

Казак Дарья Юрьевна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и психология личности

**Развитие психологической устойчивости личности у
военнослужащих авиационных подразделений**

Аннотация. В статье рассматривается вопрос формирования психологической устойчивости личности военнослужащих контрактной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, на примере летчиков-инструкторов, личного состава учебного авиационного полка, в процессе служебной деятельности в обучении курсантов высшего учебного заведения летному делу, теоретическим основам подготовки и летной практики. Разработка программы формирования психологической устойчивости личности в сложных условиях для военнослужащих.

Ключевые слова: психологическая устойчивость личности, тревожность, адаптация, стрессоустойчивость.

Современные условия жизни, политические и экономические события, характеризующиеся увеличением объема доступной информации (порой недостоверной), ускорением темпа жизни, развитием информационных технологий, глобализацией различных сфер экономики и социальной жизни, выдвиганием новых требований к человеку на рынке труда в острых конкурентных условиях, с учетом настоящего вопроса уменьшения количества рабочих мест, приводят к повышенной «стрессогенности среды». С каждым днем на политической арене мира происходят будоражающее сознания события, разного рода и характера известия не могут оставить в стабильном психологическом состоянии любого человека, ведущего активный анализ

событий и имеющего интерес к будущему своей страны и всего человечества в целом.

Международная обстановка на современном этапе настолько нестабильна, что ставит перед личным составом Вооруженных Сил Российской Федерации все новые задачи. Военные конфликты, возникающие в разных точках бывшего союзного государства, а также за его пределами, оказывают на рядовой и офицерский состав сильное психологическое воздействие. Так установлено, что расстройство приспособительных реакций (расстройство адаптации) характеризуется как состояние субъективного дистресса, возникающее в период адаптации к значительному изменению в жизни или тяжелому стрессовому событию. Данный диагноз достаточно редко встречается в практике гражданской психиатрии и выставляется в основном пациентам с угрожающими жизни заболеваниями либо оказавшимся в сложных социальных условиях, где исключены или минимизированы возможности влияния на неблагоприятную ситуацию. Среди военнослужащих контрактной службы диагнозы невротических, связанных со стрессом расстройств составляют 38,91 % всех случаев психических заболеваний [4].

Основным условием продуктивной работы летчика-инструктора является педагогическое мастерство, включающее в себя синтез его личных качеств, знаний, навыков и умений. Высокий уровень педагогического мастерства летчика-инструктора определяется его высокими профессиональными навыками, морально-волевыми качествами, примерностью и авторитетом, педагогическим тактом и наличием организаторских способностей.

Изначально, понятие «психологическая устойчивость личности» сформировалось в большой степени трудами военных психологов. В области военной психологии, данное понятие рассматривается как феномен «способность противостоять негативному влиянию напряженности на поведение и действие человека». Стоит вычислять психологическую устойчивость следующим образом: сравнивать результаты деятельности

человека, который сначала выполнял задание в обычных условиях, а затем под воздействием факторов, вызывающих психическое напряжение [2].

Для того чтобы выяснить действительную природу явления устойчивости личности, необходимо рассматривать его, в совокупности двух аспектов: в контексте целостного поведения индивида и относительной самостоятельности составляющих его компонентов и уровней. Динамическая и содержательная характеристики этих уровней поведения являются теми важными полюсами, под влиянием которых формируется устойчивость личности как своеобразная форма поведения человека [3].

В работах отечественных учёных раскрыты особенности профессиональной деятельности военнослужащих: сложность и обширность решаемых задач (учебно-боевых, боевых, организационных, психолого-педагогических), многообразие профессиональных функций (диагностической, информационной, исполнительной, коммуникативной, научно-исследовательской, организаторской, контролирующей), значительное количество стрессовых факторов (повышенная ответственность, атмосфера отрицательных эмоций, систематический контроль, неравномерный режим труда, физические нагрузки).

В трудах таких отечественных психологов как А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский и других была рассмотрена социальная обусловленность глубинных, специфически человеческих свойств психики, которые рассматриваются через систему внутренней, основанной на личностных ценностях, поведенческой регуляции индивида.

Показателем устойчивости является не стабильность как таковая, а вариативность которая рассматривается, как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

Однако, наиболее полно понятие стрессоустойчивости характеризует В.А. Бодров. Автор определяет его, как интегративное свойство человека, характеризующее: во-первых, степень его адаптации к воздействию

экстремальных факторов среды (внешней и внутренней) и деятельности; во-вторых, определяющее уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; и, в-третьих, проявляющееся в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [1].

Развитие стрессоустойчивости рассматривается, как процесс накопления ресурсов личности, таких как: знания о феномене стресса и методах его преодоления, навыки саморегуляции психофизиологического состояния, опыт успешного преодоления стрессовых ситуаций, модели конструктивного поведения в стрессогенных условиях, способность к позитивному мышлению, умение действовать осознанно и рационально. Наличие данных ресурсов поможет снизить личностную значимость стрессовых факторов для индивида, что снизит вероятность субъективной оценки (субъективного восприятия) сложной ситуации, как угрожающей и тем самым поможет предотвратить в большинстве случаев возникновение стрессовых реакций [3].

Анализ литературы показал, что психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сформированное из фрагментов качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Множества факторов влияет на выраженность психологической устойчивости. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние, личностные, ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка). А сохранение гармоничности настроения личности зависит от адаптивности и психологической устойчивости.

В ходе исследования на базе инструкторского авиационного полка, в котором принимали участия 60 мужчины в должности летчиков-инструкторов, в возрастных пределах от 23 до 50 лет, было выявлено, что в резко

изменяющийся условиях, основная часть испытуемых находится на пограничном уровне допустимых пределов тревожности и адаптации, у этих лиц достаточно высокий уровень психологической устойчивости личности. Однако приблизительно 24% испытуемых нуждается в личностной беседе или же требуют наблюдение психолога. Именно с этими военнослужащими проводилась апробация программы формирования психологической устойчивости личности в сложных условиях.

Данная программа позволила обширнее изучить причины появления проблем в формировании психологической устойчивости личности в сложных условиях, а так же даст возможность нейтрализовать возникновение негативных проявлений в осуществлении профессиональной деятельности испытуемых. К основным целям разработанной программы относятся преодоление трудностей в процессе формирования психологической устойчивости личности в сложных условиях, а так же нейтрализация негативных проявлений в осуществлении профессиональной деятельности испытуемых

Психологическая работа в ходе апробации программы по формированию психологической устойчивости военнослужащих осуществлялась комплексно и постоянно в условиях повседневной деятельности, на учебно-боевых занятиях, на специальных сборах, вовремя проведения тренировок и тренажей, во время спортивно-массовых мероприятиях, предполетной подготовки и летной деятельности.

Так, в ходе практического выполнения программы формирования психологической устойчивости личности, в ходе проведения бесед и анкетирования военнослужащих, были выявлены качества, которые затрудняют их взаимодействие с начальством, коллегами и подчиненными: застенчивость; сверхконформность (попытка максимально продемонстрировать поведение, требуемое группой, и тем самым подтвердить приверженность к ней); переоценка своих возможностей; агрессивность; стремление к доминированию; самодовольство; вспыльчивость; недоверчивость; скрытность; грубость;

снисходительность; замкнутость. Проведенная практическая работа показала аспекты, которым стоит уделить особое внимание.

По итогам реализации программы формирования психологической устойчивости личности в сложных условиях была проведена повторная диагностика, которая показала значительные улучшения по всем показателям исследования: личная и ситуативная тревожность, адаптация, принятия себя, лживость, принятие других, эмоциональный комфорт и дискомфорт, доминирование, ведомость, эскапизм и другие критерии исследования.

На основе проведения повторной диагностики был сделан вывод о том, что программа формирования психологической устойчивости личности в сложных условиях оказалась результативной, динамика положительной корреляции показала эффективность разработанной программы.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Ермолаева М.В. Смысловые факторы эмоциональной устойчивости: Учебник / Под ред. В.И. Медведева. Л.: Наука, 1984.
3. Козлов В.В. Человеческий фактор: история, теория и практика в авиации. М.: Полиграф, 2002.
4. Лобачев А.В. Расстройства адаптации у военнослужащих (клиникоорганизационные проблемы): Автореф. ... дис. д-ра мед. наук. СПб.: Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, 2021.
5. Чернова А.Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой ученый. 2020. № 34 (324).