. Аварийные ситуации – это те случаи, когда нарушается обычный порядок действий, когда внезапно возникают неблагоприятные обстоятельства, угрожающие безопасности полёта. Их возникновение в полёте сопровождается, как правило, повышенной эмоциональной напряжённостью, связанной как с непосредственной угрозой аварии, так и с затруднениями в определении характера аварийной ситуации и принятии решения [41].

К чрезвычайным ситуациям полёта относятся различного рода отказы авиатехники (остановка двигателя в полёте, отказ гидравлической системы самолёта, что тут же вызывает отказ управления самолётом, отказ генератора, компаса, радиосвязи и т. д.). К особым случаям в полёте относится и попадание лётчика в опасные для полёта метеоусловия (гроза, обледенение).

В заключение отметим, что летная деятельность отличается постоянным усложнением профессиональных задач, появлением новых факторов риска, повышенными требованиями к надёжностным характеристикам человека. Эти обстоятельства выступают детерминантами высокого уровня развития личностных качеств, профессиональной культуры, всесторонней образованности и подготовленности, развитых профессионально важных качеств личности в опасной профессии. Все это обеспечивается постоянным совершенствованием теоретической базы, методики, приемов, способов и средств подготовки профессионалов.

1.4.1 Стрессоустойчивость как профессионально важное качество

Профессионально важное качество включает в себя индивидуально-психические и личностные качества субъекта, которые необходимы и достаточны для реализации той или иной продуктивной деятельности[23].

Стрессоустойчивость входит в систему профессионально-важных качеств специалистов разного профиля, особенно субъектов воинской деятельности. Стрессоустойчивость является важным аспектом в деятельности военнослужащих[28]. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых — стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности. Наилучших результатов в службе достигают военнослужащие с психологической готовностью к экстремальным ситуациям, проявляющие высокий уровень стрессоустойчивости[39].

Согласно А. В. Карпову, профессионально важные качества (ПВК) делятся на 4 основные группы, образующие в своей совокупности структуру профессиональной пригодности [19, с. 191–192]:

- абсолютные ПВК — свойства, необходимые для выполнения деятельности как таковой на минимально допустимом или нормативно заданном, среднем уровне;
- относительные ПВК, определяющие возможность достижения субъектом высоких («наднормативных») количественных и качественных показателей деятельности («ПВК мастерства»);
- мотивационная готовность к реализации той или иной деятельности. Доказано, что высокая мотивация может существенно компенсировать недостаточный уровень развития многих иных ПВК (но не наоборот);
- анти-ПВК: свойства, которые противоречат тому или иному виду профессиональной деятельности. Структура профессиональной пригодности предполагает минимальный уровень их развития или даже отсутствие. В противоположность качествам первых трех групп они коррелируют с параметрами деятельности значимо, но отрицательно[23].

Профессиональная деятельность военнослужащих принадлежит к числу наиболее трудных и динамичных. При этом требуется немедленное реагирование

на разнообразные внешние раздражители и интенсивные потоки информации, имеется высокая личная ответственность за каждое принятое решение[18].

Специфика среды функционирования военнослужащих, множественность оказывающих влияние на деятельность деструктивных факторов, экстремальные условия, в которых приходится решать сложные и ответственные задачи, обуславливают необходимость высокого уровня стрессоустойчивости как коллективов, так каждого отдельно взятого военнослужащего[24]. Своевременное преодоление стрессов обеспечивает высокую эффективность деятельности военных[19].

Для воспитанника лётного училища в плане психологической подготовки становятся актуальными следующие задачи: диагностика и развитие внимания, восприятия, мышления и памяти как профессионально важных качеств (ПВК), определяющих успешность его как будущего пилота, а также формирование и усвоение навыка психической саморегуляции, предоставляющего ему возможности, с одной стороны, в ситуации полета демонстрировать высокую стрессоустойчивость, с другой стороны, в ситуации утомления продолжать выполнять свою деятельность на достаточно высоком уровне[5].

В ходе исследований лётного труда в психологической литературе авторы неоднократно обращались к описанию профессионально важных личностных характеристик человека, решившего связать свою жизнь с этим специфическим видом профессиональной деятельности[22;28,29]. Исследователями подчёркивается сложность психомоторной деятельности в период вылета и психофизиологических стрессовых реакций, вызванных им, описывается особая роль человеческого фактора в авиационных катастрофах[6].

Важным является на сегодняшний день сохранение психического здоровья военнослужащих. Их работа, сопряженная со стрессовыми ситуациями, требует особого внимания. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость предполагает способность

военнослужащих к саморегулированию и быстрому восстановлению психологического равновесия. Она выражает запас прочности человека — тот диапазон, в котором организм может сохранять свою целостность, работоспособность и жизнестойкость[4].

Следовательно, среди важнейших факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности, можно выделить стрессоустойчивость как компонент адаптационных возможностей каждого человека.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, предмет, объект исследования

Цель исследования: выявить связь стрессоустойчивости с особенностями совладающего поведения и уровнем физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень и особенности стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза.

2. Выявить уровень физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

3. Определить особенности совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза.

4. Изучить связь стрессоустойчивости и совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза.

5. Изучить связь стрессоустойчивости с уровнем физической подготовки курсантов военного авиационного вуза.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости со способами совладающего поведения и уровнем физической подготовки.

Объект исследования: уровень и особенности стрессоустойчивости, копинг-стратегии, физическая подготовленность курсантов военного авиационного вуза.

Гипотезы исследования:

1) Существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и особенностями совладающего поведения.

2) Существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и физической подготовкой.

Характеристика выборки:

В исследовании приняты участие 56 курсантов первого курса военного авиационного вуза, средний возраст 19 лет (от 17 до 21 год).

2.2 Методы исследования

В качестве метода диагностики мы использовали тестирование, с помощью методик, благодаря которым можно определить уровень стрессоустойчивости и преобладающих стратегий совладающего поведения.

Для выявления уровня стрессоустойчивости мы использовали методику В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2»[44]. Она предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.[44]

Интерпретация результатов:

1-2 стэна: Неудовлетворительная НПУ – характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках

3-5 стэнов: Удовлетворительная НПУ – характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности

6-8 стэнов: Хорошая НПУ – характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения

в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках

9-10 стэнов: Высокая НПУ – характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции[44]

Следующая методика, которую мы использовали в качестве инструментария, для определения доминирующего состояния это «Методика определения доминирующего состояния» Л.В Куликов.[23]

Назначение методики– определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний (ДС).

Оценка выраженности параметра состояния.В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов в стандартные, в Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом: средние величины приравниваются к 50 Т-баллам; 10 Т-баллов равны одной сигме (сигма — среднеквадратичное отклонение).

Повышенные оценки по той или иной шкале– это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Основные шкалы:

Шкала «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации». Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или

пассивному отношению, реагированию зависит от множества текущих обстоятельств социальной среды, а также событий, предшествующего жизненного периода личности. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр состояния особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

Высокие оценки (более 60 Т-баллов). Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

Низкие оценки (менее 40 Т-баллов). Пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Шкала «То»: «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущения подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущения слабости. Сходная картина может наблюдаться и в затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Высокие оценки. Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки. Характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Шкала «Си»: «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая интенсивность отрицательных эмоций, усугубляя их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. В литературе она обозначается также терминами «свободно плавающая», «немотивированная» и др. Среди видов тревоги для этого вида в наибольшей степени характерны длительные, долго не затухающие эмоциональные переживания.

Высокие оценки. Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки. Наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

Шкала «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона».

Высокие оценки. Преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность.

Низкие оценки. Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Данная

характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультативной и психокоррекционной работе. Переживания полноты жизни – одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. Суждения, вошедшие в данную шкалу, относятся к внутренним аспектам переживаний, к чувству удовлетворенности своей жизнью. Поскольку критерии успешности самореализации субъективны, то и для диагноста наиболее важна субъективная оценка успешности самореализации. Полная самореализация человека – не только развитие каких-либо специальных способностей, но также развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений.

Высокие оценки. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Человек ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Субъект чувствует готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей (если высшие потребности активизированы). Достаточно высокая оценка личностной успешности.

Низкие оценки. Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь, прежде всего, к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

Контрольная шкала:

Шкала «По»: «положительный — отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания

(низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания тесно связана с принятием личностью себя. Чем более положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков. Принятие себя оказывает существенное влияние на настроение – чем полнее принятие себя и чем больше в эмоциональном отношении к себе положительных чувств, тем выше настроение. Показатели по шкале «По» имеют значимую положительную корреляцию с показателями по основным шкалам. Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние, и наоборот – более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяет оценивать свое поведение как более близкое к нормативному.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность.

Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Оценки 60-64 балла означают сниженную критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки. Если по шкалам «Ус», «Сп» или «Уд» получены высокие оценки – более 60, то, скорее всего, данные в целом недостаточно надежны.

Показатели в диапазоне 40-59 характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками. При оценках менее 50 баллов есть основания говорить о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Низкие оценки – менее 40 баллов – говорят не только о высокой критичности в оценке себя и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.[23]

Следующая методика была направлена на выявление преобладающих копинг-стратегий «Копинг-тест Лазаруса» [27].

Описание методики:

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы:

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения:

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Описание субшкал:

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в

поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности.

Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).[47]

Теоретические основы:

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990).

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые

формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Процедура проведения, инструкция:

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

1. Полностью согласен.
2. Согласен.
3. Не согласен.[45]

2.3 Методы математической обработки данных

Для статистической обработки данных использовался метод описательной статистики, корреляционный анализ по Спирмену и критерий Колмогорова-Смирнова. Статистические расчеты в исследовании проводились с помощью стандартного пакета статистических программ SPSS Statistics.

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Анализ результатов изучения уровня стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза

На первом этапе исследования решалась задача, направленная на выявление уровня стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза. Для этого были использованы методики: Анкета «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбникова)[42] и методика «Выявления доминирующего состояния» (Л.В.Куликов)[23]. Анкета Прогноз-2 предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Методика «Выявление доминирующего состояния» направлена на определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний.

Результаты исследования нервно-психического состояния по методике «Прогноз-2» представлены на рисунке 1.

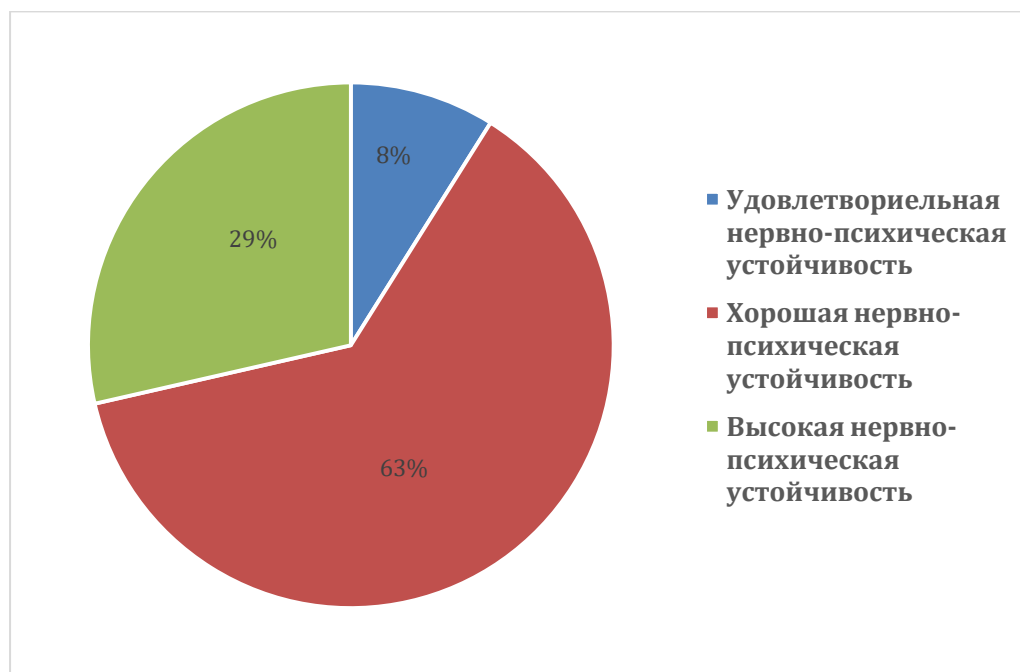


Рисунок 1 – Шкала «Уровень нервно психической устойчивости курсантов военного авиационного вуза»

На рисунке сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем нервно-психической устойчивости.

На рисунке мы видим, что у 5(8%) испытуемых выявлен удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, у 35(63%) человек, выявлен хороший уровень нервно-психической устойчивости и 16(29%) человек обладают высоким уровнем нервно-психической устойчивости. Это обозначает, что большинство курсантов демонстрируют достаточно хороший уровень нервно-психической устойчивости, который характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Следует обратить внимание, что у 5(8%) испытуемых диагностирована удовлетворительная оценка нервно-психической устойчивости, что характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.

Далее, используя методику «Выявления доминирующего состояния» Л.В.Куликова, мы выявили особенности структуры актуального доминирующего состояния по 6 шкалам: 1)Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации 2)Тонус:высокий-низкий 3)Спокойствие-тревога 4)Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона 5) Удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью 6) Положительный-отрицательный образ себя.

Результаты исследования по шкале «Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» представлены на рисунке 2.

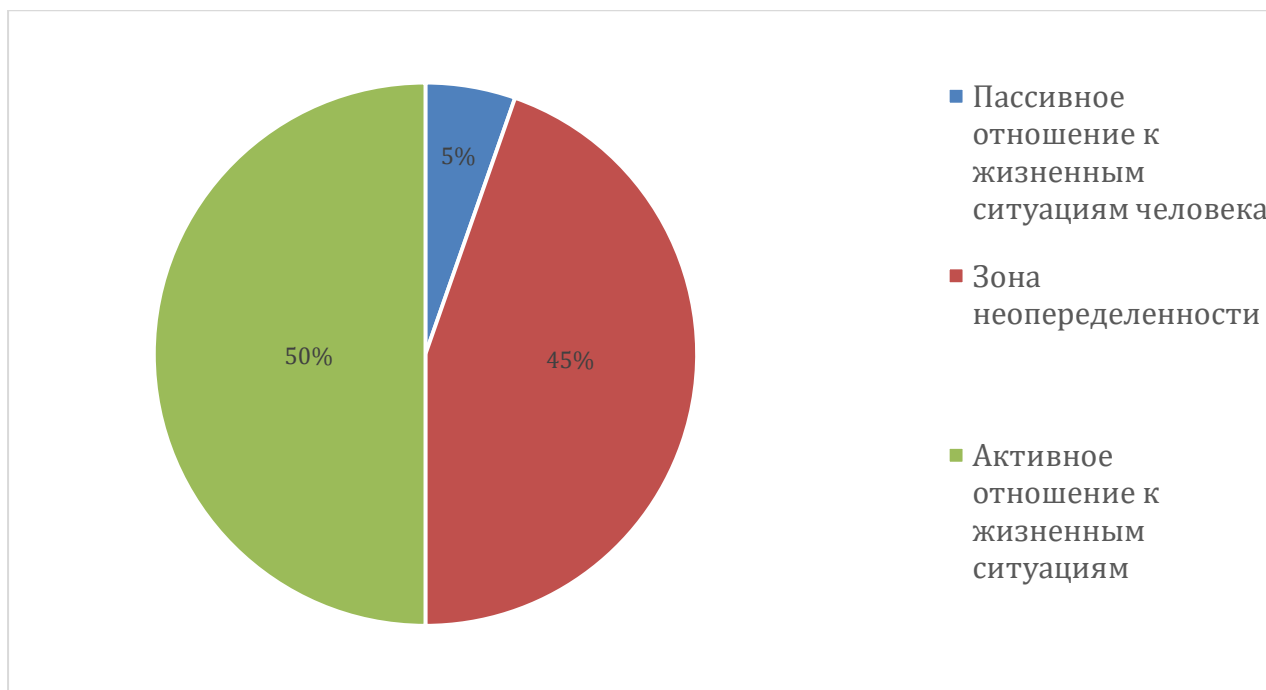


Рисунок 2 – Шкала «Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»

На рисунке 2 сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем отношений к жизненным ситуациям.

На рисунке мы видим, что 3(5%) человека демонстрируют пассивное отношение к жизненным ситуациям, 28(50%) человек проявляют активное отношение к жизненным ситуациям и 25(45%) человек находятся в зоне неопределенности, вероятнее всего, эти испытуемые сохраняют нейтральную позицию и действуют неоднозначно, зависимости от различных обстоятельств. Для 28(50%)испытуемых, активное отношение к жизненным ситуациям характеризуется оптимистичным отношением к жизни, у таких людей есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности, ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей. У троих курсантов, при пассивном отношении к жизненной ситуации, преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий. У людей, с неопределившейся позицией, возможны проявления как пассивного, так и активного отношения к жизненным ситуациям.

Результаты исследования по шкале «Высокий-низкий тонус» представлены на рисунке 3.

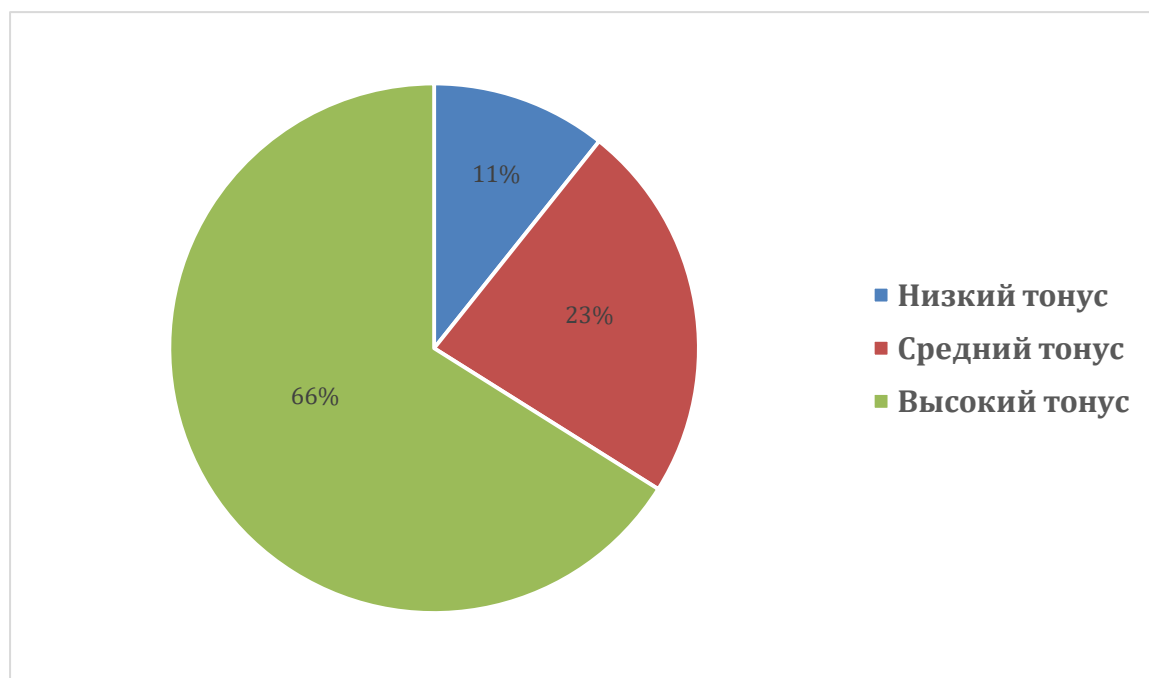


Рисунок 3 – Шкала «Тонус: высокий-низкий»

На рисунке 3 сектора обозначают процентные доли курсантов с различным уровнем тонуса.

На рисунке 3 мы видим, что у 6(11%) человек выявлен низкий тонус, у 13(23%) человек диагностирован средний тонус и 37(66%) человек демонстрируют высокий тонус. У большинства курсантов выявлен высокий тонус, что может проявляться в жизни в виде повышенной возможности проявлять активность и расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности. Такие люди ощущают внутреннюю собранность, запас сил и энергии, а так же повышенную готовность к работе, в том числе длительной. Однако, необходимо отметить, что у 6(11%) испытуемых выявлен низкий тонус, поэтому для них характерна усталость, несобранность, вялость, инертность и низкая работоспособность. Снижена возможность проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил и повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Результаты исследования по шкале «Спокойствие-тревога» представлены на рисунке 4.

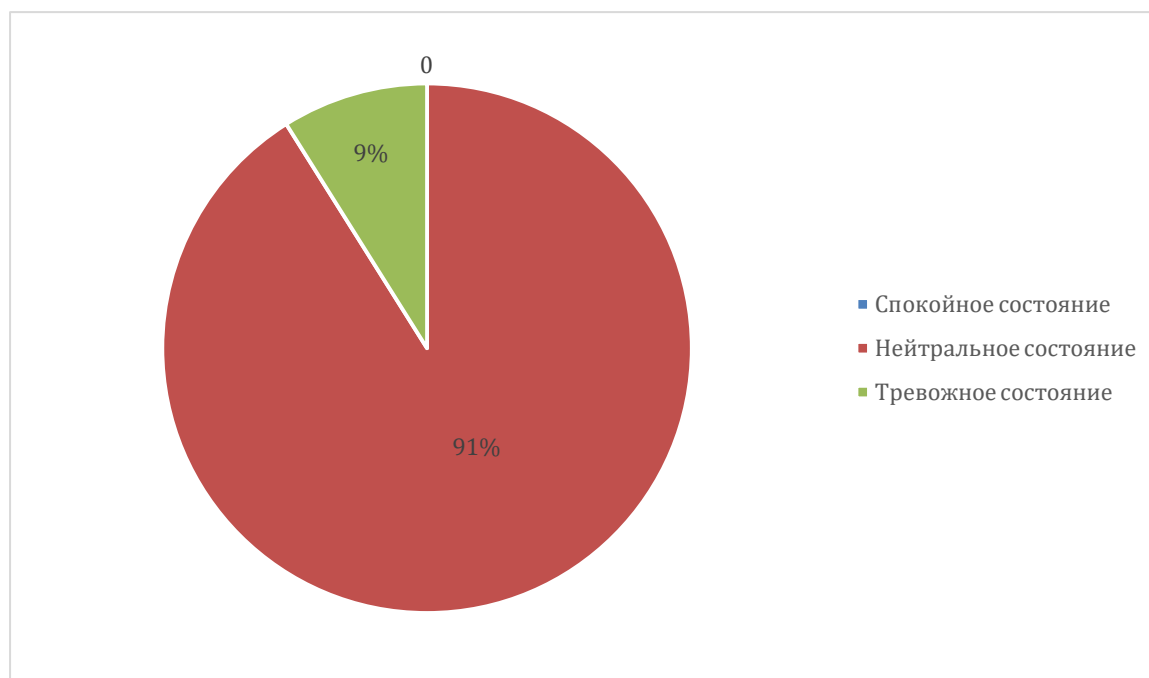


Рисунок 4 – Шкала «Спокойствие-тревога»

На рисунке сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем спокойствия и тревоги.

На рисунке мы видим, что 51(91%) человек находятся в нейтральном состоянии, 5(9%) человек испытывают тревожное состояния, и ни у кого не диагностировано спокойное состояние. Для курсантов, находящихся в тревожном состоянии характерна повышенная склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу их статусу, благополучию, не зависимо от того, насколько реальны причины. Такие люди часто ожидают события с неблагоприятным исходом, предчувствуют будущую угрозу наказания, потери уважения или самоуважения, без ясного осознания её источников. Следует выделить, что большая часть испытуемых демонстрируют адекватную уверенность в своих силах и возможностях.

Результаты исследования по шкале «Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» представлена на рисунке 5

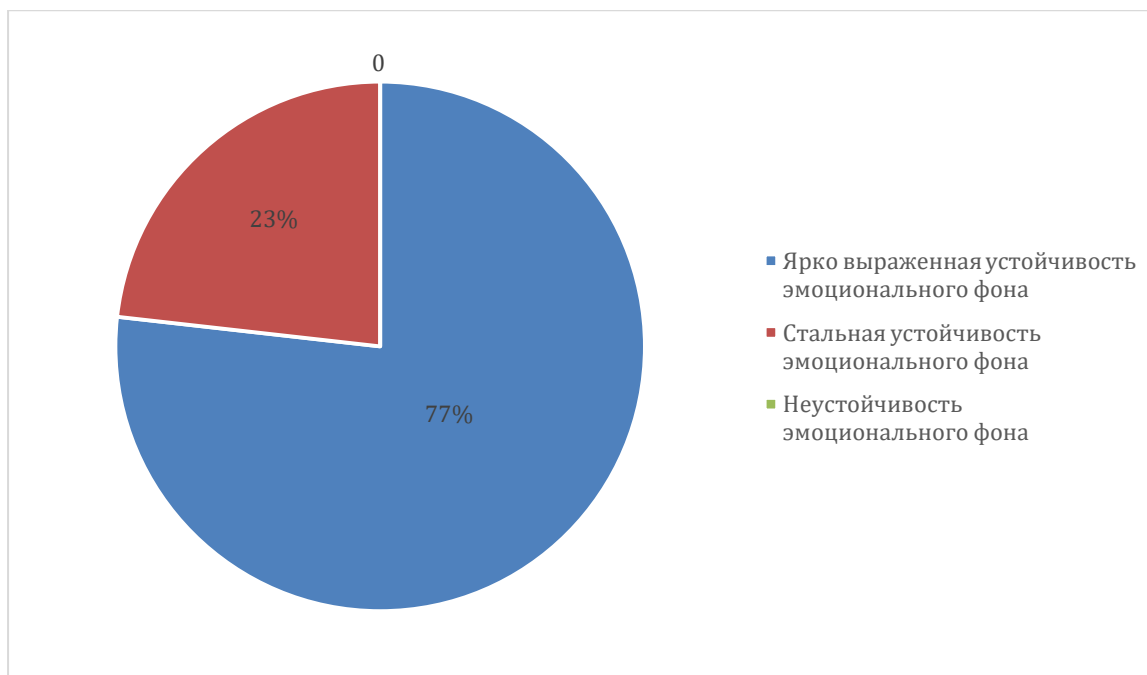


Рисунок 5 – Шкала «Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»

На рисунке сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем устойчивости эмоционального тона.

На рисунке мы видим, что у 43(77%) испытуемых, выявлена ярко выраженная устойчивость эмоционального фона, а у 13(23%) человек, диагностирована стальная устойчивость эмоционального фона, неустойчивость эмоционального фона не выявлено не у одного из испытуемых. Таким образом, можно сделать вывод, что у всех курсантов преобладает ровный положительный эмоциональный тон и спокойное протекание эмоциональных процессов, а так же высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения, сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

Результаты исследования по шкале «Удовлетворенность-неудовлетворённость жизнью» представлена на рисунке 6.

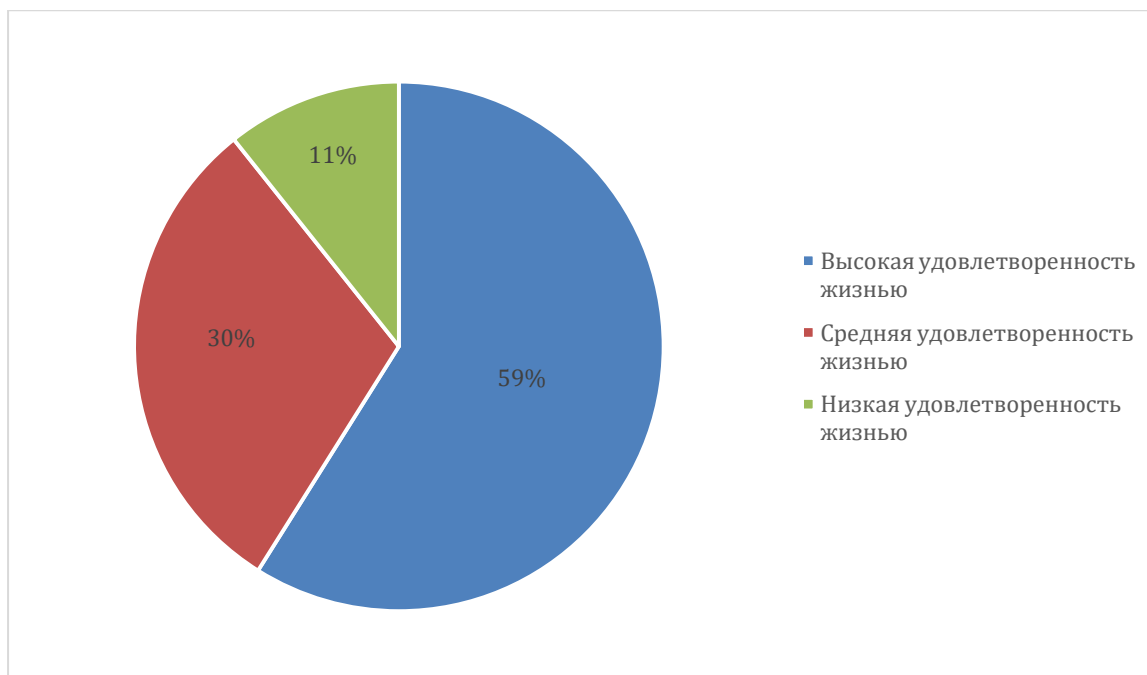


Рисунок 6 – Шкала «Удовлетворённость-неудовлетворенность жизнью жизнью»

На рисунке сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем удовлетворённости жизнью.

На рисунке мы видим, что у 33(59%) испытуемых, диагностирована высокая удовлетворенность жизнью, у 17(30%) человек, выявлена средняя удовлетворенность жизнью и 6(11%) человек демонстрируют неудовлетворенность жизнью. Исходя из результатов, можно сделать вывод, что большее количество курсантов, в целом, удовлетворены своей жизнью, её ходом, самореализацией, тем, как протекает жизнь. В таком случае, люди ощущают способность брать на себя ответственность и делать свой выбор – выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Курсанты чувствуют готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей. Достаточно высокая оценка личностной успешности. Однако, важно обратить внимание, что 6(11%) курсантов находятся в зоне риска, они неудовлетворены жизнью в целом, её ходом, процессом самореализации и тем, как в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Такие курсанты чувствуют низкую оценка личностной успешности, это означает, что в настоящее время они не нашли себя полностью, не раскрыли, не ощутили в себе надёжной, внутренней опоры, не чувствуют способности требовать от самого себя правдивых ответов. Для них

характерен уход от жизненных трудностей, который позволяет уклониться от необходимости делать собственный выбор, прислушиваясь, прежде всего, к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что происходит.

Результаты исследования по шкале «Положительный-отрицательный образ себя» представлен на рисунке 7.

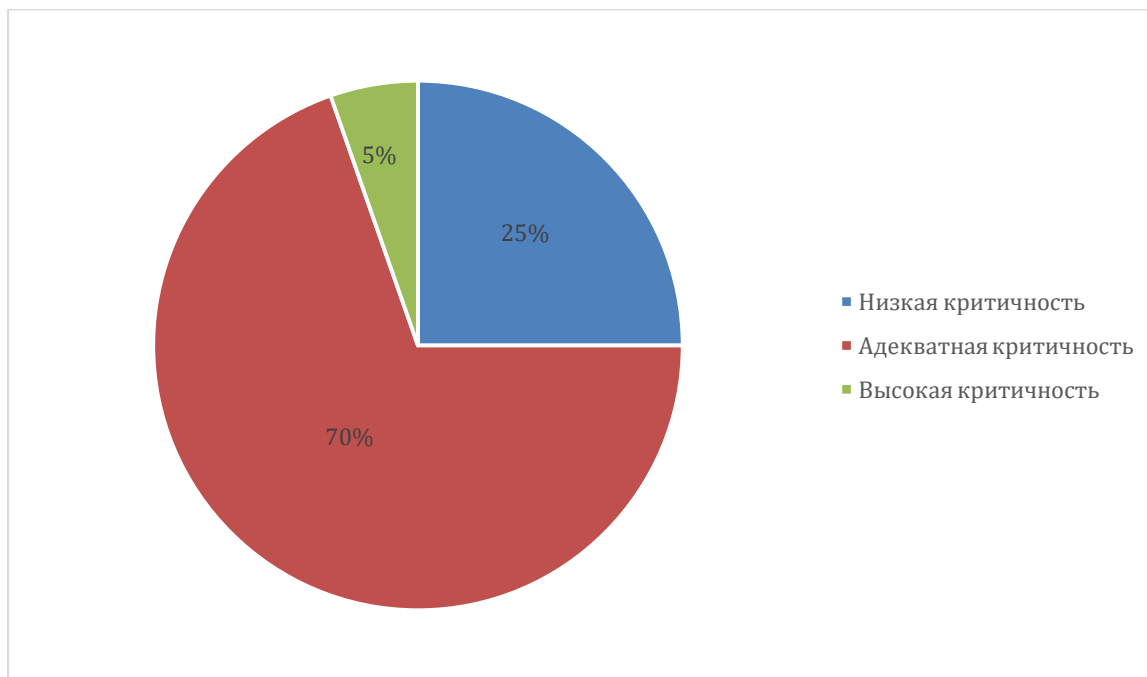


Рисунок 7 – Шкала «Положительный-отрицательный образ себя»

На рисунке сектора обозначают процентные доли курсантов с разным уровнем самооценки.

На рисунке мы видим, что 14(25%) испытуемых демонстрируют низкую критичность себя, 39(70%) человек демонстрируют адекватную самооценку и 3(5%) курсанта оценивают себя отрицательно. Исходя из данного результата, мы можем сделать вывод, что большинство курсантов адекватно оценивают себя, свои способности и свое место в мире. Такие люди знают все свои достоинства и недостатки, чаще всего довольны собой, верят в свои силы и принимают себя такими, какие они есть. У 14(25%) человек снижена критичность в оценке себя, для них характерно переоценивание своих возможностей, идеализация собственной личности, повышенный эгоцентризм, настрой только на успех в своей деятельности и часто, в случае неудачи и неуспеха, возможно депрессивное

состояние. Следует обратить внимание, что 3(5%) курсанта видят в себе только отрицательные черты, для них характерна не только повышенная критичность и желание быть искренним, но и негативное отношение к себе.

То есть, если говорить об стрессоустойчивости курсантов военного авиационного училища, важно отметить, что в целом, большая часть курсантов показала высокий уровень нервно-психической устойчивости, испытуемые демонстрируют активное отношение к жизненным ситуациям, оптимистичный настрой на исход, веру в себя и свои силы, так же, курсанты демонстрируют высокий тонус, в этом случае, они ощущают внутреннюю собранность, запас сил и энергии, а так же повышенную готовность к работе, большинство курсантов находятся на данный момент в нейтральном состоянии, они не ощущают излишнее спокойствие или тревожность, что говорит, о том, что в нужный момент, смогут действовать адекватно уровню стрессовой ситуации, в подтверждение этому, у испытуемых выявлена ярко-выраженная устойчивость эмоционально тона, при котором в состоянии эмоционального возбуждения, сохраняется эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Курсанты ощущают способность брать на себя ответственность и делать свой выбор – выбор, в котором слышен голос собственного «Я». А так же, испытуемые знают все свои достоинства и недостатки, чаще всего довольны собой, верят в свои силы и принимают себя такими, какие они есть.

3.2 Анализ результатов изучения совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза

На втором этапе исследования решалась задача, направленная на выявление преобладающих стратегий совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза. Для этого нами были использованы методики: «Индикатор копинг-стратегий» (Дж.Амирхан)[45] и опросник «Способы совладающего поведения» (Р.Лазарус)[27]. Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Дж. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих

копинг-стратегий личности. Опросник «Способы совладающего поведения» предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, т.е.копинг-стратегий.

Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» по шкале «Разрешение проблем» представлены на рисунке 8.

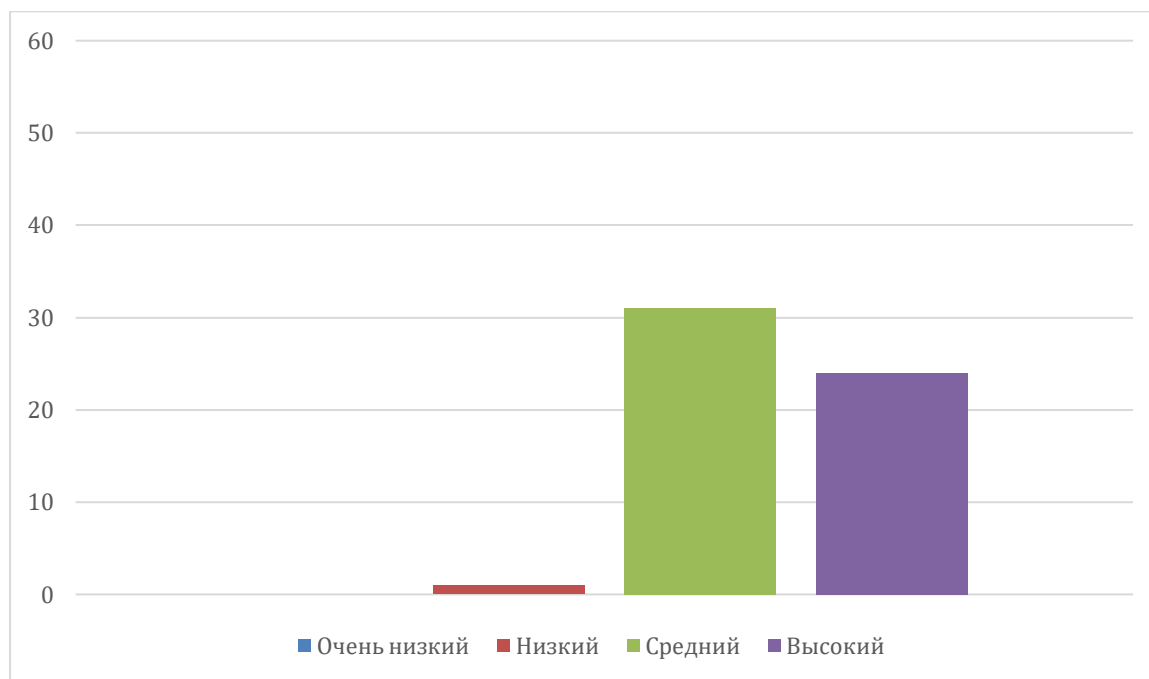


Рисунок 8 – Шкала« Разрешение проблем»

На рисунке 8 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначен очень низкий уровень < 16 баллов, оранжевым цветом обозначен низкий уровень в диапазоне 17-21 балл, средний уровень в диапазоне 22-30 баллов обозначен серым цветом, а высокий уровень > 31 балла обозначен желтым цветом.

Мы видим, что никто из исследуемых не получили очень низкие баллы, только 1 человек получил низкие баллы, которые обозначают редкое использование стратегии. Большинство испытуемых, в составе 31 человека получили средние баллы, что означает частое использование стратегии, и 24 человека получили очень высокие баллы, это обозначает, что данная стратегия находится в приоритете, при решении затруднительных жизненных ситуаций. Подводя итог, что сделать вывод, что для большинства курсантов стратегия «Разрешение

проблем» является преимущественной, это активная поведенческая стратегия, при которой курсанты стараются использовать все имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» по шкале «Поиск социальной поддержки» представлены на рисунке 9.

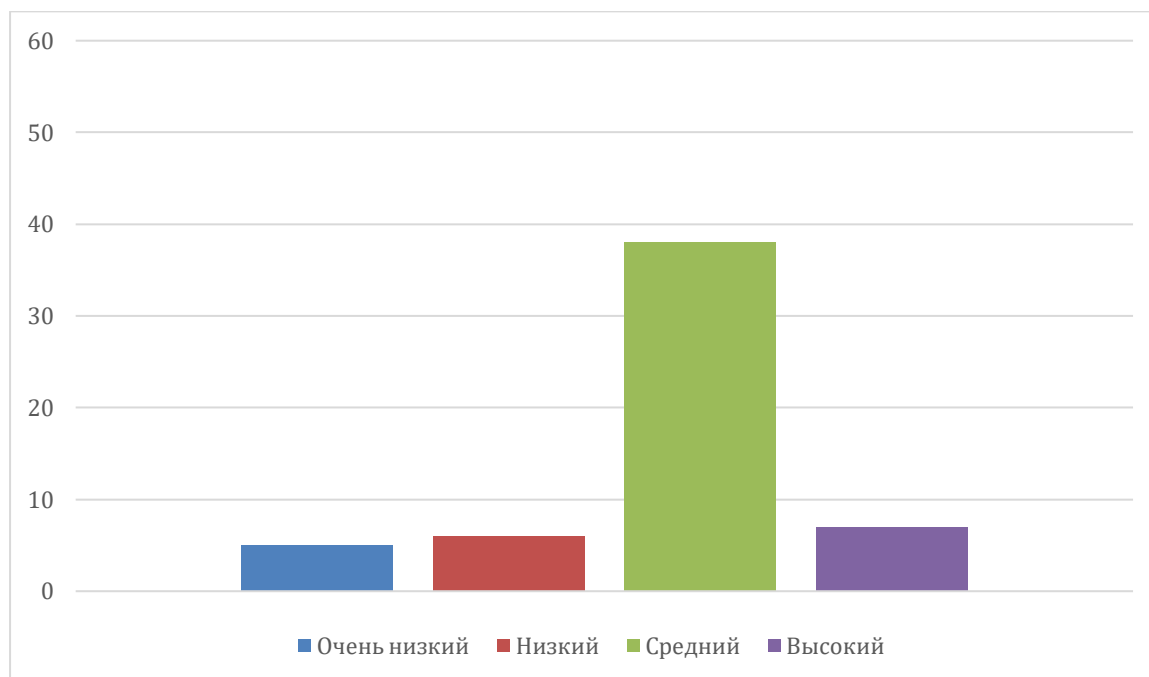


Рисунок 9 – Шкала «Поиск социальной поддержки»

На рисунке 9 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначен очень низкий уровень < 13 баллов, оранжевым цветом обозначен низкий уровень в диапазоне 14-18 балл, средний уровень в диапазоне 19-28 баллов обозначен серым цветом, а высокий уровень > 29 балла обозначен желтым цветом.

Мы видим, что никто из исследуемых не получили очень низкие баллы, 5 человек получил низкие баллы, которые обозначают редкое использование стратегии. Большинство испытуемых, в составе 38 человек получили средние баллы, что означает частое использование стратегии, и всего лишь 7 человека получили очень высокие баллы, которые означают, что данная стратегия находится в приоритете, при решении затруднительных жизненных ситуаций, стратегия «Поиск социальной поддержки», является второй по счету

востребованной стратегией для 38 курсантов, это проявляется в том, что разрешения проблемы курсанты обращаются за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» по шкале «Избегание проблем» представлены на рисунке 9.

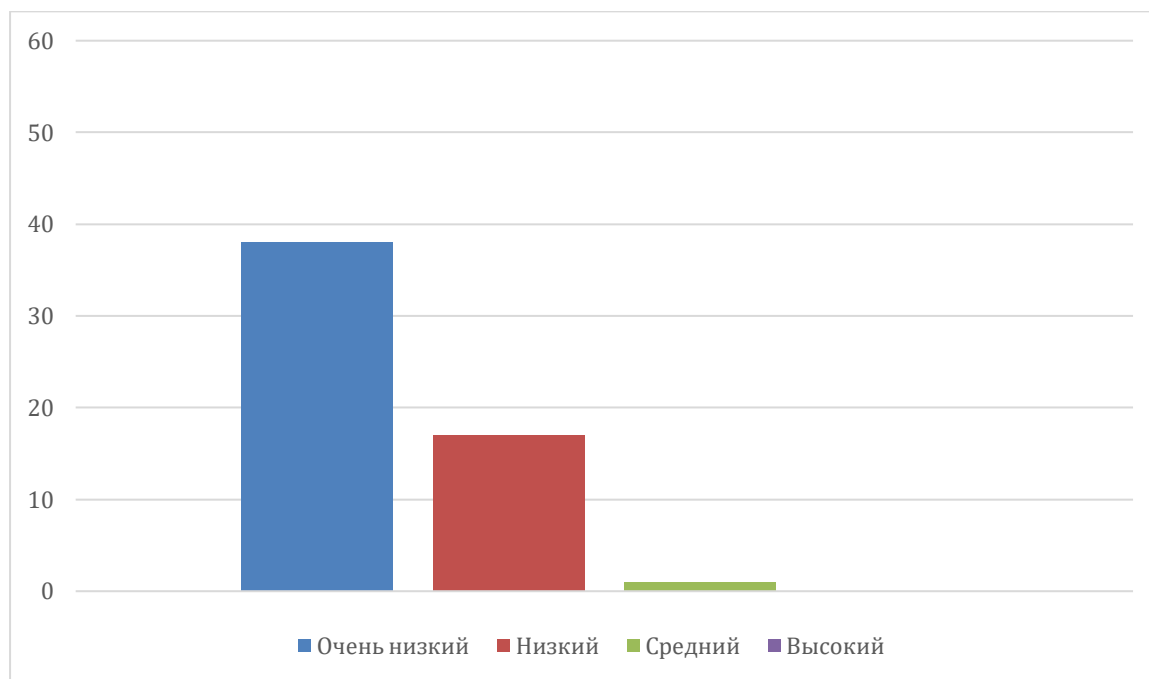


Рисунок 10 – Шкала «Избегание проблем»

На рисунке 10 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначен очень низкий уровень < 15 баллов, оранжевым цветом обозначен низкий уровень в диапазоне 16-23 балл, средний уровень в диапазоне 24-26 баллов обозначен серым цветом, а высокий уровень > 27 балла обозначен желтым цветом.

Мы видим, что большинство исследуемых в составе 38 человек получили очень низкие оценки по данной шкале, это говорит о том, что данную стратегию совладания в своей жизни они не используют или используют крайне редко, 17 человек обращаются к данной стратегии редко, всего 1 человек пользуется данной стратегией, и ни у кого не выявлено часто использование стратегии «Избегание проблем». Исходя из полученных результатов, можно сделать, что данная стратегия не используется курсантами в жизненных ситуациях, то есть,

испытуемые не стараются избежать контакта с окружающей их действительностью и уйти от решения проблем.

Далее рассмотрим результаты исследования по методике Р.Лазаруса «Способы совладающего поведения».

Результаты исследования по методике «Способы совладающего поведения» (Р.Лазарус) по шкале «Конфронтационный копинг» представлены на рисунке 11.

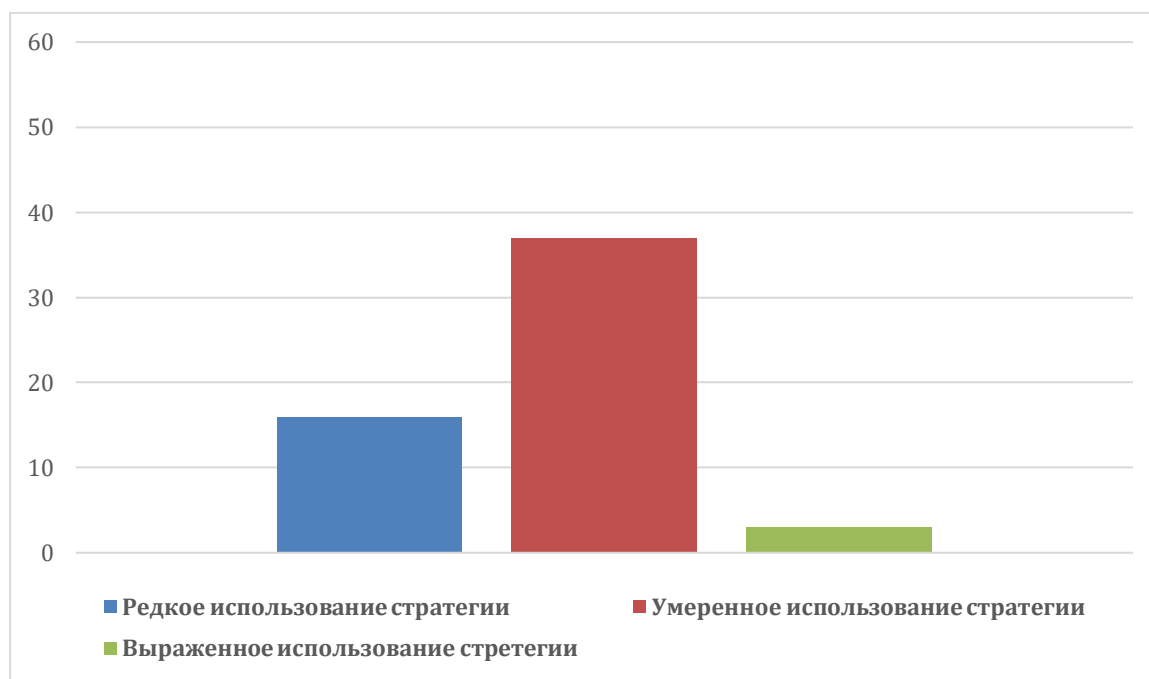


Рисунок 11 – Шкала «Конфронтация»

На рисунке 8 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что большинство курсантов (38 человек) умеренно используют стратегию «Конфронтация», она предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При умеренном использовании у курсантов возрастает сопротивляемость трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных

ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессовых условиях. Следует обратить внимание на 3-х человек, которые выразительно используют данную стратегию, у них могут наблюдаться импульсивность в поведении, иногда с элементами враждебности и конфликтности, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, а так же неоправданное упорство.

Результаты исследования по шкале «Дистанцирование» представлены на рисунке 12.

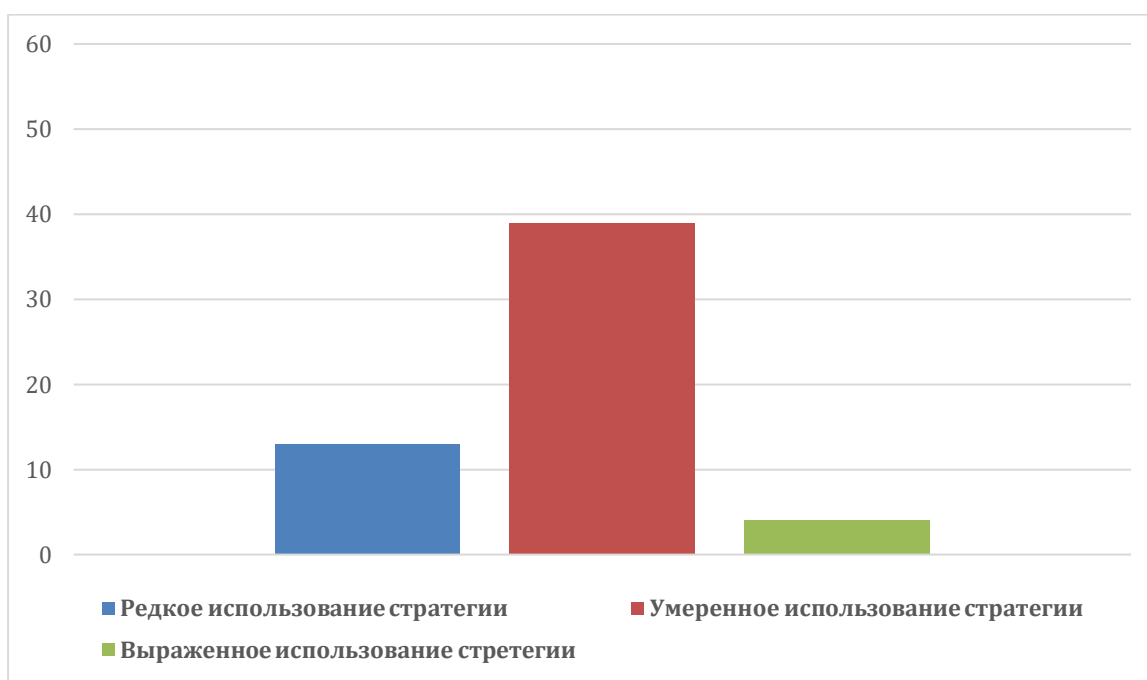


Рисунок 12 – Шкала «Дистанцирование»

На рисунке 12 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 13 курсантов редко используют данную стратегию, у 39 курсантов умеренно выражено использование стратегии и 4 человека выразительно используют стратегию. Можно сделать вывод, что большая часть курсантов умеренно используют попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени

эмоциональной вовлеченности в нее. Для них характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания ситуации. Для 4-х курсантов характерна вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Результаты исследования по шкале «Самоконтроль» представлены на рисунке 13.

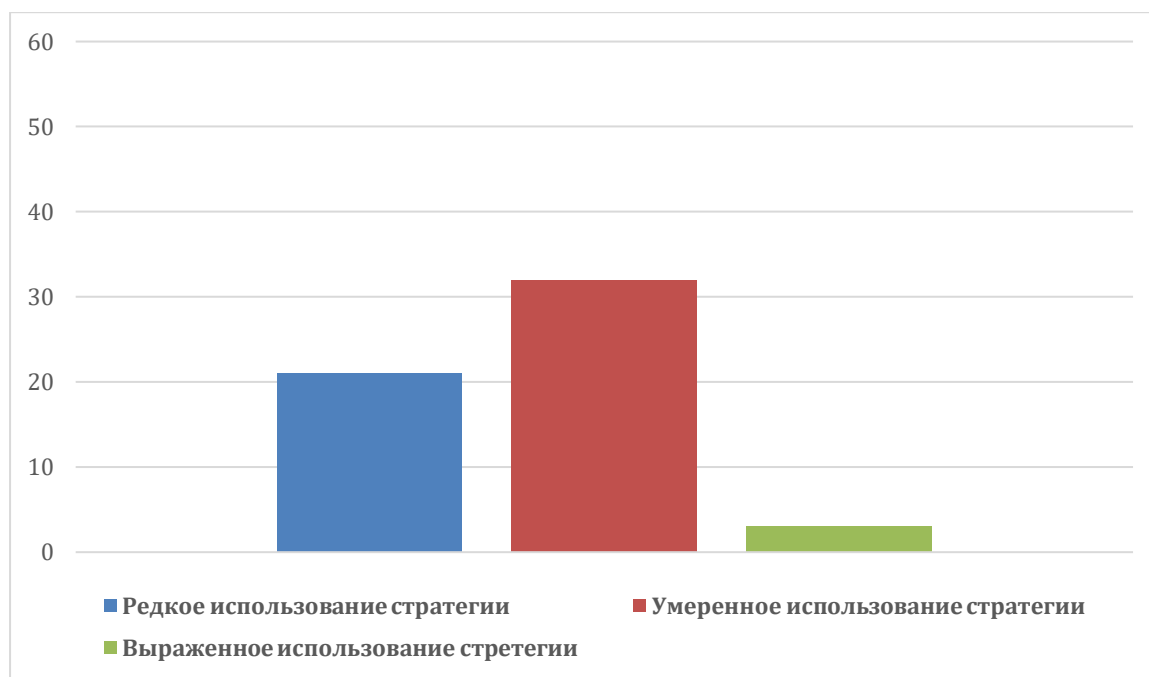


Рисунок 13 – Шкала «Самоконтроль»

На рисунке 13 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 21 курсант редко используют данную стратегию, 32 испытуемых умеренно ей пользуются и 3 человека выраженно используют стратегию «Самоконтроль». Можно сделать вывод, что половина испытуемых (32 человека) умеренно используют стратегию для преодоления негативных переживаний в связи с проблемой, за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации влияния эмоций на оценку ситуации и

высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. У 3-х курсантов, выраженно использующих стратегию, может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и эмоции. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Результаты исследования по шкале «Поиск социальной поддержки» представлены на рисунке 14.

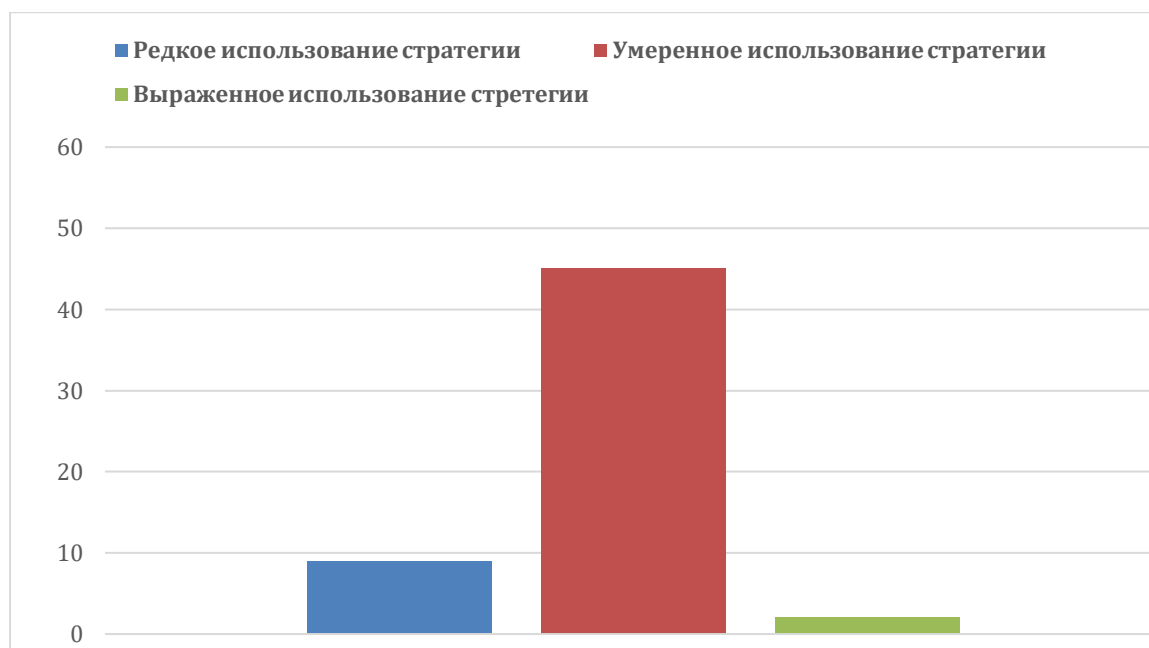


Рисунок 14 – Шкала «Поиск социальной поддержки»

На рисунке 14 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 9 человек редко используют данную стратегию, 45 человек умеренно пользуются стратегией и 2 человека выраженной используют стратегию «Самоконтроль». Мы можем сделать вывод, что большинство курсантов, в составе 45 человек, умеренно используют предложенную стратегию. Это может выражаться в попытках решения проблемы за счет привлечения помощи близких товарищей и родственников. Для курсантов характерно ожидание внимания со

стороны близких, их советов и сочувствия. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке может проявляться в стремлении быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Результаты исследования по шкале «Принятие ответственности» представлены на рисунке 15.

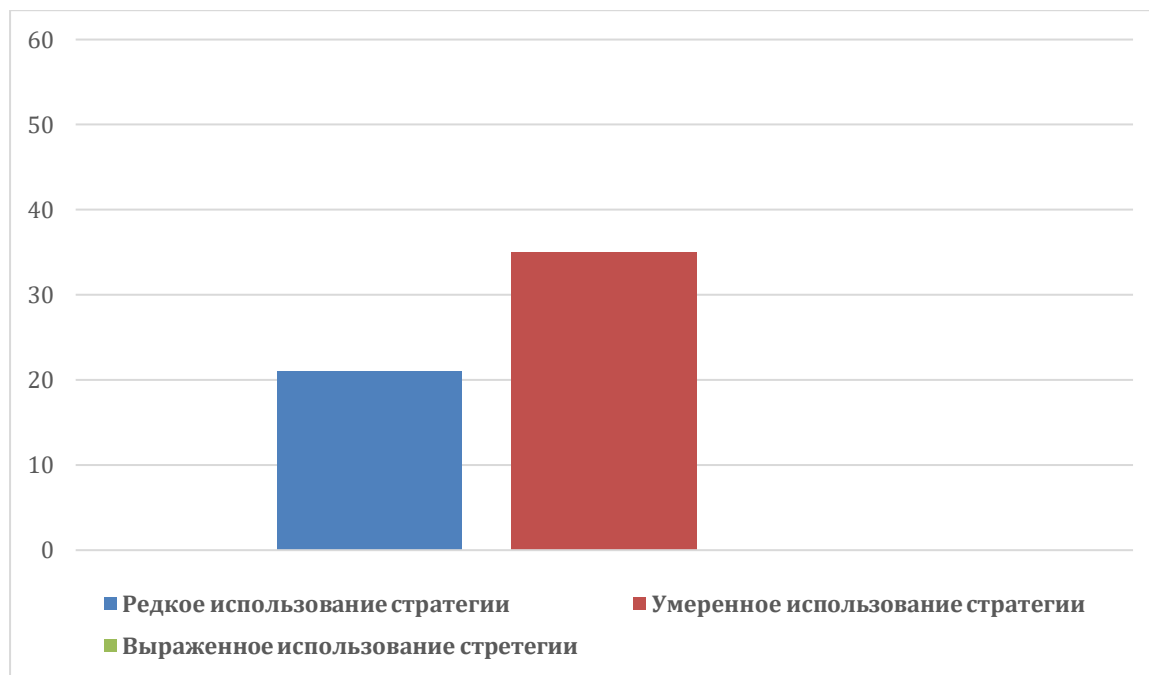


Рисунок 15 – Шкала «Принятие ответственности»

На рисунке 15 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 21 человек редко пользуется данной стратегией и 35 курсантов умеренно её использует. Следует обратить внимание, что не у одного из испытуемых не выявлено выраженное использование стратегии. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что большая часть курсантов проявляет своё стремление к пониманию взаимосвязи собственного поведения, действиями и их последствиями. Так же, у курсантов примечательна готовность

анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. В поведении 21 испытуемого при затруднительных обстоятельствах может выражаться непринятие на себя ответственности с вероятной критикой и обвинением других, в случившихся с ними трудностями.

Результаты исследования по шкале «Бегство-избегание» представлены на рисунке 16.

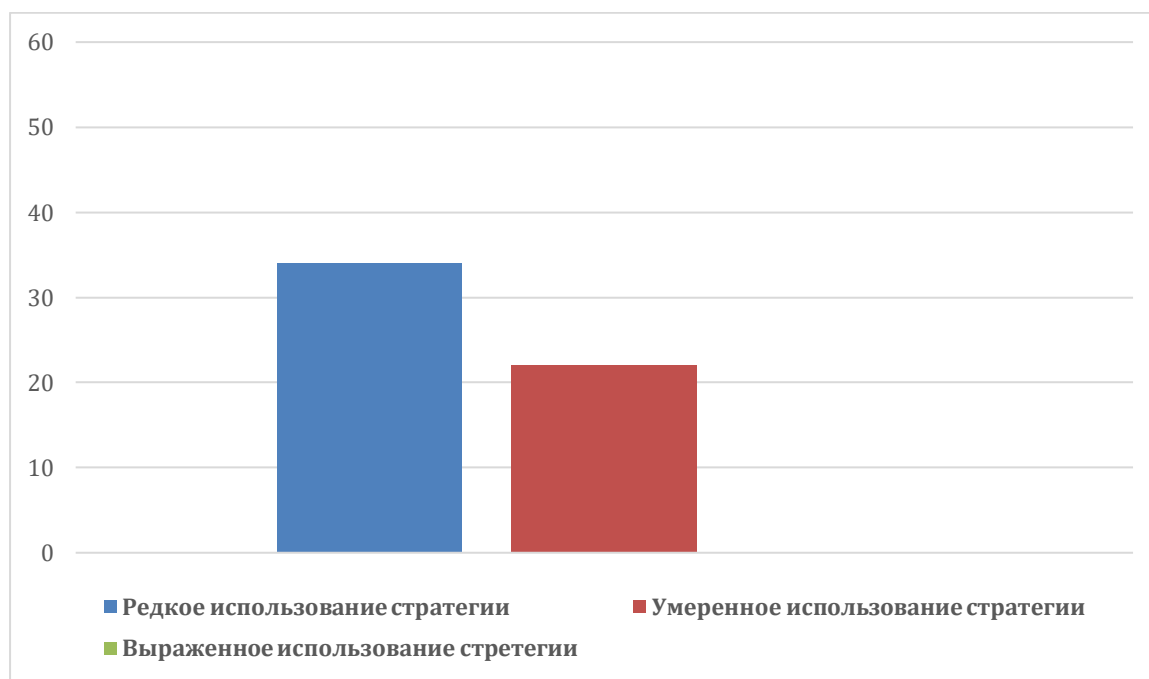


Рисунок 16 – Шкала «Бегство-избегание»

На рисунке 16 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 34 испытуемых не применяют данную стратегию и 22 курсанта умеренно ей пользуются, выраженное использование стратегии не выявлено ни у одного из испытуемых. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что для большинства курсантов не характерны попытки преодоления негативных переживаний по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, необоснованных ожиданий, отвлечения и т.п. В таком случае, курсанты не игнорируют свои проблемы, не уклоняются от ответственности за свои действия,

могут проявлять терпеливость, активность, если этого требуют обстоятельства. Для 22 курсантов, возможно, преимущественным в стратегии является быстрое снижение эмоционального напряжения в ситуации стресса. Однако, избегание ответственности и игнорирование проблемы явным образом будет негативно сказываться на служебной деятельности.

Результаты исследования по шкале «Планирование решения проблемы» представлены на рисунке 17.

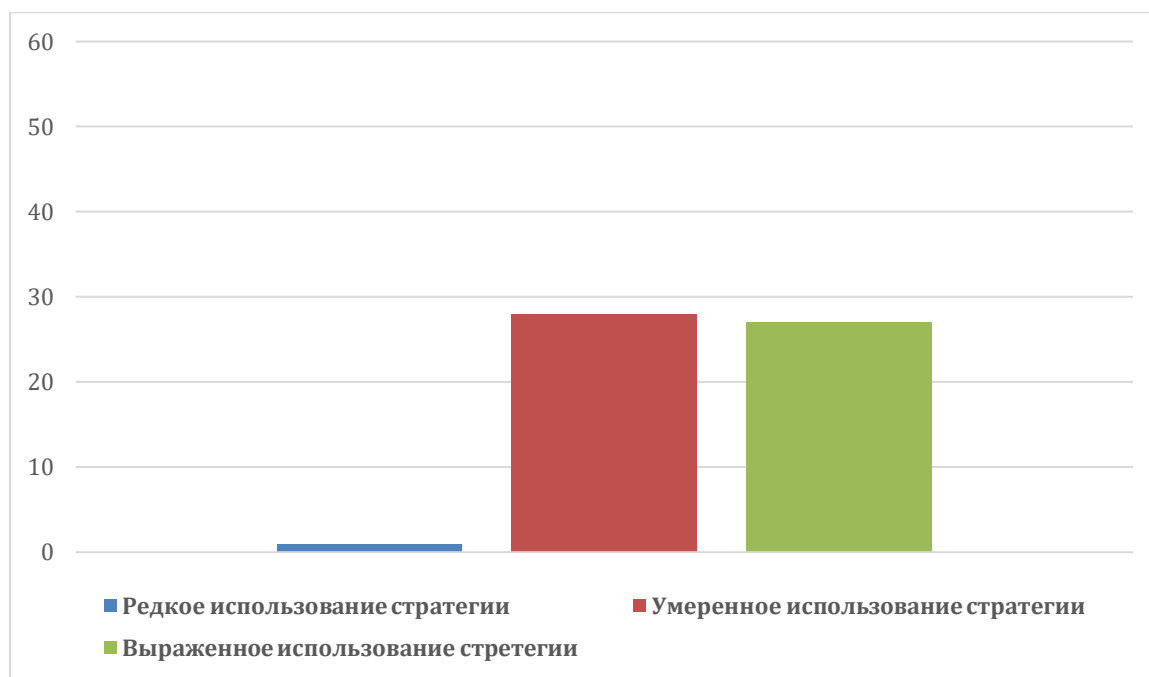


Рисунок 17 – Шкала «Планирование решения проблем»

На рисунке 17 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 28 курсантов умеренно пользуются данной стратегией и 27 человек используют её выраженно в повседневной жизни. Всего 1 человек редко обращается к использованию стратегии «Планирование решения проблем». Подводя итог, можно сделать заключение, что почти для всех курсантов (55 человек), использование данной стратегией находится в приоритете, это выражается в попытках курсантов преодолевать проблемы за счет

целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, они вырабатывают собственную стратегию разрешения проблем и планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Результаты исследования по шкале «Положительная переоценка» представлены на рисунке 18.

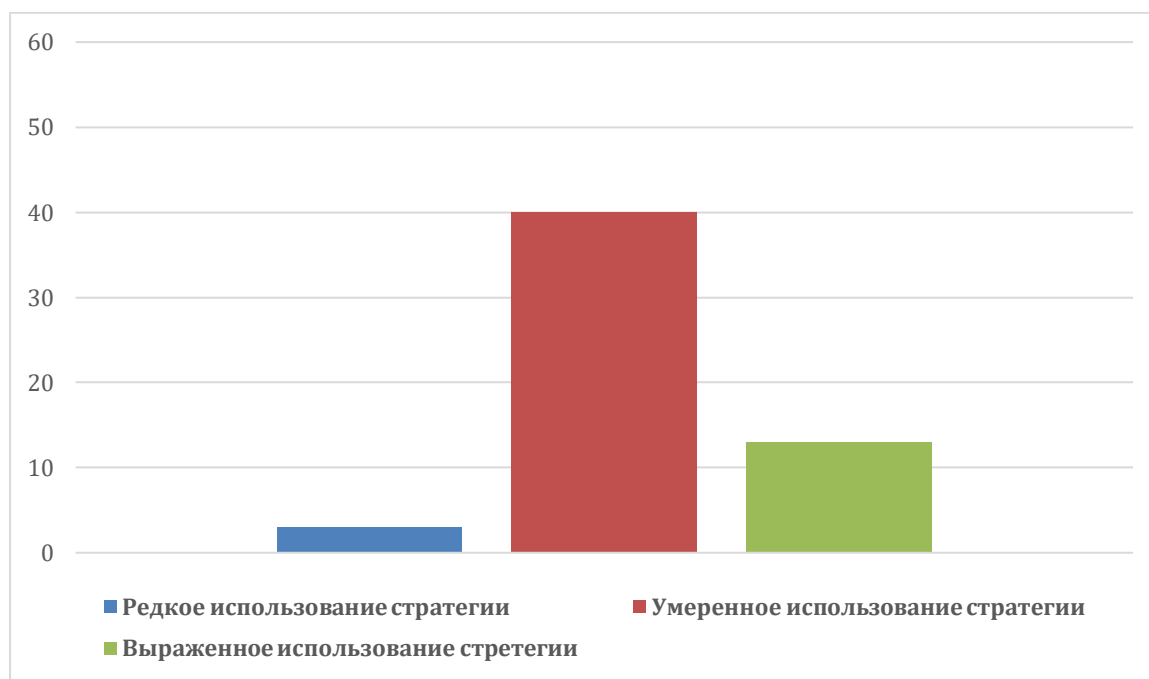


Рисунок 18 – Шкала «Положительная переоценка»

На рисунке 18 столбцы диаграммы обозначают уровень использования стратегии, а высота столбца обозначает количество людей (от 0 до 60). Синим цветом обозначено редкое использование стратегии: 0-39 баллов, оранжевым цветом обозначено умеренное использование стратегии в диапазоне 40-60 баллов, серым цветом обозначено выраженное использование стратегии: 61-90 баллов.

Мы видим, что 3 курсанта редко используют данную стратегию, 40 испытуемых, умеренно ей пользуются и 13 человек выраженно применяют стратегию «Положительная переоценка». Подводя итог, можно выделить, что большая часть курсантов предпринимает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. В таком случае, курсанты ориентированы на надличностное, философское осмысление проблемной

ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием

Исходя из полученных результатов, можно выделить наиболее популярные способы совладающего поведения и наименее востребованные.

К числу наиболее популярных стратегий относятся: 1) Положительная переоценка; 2) Поиск социальной поддержки; 3) Решение проблем 4) Дистанцирование 5) Конфронтационный копинг 6) Принятие ответственности 7) Самоконтроль

Среди наименее популярных копинг-стратегий выявлен копинг «Избегание проблем».

Следует отметить, что большинство курсантов придерживаются стратегии «Положительная переоценка», курсанты предпринимают попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения её как стимула для личностного роста, при которой используют все имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Так же популярным является «поиск социальной поддержки», при котором испытуемые обращаются за помощью и пониманием к окружающим людям. Испытуемые не стараются избежать контакта с окружающей их действительностью и уйти от решения проблем. Курсанты не игнорируют свои проблемы, не уклоняются от ответственности за свои действия, могут проявлять терпеливость, активность, если этого требуют обстоятельства. Большая часть испытуемых умеренно использует конфронтационный копинг, при его умеренном использовании, у курсантов возрастает сопротивляемость к трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессовых условиях. Так же, большая часть курсантов умеренно используют попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. А так же выявлено, что курсанты

проявляет стремление к пониманию взаимосвязи собственного поведения, действиями и их последствиями.

3.3 Анализ результатов изучения физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза

На третьем этапе исследования решалась задача, направленная на анализ полученных результатов физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза.

Результаты физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза включали в себя мониторинг физических и спортивных качеств учащихся и состояли из перечня нормативных данных по годовой успеваемости, которые предполагали проверку учащихся и замер показателей каждые 3 месяца по определённым видам физических нагрузок, среди которых были: бег на 100м, бег на 3 км, челночный бег, марш-бросок на 5 км, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, бег на лыжах и т.д.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. Упражнения для оценки общей выносливости и военно-прикладных навыков могут выполняться в разные дни.

Упражнения выполнялись в следующей последовательности: упражнение на силу, упражнение на быстроту, упражнение на выносливость. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускались.

Физическая подготовленность курсантов складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

Курсанты, не преодолевшие минимальный пороговый уровень в одном из упражнений получают ноль баллов.

Физические упражнения для проверки предлагаются специалистами по физической подготовке и утверждаются командирами (начальниками), проводящими проверку.

Проверка физической подготовленности военнослужащих проводится, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

При невозможности военнослужащим выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий определяет упражнение того же качества, при этом оценивается индивидуальная практическая подготовленность военнослужащего.

Если военнослужащий отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, что соответствует 75 баллам;

«хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа), что соответствует 60 баллам;

«удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке), что соответствует 35 баллам;

«неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках — толчок одной ногой или перебор руками), что соответствует 0 баллов.

Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащего слагаются из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с Таблицей оценки физической подготовленности военнослужащих согласно приложению № 16 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (Приложение к приказу Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200).

Результаты проверки заносятся в Ведомость результатов проверки по физической подготовке.

По результатам исследования физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза было выявлено, что большинство успешно выполнили упражнения, предусмотренные нормативными данными, курсанты хорошо физически развиты и обладают высоким уровнем физической подготовленности.

3.4 Анализ результатов исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза

Проверка на нормальность распределения показателей осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Сначала анализировалось распределение показателей по шкалам: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем, конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, бегство/избегание, далее анализировались шкалы: планирование решения проблемы, положительная переоценка и показатели нервно-психической устойчивости, а так же шкалы: отношение к жизненным ситуациям, тонус,

спокойствие/тревога, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью, образ себя. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ нормальности распределения по методикам: Анкета В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2», методика «Выявления доминирующего состояния» В.Куликова, методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана, опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса.

Значение нормальности распределения	Р	П	И	К	Д	С	ПС	ПР	Б
Значение Z Колмогорова-Смирнова	0,169	0,106	0,138	0,129	0,155	0,101	0,095	0,131	0,170
Уровень значимости	0,00	0,071	0,009	0,021	0,002	0,200	0,200	0,018	0,000

Условные обозначения: Р – разрешение проблем; П – поиск социальной поддержки; И – избегание проблем; К – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПС – поиск социальной поддержки; ПР – принятие ответственности; Б – бегство.

Таблица 3 – Анализ нормальности распределения по методикам: Анкета В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2», методика «Выявления доминирующего состояния» В.Куликова, методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана, опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса.

Значение нормальности распределения	ПЛ	ПО	НПУ	ОТ	ТО	СТ	УС	УД	ОБ	ФП
Значение Z Колмогорова-Смирнова	0,144	0,100	0,167	0,136	0,229	0,467	0,343	0,181	0,182	0,100
Уровень значимости	0,005	0,200	0,000	0,011	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,200

Условные обозначения: ПЛ– планирование решения проблем; ПО – положительная переоценка; НПУ– нервно-психическая устойчивость; ОТ– отношение к жизненной

ситуации; ТО – тонус; СТ – спокойствие/тревога; УС – устойчивость эмоционального тона; УД – удовлетворенность жизнью; ОБ – образ себя; ФП – физическая подготовка.

Результаты исследования шкал методик на нормальность распределения показали, что большинство шкал ненормально распределены, поэтому для анализа взаимосвязей будет использоваться метод корреляционного анализа по Спирмену.

На четвертом этапе исследования решалась задача, направленная на исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и совладающего поведения курсантов военного авиационного вуза. Для этого, нами был использован метод корреляционного анализа по Спирмену. Корреляционному анализу подвергались данные, полученные по методикам: Анкета В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2», методика «Выявления доминирующего состояния» В.Куликов, методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана, опросник «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса. Результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования корреляционного анализа между стрессоустойчивостью и совладающим поведением.

Шкалы		«Индикатор копинг-стратегий»		
		Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
«Прогноз-2»	Нервно-психическая устойчивость	-	-	-0,441***
«Выявление доминирующего состояния»	Отношение к жизни	0,458***	-	-
	Тонус	-	-	-0,552***
	Спокойствие-тревога	0,302***	-	-0,294*
	Устойчивость эмоционального тона	-	-	-0,457***
	Удовлетворённость жизнью	-	-	-0,403**
	Образ себя	-	-0,302*	-

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$; — $p > 0,05$.

В первом столбце и верхней строке перечислен список методик, во втором столбце и второй строке, указаны шкалы, по которым производился корреляционный анализ и далее приведены коэффициенты корреляции между шкалами.

Для большей наглядности представлена корреляционная плеяда 1.

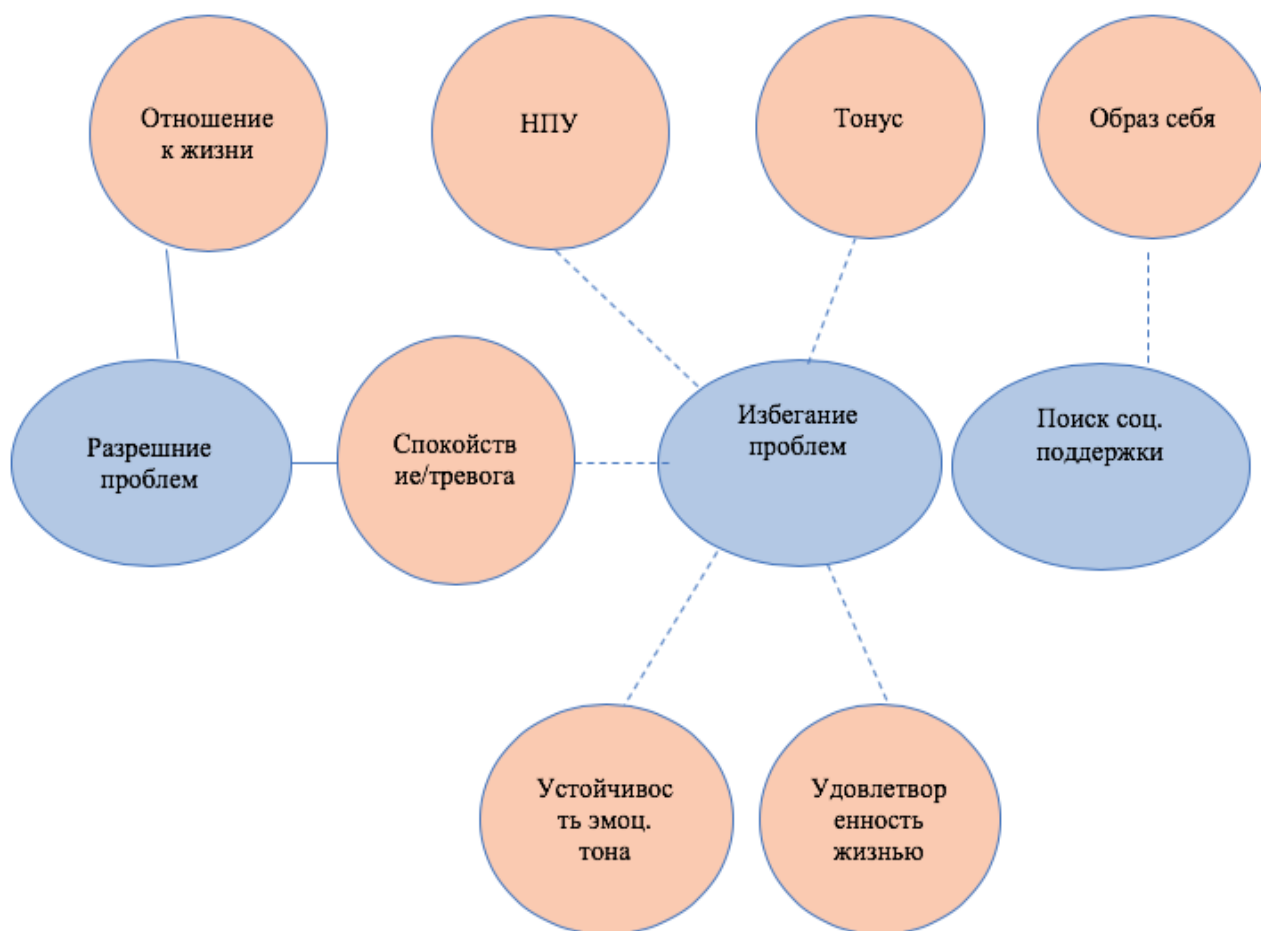


Рисунок 19 – Корреляционная плеяда 1

Условные обозначения:

1. Положительная корреляция ($p < 0,05$) —————
2. Отрицательная корреляция ($p < 0,05$) - - - - -

Условные обозначения: НПУ – нервно-психическая устойчивость; Поиск соц.поддержки – поиск социальной поддержки; Устойчивость эмоц. тона – устойчивость эмоционального тона.

Как мы видим из таблицы 4 и рисунка 19, положительные корреляционные были обнаружены между показателем: «отношение к жизни» и шкалой «разрешение проблем» ($r=0,458$; $p < 0,001$), «спокойствие-тревога» и шкалой «разрешение проблем» ($r=0,302$; $p < 0,001$). Это обозначает, что чем выше показатели уровня

отношения к жизни и спокойствия, тем выше показатель «разрешение проблем». То есть, чем активнее и позитивнее человек относится к жизненным ситуациям, тем активнее его поведенческая стратегия разрешения проблем, при которой он использует все свои личностные ресурсы для решения затруднительных вопросов.

Отрицательные корреляционные связи были выявлены междустратегией «Избегание проблем» и такими показателями стрессоустойчивости как: «Тонус», «Нервно-психическая устойчивость», «Спокойствие/тревога», «Устойчивость эмоционального тона» и «Удовлетворенность жизнью». Между нервно-психической устойчивостью и шкалой избегания проблем ($r = -0,441; p < 0,001$), шкалой «тонус» и шкалой «избегание проблем» ($r = -0,552; p < 0,001$), спокойствие-тревога и шкалой «избегание проблем» ($r = -0,294; p < 0,05$), устойчивость эмоционального тона и шкалой «избегание проблем» ($r = -0,457; p < 0,001$), «удовлетворенность жизнью» и шкалой «избегание проблем» ($r = -0,403; p < 0,01$). Это означает, что чем выше показатели нервно-психической устойчивости, тонуса, спокойствия, устойчивости эмоционального тона и удовлетворенности жизнью, тем ниже показатели способа совладания с затруднительной ситуацией в виде избегания проблем.

То есть, чем выше у курсантов нервно-психическая устойчивость, которая характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности, тем реже курсанты избегают свои проблемы, игнорируют их, уклоняются от ответственности за свои действия. Следует отметить, при высоком тонусе, когда курсанты ощущают внутреннюю собранность, запас сил и энергии, а так же повышенную готовность к работе, внутреннее спокойствие и уверенность в своих силах, когда преобладает ровный положительный эмоциональный фон, и курсанты в целом удовлетворены своей жизнью, своим местом в обществе и своей ролью, они так же стараются активно решать возникающие на их жизненном пути трудности, они не уклоняются и не избегают проблемы, часто проявляют терпеливость и жизнестойкость.

Далее мы видим таблицу 5, в которой указаны следующие корреляции между стрессоустойчивостью курсантов и способами совладающего поведения.

Таблица 5 – Результаты исследования корреляционного анализа между стрессоустойчивостью и совладающим поведением.

Шкалы		«Способы совладающего поведения»							
		К	Д	С	ПС	Р	Б	ПЛ	ПЦ
«Прогноз-2»	НПУ	-0,285*	-	-	-	-	-0,292*	-	-
«Выявление доминирующего состояния»	ОТ	-	-	-	-	-	-	0,281*	-
	Т	-	-	-	-	-	-0,534***	-	-
	СТ	-	-	-	-	-	-0,630***	-	-
	УС	-0,315*	-	-	-	-	-0,452***	-	-
	УД	-0,492***	-	-	-	-	-0,560***	-	-
	ОБ	-0,362**	-0,366**	-	-0,375	-	-0,285*		

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$; — $p > 0,05$.

Способы совладающего поведения: К –конфронтационный копинг; Д –дистанцирование; С – самоконтроль; ПС – поиск социальной поддержки; ПР –принятие ответственности; Б – бегство/избегание; ПЛ – планирование решения проблем; ПЦ – положительная переоценка.

Нервно-психическая устойчивость: ОТ – отношение к жизни; Т – тонус; СТ – Спокойствие\Тревога; УС – Устойчивость эмоционального тона; УД – Удовлетворенность жизнью; ОБ – Образ себя.

В первом столбце и верхней строке перечислен список методик, во втором столбце и второй строке, указаны шкалы, по которым производился корреляционный анализ и далее приведены коэффициенты корреляции между шкалами.

Для большей наглядности представлена корреляционная плеяда 2.

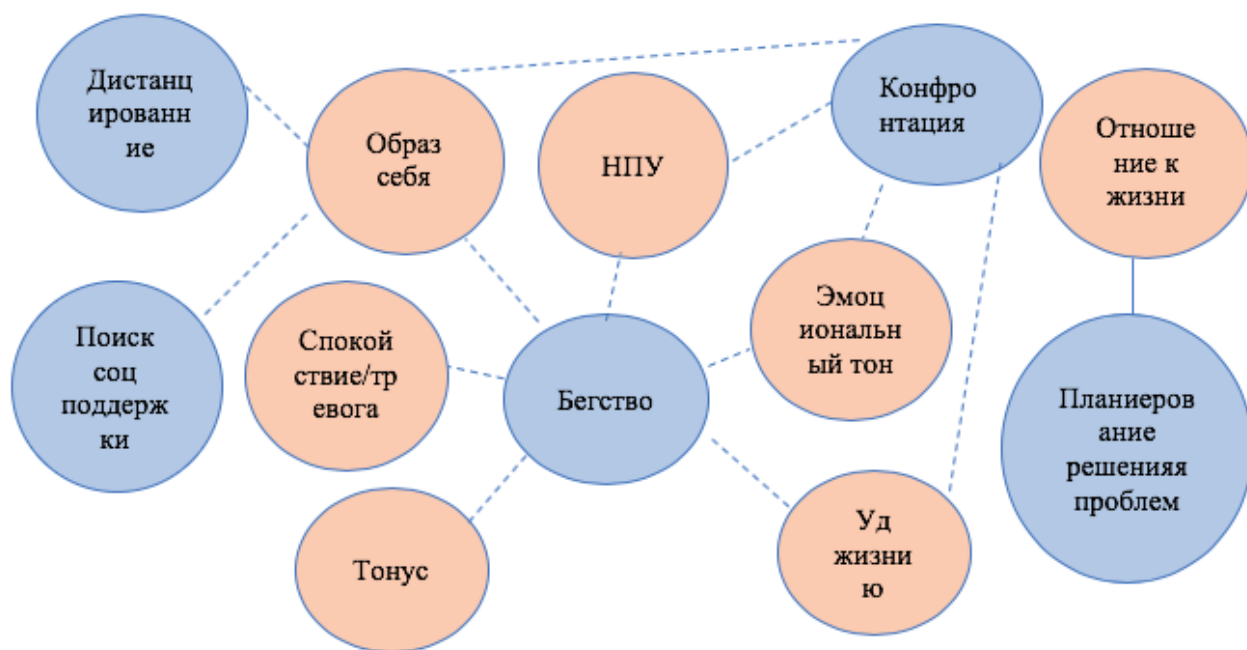


Рисунок 20 – Корреляционная плеяда 2

Условные обозначения:

1. Положительная корреляция ($p < 0,05$) —————
2. Отрицательная корреляция ($p < 0,05$) - - - - -

Условные обозначения: НПУ – нервно-психическая устойчивость; Поиск – социальной поддержки; Уд жизнью – удовлетворенность жизнью.

Как мы видим из таблицы 5 и рисунка 20, положительные корреляционные связи были выявлены между показателем: «отношение к жизни» и шкалой «планирование решения проблем» ($r = 0,281; p < 0,05$), это значит что чем выше показатель уровня отношения к жизни, тем выше показатель «планирования решения проблемы».

То есть, у курсантов с активным отношением к жизненным ситуациям, оптимистичным отношением к миру, готовностью к преодолению препятствий, верой в свои возможности, ощущением сил для преодоления трудностей, в приоритете будет преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Отрицательные корреляционные связи были обнаружены между показателем «нервно-психическая устойчивость», «конфронтационный копинг» и

«бегство от проблемы» ($r = -0,285$, $r = -0,292$; $p < 0,05$), между показателем «тонус» и показателем «бегство от проблемы» ($r = -0,534$; $p < 0,001$), между показателем «устойчивость эмоционального тона», «конформационный копинг» и шкалой «бегство от проблемы» ($r = -0,315$; $p < 0,05$ и $r = -0,452$; $p < 0,001$), между показателем «удовлетворённость жизнью», «конфронтационный копинг» и шкалой «бегство от проблемы» ($r = -0,492$; $r = -0,560$; $p < 0,001$), между показателем «образ себя», «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «поиском социальной поддержки» и шкалой «бегство от проблемы». Это означает, что чем выше нервно-психическая устойчивость, тем ниже показатели конфронтационного копинга и бегства. А так же, чем выше показатели тонуса, эмоционального тона, удовлетворенности жизнью и образом себя, тем ниже показатели уровня бегства, конфронтационного копинга, дистанцирования и поиска социальной поддержки.

Отрицательные корреляционные связи говорят о том, что у курсантов с высокой нервно-психической устойчивостью, которая характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности, и высокой эмоциональной устойчивостью, при которой сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности, будет наименее редко использован уход и избегание в качестве решения затруднительных ситуаций.

Чем сильнее курсанты удовлетворены жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, при которой они ощущают способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, тем чуть меньше они проявляют энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, у них не до конца сформировано умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессовых условиях.

Необходимо ответить, чем выше курсанты оценивают себя, свои способности и свое место в мире, тем меньше они проявляют энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, они реже преодолевают негативные переживания за счет субъективного снижения

значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее, так же они стараются не искать поиск поддержки среди близких родственников и товарищей, а так же не закрывают глаза на проблемы, а стараются решать их самостоятельно.

3.5 Анализ результатов исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и физической подготовки курсантов военного авиационного вуза

На четвертом этапе исследования решалась задача, направленная на исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза. Для этого нами был использован метод корреляционного анализа по Спирмену. Результаты исследования представлены в таблице 6,7.

Таблица 6 – Результаты корреляции физической подготовки с копинг-стратегиями .

Физ. подготовка	Р	П	И	К	Д	С	ПС	ПР	Б	ПЛ	ПО
Коэффициент корреляции	-0,128	-0,201	0,148	-0,147	0,098	0,187	-0,078	0,224	-0,007	-0,067	0,155
Значимость	0,344	0,134	0,273	0,280	0,472	0,166	0,569	0,097	0,956	0,625	0,255

Условные обозначения: Р – разрешение проблем; П – поиск социальной поддержки; И – избегание проблем; К – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПС – поиск социальной поддержки; ПР – принятие ответственности; Б – бегство; ПЛ – планирование решения проблем, ПО – положительная переоценка

Таблица 7 – Результаты корреляции физической подготовки с нервно-психической устойчивостью.

Физическая подготовка	НПУ	ОТ	ТО	СТ	УС	УД	ОБ
Коэффициент корреляции	-0,071	-0,107	0,022	0,104	-0,024	0,075	0,067
Значимость	0,601	0,429	0,869	0,442	0,862	0,581	0,623

Условные обозначения: НПУ – нервно-психическая устойчивость, ОТ – отношение к жизненной ситуации, ТО – тонус, СТ – спокойствие/тревога, УС – устойчивость эмоционального тона, УД – удовлетворенность жизнью, ОБ – образ себя.

По результатам исследования не было выявлено значимых корреляционных связей между показателями стрессоустойчивости и физической подготовленностью курсантов, это означает, что стрессоустойчивость курсантов не связана с их физическими параметрами подготовки. Полученный результат можно объяснить тем, что высокие показатели физической подготовленности не связаны с нервно-психической устойчивостью военных лётчиков. Скорее всего, в небе физические параметры лётчиков уходят на второй план и первостепенным выступает профессиональная техническая подготовка, от которой в дальнейшем зависит успешное выполнение боевых задач и команд.

Таким образом, у пилотов показатели физической подготовленности не связаны с показателями стрессоустойчивости.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. В целом, большая часть курсантов показала высокий уровень нервно-психической устойчивости, у испытуемых выявлена ярко-выраженная устойчивость эмоционально тона, при котором, в состоянии эмоционального возбуждения, сохраняется эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Курсанты ощущают способность брать на себя ответственность и делать свой выбор – выбор, в котором слышен голос собственного «Я». А так же, испытуемые знают все свои достоинства и недостатки, чаще всего довольны собой, верят в свои силы и принимают себя такими, какие они есть.

2. Большинство курсантов придерживаются стратегии «Положительная переоценка». Так же популярным является «поиск социальной поддержки», при котором испытуемые обращаются за помощью и понимаем к окружающим людям. Большая часть испытуемых умеренно использует конфронтационный копинг, при его умеренном использовании, у курсантов возрастает сопротивляемость к трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессовых условиях. Так же, большая часть курсантов умеренно используют попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. А так же выявлено, что курсанты проявляет стремление к пониманию взаимосвязи собственного поведения, действиями и их последствиями.

3. По результатам исследования физической подготовленности курсантов военного авиационного вуза было выявлено, что большинство успешно выполнили упражнения, предусмотренные нормативными данными, курсанты хорошо физически развиты и обладают высоким уровнем физической подготовленности.

4. Было выявлено множество значимых корреляций между стрессоустойчивостью курсантов военного авиационного вуза и способами совладающего поведения. Были выявлены положительные корреляционные связи между показателем: «отношение к жизни» и шкалой «разрешение проблем» ($r=0,458$; $p<0,001$), «спокойствие-тревога» и шкалой «разрешение проблем» ($r=0,302$; $p<0,001$), показателем «отношение к жизни» и шкалой «планирование решения проблем» ($r=0,281$; $p<0,05$), а так же были выявлены отрицательные корреляционные связи между показателями: нервно-психической устойчивости и шкалой избегания проблем ($r= -0,441$; $p<0,001$), шкалой «тонус» и шкалой «избегание проблем» ($r= -0,552$; $p<0,001$), спокойствие-тревога и шкалой «избегание проблем» ($r=-0,294$; $p<0,05$), устойчивость эмоционального тона и шкалой «избегание проблем» ($r= -0,457$; $p<0,001$), «удовлетворенность жизнью» и шкалой «избегание проблем» ($r= -0,403$; $p<0,01$).

5. По результатам исследования не было выявлено значимых корреляционных связей между показателями стрессоустойчивости и физической подготовленностью курсантов, это означает, что стрессоустойчивость курсантов не связана с их физическими параметрами подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования рассматривалась взаимосвязь стрессоустойчивости курсантов военного авиационного вуза со способами совладающего поведения и физической подготовленности.

В работе проведен теоретический анализ феномена стрессоустойчивости, рассмотрено множество понятий, компонентов и критериев стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость рассматривалась как одно из наиболее важных профессиональных качеств пилотов. Так же была рассмотрена связь стрессоустойчивости с различными параметрами, в том числе и совладающим поведением, а так же была изучена физическая подготовленность курсантов военного авиационного вуза. Были выявлены особенности профессиональной деятельности лётчиков и основные характеристики, предъявляемые пилотам, для успешного выполнения поставленных боевых задач.

По результатам исследования было выявлено, что курсанты обладают хорошим уровнем нервно-психической устойчивости.

Исследование показало, что чаще всего ведущей копинг-стратегией курсантов военного авиационного вуза первого курса, является «Положительная переоценка», вероятно, курсанты в первые годы обучения часто сталкиваются с неудачами, исходя из которых предпринимают попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения её как стимула для личностного роста, при которой используют все имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Были выявлено отрицательные корреляционные связи между нервно-психической устойчивостью и копингом «Избегание проблем». Что говорит о том, что чем выше нервно-психическая устойчивость, тем реже курсанты используют прибегают к использованию данной стратегии.

Были выявлены корреляционные связи между нервно-психической устойчивостью и конфронтационным копингом, дистанцированием, поиском социальной поддержки, и планированием решения проблем.

Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и физической подготовленностью показало отрицательный результат, таким образом, отсутствует связь между этими двумя показателями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская, К.А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская. – СПб., 2001.
2. Азаренкова, Т.Г. Особенности профессиональных стрессоров у лётного состава гражданской авиации: дис. д-ра. психол. наук/ Т.Г. Азаренкова. – Москва, 2018. с. – 12-14.
3. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. д-ра. психол. наук / А.А. Андреева. – Томбов, 2009.
4. Апчел, В.Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМА. 1999. – 86 с.
5. Банников, В.В. Влияние социально- психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. д-ра. психол. наук / В.В. Банников. – Москва 2003.
6. Барабанщикова, А.Б. Военная педагогика и психология / А.Б. Барабанщикова, М.: 1986. – 327с.
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ. 2006. – 528 с.
8. Бодров, В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
9. Большунова, Н.Я., Кононова, Т.А. Специфика военного характера // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – No 3. – с. 144–150.
10. Бондырева, С.К. Толерантность: введение в проблему / С.К. Бондырева., М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003.
11. Васечко, Е.П. Кононова, Т.А. Роль и значение стрессоустойчивости как профессионально-значимого качества военнослужащего // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 53. – Ч. 3. – с. 375–381.

12. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983.
13. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб., 2005.
14. Гандер, Б.В. Введение в военно-авиационную профессию. Учебное пособие для вузов / Б.В. Гандеров, С.И. Шевченко, Москва, 2008 – 213с.
15. Дубровский, А.В. Физическая готовность выпускников военных кафедр вузов к профессиональной деятельности : монография. – Пермский ГТУ, 2004.
16. Дьяченко, М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. — 1990. — № 1.
17. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 – 701 с.
18. Капица, М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К. Стрелкова. М., 2003. с. 136–166.
19. Караяни, А.Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
20. Карпов, А.В. Понятие профессионально важных качеств деятельности // Психология труда. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
21. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как интегративный фактор совместной деятельности сотрудников служебных коллективов: дис. д-ра. психол. наук /А.П Катунин. – Голицыно, 2016.
22. Колосов, С.В. Влияние истрико-психологических и мотивационных аспектов на подготовку летного состава ВВС РФ// Историческая и социально образовательная мысль. – Челябинск 2012. № 6 – с. 94-97.
23. Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. — СПб.: СПГУ.- 2003.

- 24.Фарафонов, А.Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки: дис. д-ра. псил. наук / А.Ю. Фарафонов. – Калининград 2018.
- 25.Фарафонов, А.Ю. Повышение стрессоустойчивости сотрудников органов безопасности средствами физической подготовки / А.Ю. Фарафонов // Труды КПП: Серия гуманитарная. Выпуск № 12. - Калининград: КПП, 2015
- 26.Фарафонов, А.Ю. Роль средства физической подготовки в определении и формировании стрессоустойчивости военнослужащих: дис. д-ра. псил. наук / А.Ю. Фарафонов. – Калининград 2017.
- 27.Крюкова, Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - с. 93-112.
- 28.Ларин, А.Н. Саморегуляция психических состояний курсантов военного института как педагогическая проблема : сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. – Пермь :Пермский военный институт внутренних войск МВД России, 2014. – с. 35-40.
- 29.Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, No 2. с. 75–84.
- 30.Левченко, В.О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков: дис. д-ра. психол.наук / В.О. Левченко. – Сочи 2010.
- 31.Левченко, В.О. Совладающее поведение подростка как фактор сохранения психологического здоровья [/ В.О. Левченко // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции: Здоровье населения основа процветания России. - М.: Изд-во РГСУ в г. Анапа, 2008 - 232 с. - С. 127-130.
- 32.Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. д-ра. псил. наук / О.В. Лозгачева. – Казань 2004.

- 33.Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации. дис.канд. психол. наук: Екатеринбург , 2004. – с. 158
- 34.Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.—СПб.,2007.
- 35.Михеева, А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин: дис. д-ра. псил. наук /А.В. Михеева. – Москва 2017
- 36.Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения: дис: д-ра. психол. наук / А.В. Михеева. – Москва, 2016. с. – 83-85.
- 37.Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Институт психологии РАН; Психологический институт РАО. – М. : Наука, 2010. – с. 519.
- 38.Наследов, А.А. «Математические методы психологического исследования», Речь, 2006.
- 39.Никифоров, Д.А., Ворона А.А., Богомолов А.В., Кукушкин Ю.А. Методика оценивания потенциальной ненадежности действий летчика // Безопасность жизнедеятельности. 2015. № 7 (175) – с. 7-16.
- 40.Подушника, И.В., Дмитроченков А.В. Качество жизни и адаптационный потенциал военнослужащих лётного состава // Медицинский альманах. 2010. № 4. – с. 27-32.
- 41.Пономаренко, В.А., Лапа В.В. Профессия- лётчик. Психологические аспекты. М.: Воениздат, 1995. – с. 136.
- 42.Резник, Н.И. Теория и практика воспитания военнослужащих: Учебное пособие, М.:12 ЦТ МО РФ, 2005. – 239с.
- 43.Романова, Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты Текст. /Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. М., 1996.
- 44.Рыбников, В.Ю. Экспресс-методика "Прогноз-2" для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М.: Воениздат, 1990. - с. 132-135.

45. Сапарин, О.Е. Профессионально-психологическая устойчивость сотрудников ОВД и пути её совершенствования (на материале деятельности оперуполномоченных уголовного розыска): дис. канд. психол. наук. — М., 1990. — 288 с.
46. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2010. — 350 с.
47. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. д-ра. мед. наук / СПб., 1994. 283 с.
48. Стрелков, Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 1998 — с. 292.
49. Трошин, В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. — М., 2007.
50. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. — 432
51. Щербакова, Е.А. Личностные особенности военного летчика высокого класса // Вестник Адыгейского гос. Института. Серия 2. Педагогика и психология. 2011. № 2 — с. 214 - 218.
52. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2007. — с. 256
53. Хильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 2013— 211 с.
54. Хороводина, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука, 2014— 233 с.