

КИЇВСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

БЛІНОВ Олег Анатолійович

УДК 159.9 : 355.01

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АЕРОМОБІЛЬНИХ ВІЙСЬК
ПІД ЧАС ПОВІТРЯНО-ДЕСАНТНОЇ ПІДГОТОВКИ**

20.02.02 – Військова педагогіка та психологія

**Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук**

Київ - 1999

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Київському військовому гуманітарному інституті.

- Науковий керівник - доктор психологічних наук, професор
Корольчук Микола Степанович.
Київський військовий гуманітарний ін-
ститут, професор кафедри соціальної та
військової психології.
- Офіційні опоненти:
- доктор психологічних наук, професор
Ложкін Георгій Володимирович.
Національний університет фізичного ви-
ховання і спорту України, завідувач кафе-
дри психології і педагогіки;
 - доктор біологічних наук, професор
Макаренко Микола Васильович.
Інститут фізіології імені О.О.Богомольця
НАН України, провідний науковий спів-
робітник.
- Провідна установа - Інститут психології імені Г.С. Костюка
АПН України, м.Київ.

Захист відбудеться “ _____ ” _____ 1999 р. о _____ годині на засідан-
ні спеціалізованої вченої ради К 26.702.02 у Київському військовому гуманітар-
ному інституті за адресою: 253093, м.Київ, вул. Росошанська, 3 (тел. 566-41-22).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського військового гуманіта-
рного інституту.

Автореферат розісланий “ _____ ” _____ 1999 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Мірошніченко О.І.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Основним елементом професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ є підготовка і здійснення парашутних стрибків. Вони пов'язані з дією на організм людини різнобічних стрес-факторів, провідними з яких є психологічні: постійний елемент ризику й небезпеки для життя; необхідність діяти в специфічних умовах; дефіцит інформації під час перебування на повітряному кораблі й здійсненні стрибка; обмеженість часу на виконання необхідних дій; пересування в безопорному просторі; очікування динамічного удару при відкритті парашута й приземленні. Вони створюють значне навантаження на емоційну сферу десантників, що призводить до зниження успішності або зриву професійної діяльності (В.Г.Романюк, 1956; Л.П.Гримак, 1971; Д.Д.Шерман, 1976; А.В.Барабанщиков, М.А.Белоусов, В.В.Сисоєв, 1982; Б.В.Єндальцев, В.І.Копанєв, 1992).

Аналіз психологічної літератури, професійний досвід показують, що процес формування емоційної стійкості десантників до здійснення парашутних стрибків вивчено недостатньо. Спеціальні дослідження в цій галузі стосуються окремих аспектів парашутного спорту (Д.Д.Шерман, 1976; Г.Н.Соборнов, 1982).

Традиційні шляхи формування емоційної стійкості при проведенні підготовки і здійсненні стрибка з парашутом на теперішній час практично вичерпані. Підвищення вимог до якості наземної повітряно-десантної підготовки, технології безпечного здійснення парашутного стрибка, до індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців, характеристики яких дедалі погіршуються, вимагає нових підходів до розв'язання даної проблеми (Г.Д.Темко, М.І.Томчук, 1996; Г.А.Гайдукевич, Г.В.Ложкін, С.В.Сьомін, 1997).

Тому перспективним напрямом наукового пошуку є вивчення формування емоційної стійкості в десантників під час повітряно-десантної підготовки на основі використання ними методики аутогенного тренування, яка успішно зарекомендувала себе в психології спорту, медицині, військовій і авіаційній психології (Б.А.Вяткін, 1981; А.П.Козін, 1985; В.С.Лобзін, М.М.Решетников, 1986; Л.П.Гримак, 1991; В.М.Звонников, А.В.Шакула, 1993), діяльності інших категорій спеціалістів, які працюють в екстремальних умовах (М.С.Корольчук, 1996; П.П.Криворучко, 1998).

Проведений аналіз літератури за темою роботи, висновки спеціалістів повітряно-десантної служби аеромобільних військ свідчать, що коло завдань, які розв'язуються в даній роботі, розглядається на Україні вперше.

Дисертаційна робота є частиною комплексного психологічного дослідження, яке проводилось Головним управлінням виховної роботи МО України в межах науково-дослідницької роботи „Соціально-психологічне забезпечення військ (сил) в мирний та воєнний час,, у 1997 році.

Важливість і актуальність проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки».

Об'єкт дослідження: емоційна стійкість у військовослужбовців аеромобільних військ у різні періоди повітряно-десантної підготовки.

Предмет дослідження: особливості формування емоційної стійкості та вплив окремих заходів на її динаміку у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки.

Мета дослідження: полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки.

Основна гіпотеза: успішність формування емоційної стійкості в різні періоди підготовки десантників можлива за умов ранньої психодіагностики і застосування спеціальних засобів, спрямованих на її підвищення. В оптимізації стану емоційної стійкості вирішальна роль належить актуалізації суб'єктних можливостей, психічних, особистісних, внутрішніх ресурсів військовослужбовців. На підставі вивчення динаміки емоційної стійкості за її прямими та побічними показниками можливе адекватне формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час підготовки і виконання парашутного стрибка.

Завдання дослідження

1. Вивчити рівень розробки проблеми формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ.

2. Схарактеризувати психологічні фактори та особливості професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ.

3. Виявити особливості динаміки емоційної стійкості десантників під час повітряно-десантної підготовки за комплексом психодіагностичних методик.

4. Визначити ефективність впливу аутогенного тренування на формування емоційної стійкості десантників у процесі професійної діяльності.

5. Розробити організаційно-методичні рекомендації щодо формування емоційної стійкості в десантників при підготовці й здійсненні парашутного стрибка.

Теоретичною та методологічною основою дослідження послужили фундаментальні психологічні положення про структуру особистості та її взаємозв'язки з діяльністю (С.Л. Рубінштейн, 1957; К.К.Платонов, 1986), вчення про домінанту (А.А.Ухтомський, 1952), теорія функціональних систем (П.К.Анохін, 1973), принцип системного підходу в психології (Б.Ф. Ломов, 1984), про роль емоцій в психічній регуляції (О.К.Конопкін, 1980; Л.М.Аболін, 1987; М.І.Пірен, 1996), методика аутогенного тренування (І.Шульц, 1985), впливи емоційних переживань на успішність діяльності в результаті стресу (Г.Сельє, 1992), визначення шляхів та засобів психофізіологічного забезпечення успішності військової діяльності в екстремальних умовах (М.С.Корольчук, 1985, 1996).

Отриманий під час дослідження матеріал аналізувався за допомогою понятійного апарату, що прийнято застосовувати в авіаційній, військовій психології та психології парашутного спорту (Л.П.Грибак, 1971; Д.Д.Шерман, 1976; В.І.Варус, 1995; Г.В.Ложкін, 1996).

Головним методологічним принципом визначення динаміки показників емоційної стійкості військовослужбовців було загальноприйняте положення у психології праці щодо проведення дослідження за прямими та побічними показниками (І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1980; Ю.М.Бобров, 1981; В.С.Щеголев, 1991; М.В.Макаренко, 1992; М.С.Корольчук, 1985, 1993).

Організація роботи. Матеріалом для виконання роботи стали результати психологічного дослідження особливостей формування емоційної стійкості та вплив окремих заходів на її динаміку у військовослужбовців 18-19 років, здійснюючих перший парашутний стрибок.

З метою розв'язання поставлених завдань робота організаційно виконувалась у три етапи.

На першому етапі був проведений конструктивно-критичний аналіз стану та вивчення рівня розробки проблеми формування емоційної стійкості. Були визначені психологічні фактори та особливості професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ.

На другому етапі вивчалися особливості динаміки емоційної стійкості в 67 десантників під час підготовки і здійснення парашутних стрибків.

На третьому етапі визначалась ефективність впливу аутогенного тренування на емоційну стійкість 66 десантників, були розроблені організаційно-методичні рекомендації щодо її формування під час повітряно-десантної підготовки.

Така організація дослідження дала змогу з'ясувати можливості запропонованих методів психодіагностики емоційної стійкості та ефективність формуючого експерименту у десантників.

Для математичної обробки отриманих даних застосовувався метод параметричного порівняння середніх величин за Стюдентом, кореляційний і факторний аналіз. Цифрові матеріали дослідження були статистично оброблені на ПЕВМ РС/АТ 486 за допомогою пакетів Microsoft Excel, Statistica.

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалися використанням комплексу взаємодоповнюючих методів і досягалися шляхом відповідного добору груп, створенням адекватних умов обстеження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі теоретичного та емпіричного дослідження, досвіду роботи в екстремальних умовах:

-виявлено особливості динаміки емоційної стійкості військовослужбовців аеромобільних військ під час наземної підготовки на тренажерах повітряно-десантного комплексу, а також при здійсненні парашутних стрибків;

-запропоновано адекватну методику формування емоційної стійкості у військовослужбовців під час повітряно-десантної підготовки;

-визначено успішність застосування спеціального аутогенного тренування як засобу стимуляції та самореалізації суб'єктних психічних можливостей військовослужбовців у різні періоди підготовки до здійснення парашутного стрибка, а також після його виконання;

-розроблено конкретні рекомендації щодо застосування заходів формування емоційної стійкості для оптимізації професійної діяльності десантників під час повітряно-десантної підготовки.

Особистий внесок автора:

-розробив теоретико-методичні засади дослідження емоційної стійкості військовослужбовців під час повітряно-десантної підготовки;

-розробив організаційно-методичні рекомендації по формуванню емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ;

-провів констатуючий та формуючий експерименти і на основі отриманих даних обґрунтував комплексний вплив аутогенного тренування на емоційну стійкість десантників у різні періоди повітряно-десантної підготовки.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в тому, що впровадження методики аутогенного тренування в систему повітряно-десантної підготовки військовослужбовців аеромобільних військ дає змогу застосувати індивідуальний підхід оптимізації їхньої емоційної стійкості з метою навчання молодих воїнів здійсненню парашутного стрибка.

Розроблені організаційно-методичні рекомендації щодо формування та розвитку емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ застосовуються комплексно - під час теоретичного ознайомлення з правилами виконання парашутного стрибка, в період підготовки на тренажерах повітряно-десантного комплексу і здійснення парашутних стрибків та після виконання їх.

Отримані результати роботи можуть застосовуватися при підготовці військовослужбовців аеромобільних, розвідувальних частин та частин спеціального призначення, спортсменів парашутистів, у навчальному процесі у вищих військових навчальних закладах та ін.

Апробація результатів дослідження.

Результати дослідження були викладені і обговорені на засіданнях Вченої ради, кафедри соціальної та військової психології Київського військового гуманітарного інституту (м.Київ, 1996-1998 р.); на Міжнародній науково-практичній конференції «Система безперервної освіти: здобутки, пошуки, проблеми» (м.Чернівці, 1996р.); на Міжнародній науково-практичній конференції „Демографічна ситуація в Карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на XXI століття„ (м.Чернівці, 1996р.); на Міжнародній науково-практичній конференції „Етнонаціональний розвиток в Україні та стан української етнічності в діаспорі„

(м.Київ, 1997р.); на Другому з'їзді товариства психологів України (м.Київ, 1996р.); на конференції «Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність (м.Черкаси, 1997р.); на XV з'їзді Українського фізіологічного товариства (м.Донецьк, 1998р.); на Всеукраїнській науково-практичній конференції „Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ століття,, (м.Київ, 1998р.).

Результати досліджень використовувались:

-при впровадженні комплексу заходів формування емоційної стійкості у військовослужбовців підрозділів аеромобільних військ Збройних Сил України під час підготовки та здійсненні парашутного стрибка;

-під час підготовки військових психологів і психофізіологів для Збройних Сил України;

-при підготовці звіту з наукової роботи за темою «Соціально-психологічне забезпечення діяльності військ (сил) у мирний та воєнний час» у 1997 році Наукового центру (гуманітарних проблем) Київського військового гуманітарного інституту;

-при формуванні і обстеженні антарктичної експедиції України;

-для психологічного забезпечення навчально-виховного процесу у Київському інституті внутрішніх справ при Національній академії внутрішніх справ України, у відділенні військової підготовки Державного університету «Львівська політехніка», Черкаському інституті пожежної безпеки;

-для психологічного забезпечення підготовки і несення служби черговими у Київському міському військкоматі;

-при підготовці наказу київського міського військового комісара № 51 – 1997 року «Про психологічне забезпечення адаптації військовослужбовців військових комісаріатів м. Києва до несення служби черговими».

Впровадження підтверджуються відповідними актами.

Основні положення, які виносяться на захист

1. Особливості динаміки емоційної стійкості десантників зумовлюються дією комплексу факторів, умов праці та специфіки повітряно-десантної підготовки.

2. Методика аутогенного тренування є ефективним засобом підвищення успішності формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час підготовки і здійснення парашутного стрибка.

3. Комплекс методик психодіагностики виявився інформативним щодо експрес-методів контролю емоційної стійкості військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки.

4. Проведення організаційно-методичних заходів психологічного забезпечення формує достатню емоційну стійкість у десантників під час підготовки і здійснення парашутного стрибка.

Наукові публікації. Основні результати дисертаційного дослідження знайшли своє відображення у 9 публікаціях, які наведені в авторефераті.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. Рукопис дисертації становить 232 сторінки комп'ютерного тексту (з них 18 таблиць, 14 рисунків, 10 додатків - 75 стор., список використаних джерел - 248 найменувань).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет дослідження, мету, гіпотезу та завдання роботи. Розкрито наукову новизну, теоретичну основу і практичне значення. Подані положення, що виносяться на захист, наведено дані про апробацію роботи і впровадження її результатів у практику.

У першому розділі «Теоретичні аспекти вивчення емоційної стійкості військовослужбовців аеромобільних військ» визначено основні теоретичні підходи діяльнісного опосередкування емоційної стійкості та вихідні положення дослідження.

Аналіз літератури показує, що всю різноманітність аспектів дослідження проблеми можна об'єднати в три основні напрями: результативний для діяльності суб'єкта (В.М.Писаренко, 1964; Л.М.Аболін, 1987; А.Я.Чебикін, 1992; А.І.Черкашин, 1995); органічний, який охоплює нервово-психічну сферу людини (J.P.Gilford, 1959; R.V.Cattel, 1970; Б.А.В'яткін, 1983; М.В.Макаренко, 1991, 1996); особистісний, що базується на соціально-особистісних наслідках впливу емоцій на людину як суб'єкта діяльності (М.І.Наєнко, 1976; Я.Рейковський, 1979; В.Е.Мільман, 1981; Л.І.Бучек, 1994).

Під емоційною стійкістю особистості ми розуміємо психічний стан, який забезпечує її адекватну поведінку при підготовці і здійсненні професійної діяльності (М.І.Дяченко, В.А.Пономаренко, 1990).

Аналіз умов професійної діяльності десантників свідчить про те, що під час підготовки і виконання парашутних стрибків військовослужбовець перебуває під інтенсивним впливом різнобічних, а часто небезпечних для його життя стрес-факторів. Вони включають фактори польоту, які характеризують зовнішнє середовище як середовище проживання, а також фактори, зумовлені динамікою польоту, перебуванням військовослужбовців у кабіні малого об'єму (Д.Д.Шерман, 1976; А.В.Барабаншиков, М.А.Білоусов, В.В.Сисоєв, 1982; Б.В.Єндальцев, В.І.Копанєв, 1992).

Провідними є психологічні стрес-фактори, які залежать від інформованості військовослужбовців про діяльність під час повітряно-десантної підготовки, від дефіциту часу на виконання необхідних дій, від загрози особистому життю та ін. Емоційна стійкість парашутиста зменшує вплив сильних негативних емоційних

реакцій, викликаних стресом, сприяє виявленню готовності до здійснення стрибка з парашутом.

Аналіз літературних джерел з формування емоційної стійкості у спеціалістів до діяльності в умовах стресу свідчить про існування кількох основних шляхів досліджень. Вони пов'язані з розробкою системи фізичної підготовки у військовій психології (В.Л.Маришук, 1964; В.Ф.Власов, 1990), поєднанням застосуванням фізичних вправ і аутотренінгу (М.С.Корольчук, 1985, 1997; П.П.Криворучко, 1998), створенням і використанню різних комплексів психічної саморегуляції в психології спорту, авіаційній психології та ін. (Д.М.Свядош, Ю.Б.Шумілов, 1973; Л.М.Аболін, 1974; А.Т.Філатов, 1987; Л.Д.Гіссен, 1990; М.І.Дяченко, В.А.Пономаренко, 1990; А.Я.Чебикін, 1992, 1995). В навчальній діяльності формування емоційної стійкості здійснюється на основі професійного відбору і застосування системи організаційно-методичних заходів (О.В.Дашкевич, 1985; А.І.Черкашин, 1995).

Рівень ефективності застосування традиційних шляхів формування емоційної стійкості при проведенні повітряно-десантної підготовки недостатній. Удосконалення існуючих, розробка, апробація і обґрунтування нових підходів у підготовці і здійсненні парашутних стрибків є одним із перспективних і необхідних напрямів наукового пошуку.

Аналіз літератури і практичний досвід свідчить, що основною причиною зниження успішності діяльності парашутиста при проведенні парашутних стрибків є брак оптимальної емоційної стійкості особистості. У зв'язку з цим найбільш ефективним засобом підвищення успішності стрибків є проведення організаційно-методичних заходів психологічного супроводу повітряно-десантної підготовки парашутиста, а також цілеспрямоване використання можливостей самого організму людини за допомогою застосування спеціального аутотренінгу.

У другому розділі «Організація роботи і методики дослідження емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ» розглядаються шляхи досягнення мети та розв'язання завдань роботи.

Прагнення отримати повну інформацію про індивідуальні особливості, які зумовлюють емоційну стійкість, привело нас до необхідності використовувати системний підхід (Б.Ф.Ломов, 1984), який дав можливість розглядати емоційну стійкість на психологічному і фізіологічному рівнях, а також оцінювати емоційну стійкість десантників (успішність їхньої діяльності в екстремальних умовах).

При доборі методик дослідження ми намагались, по-перше, використати ті, які застосовувались раніше в дослідженнях діяльності льотчиків, спортсменів-парашутистів і здатні адекватно відображати рівень успішності діяльності десантників в екстремальних умовах; по-друге, застосовувати психологічні методики, які дозволяють отримувати інтегральні характеристики особистості; по-третє, використовувати різноманітні методики після їхньої адаптації до специфічних особ-

ливостей діяльності військовослужбовців; по-четверте, вибирати методики, які дають можливість інтенсивно накопичувати необхідний матеріал за короткий проміжок часу.

На всіх етапах роботи особливості емоційної стійкості десантників (усього 133 військовослужбовці) виявлялися за допомогою комплексу методик, що включали: суб'єктивну оцінку - за методикою «САН» (В.А.Доскін з співавт., 1973); оцінку частоти серцевих скорочень (В.П.Загрядський, З.К.Сулимо-Самуйло, 1976); рівень емоційної стійкості, реактивної та особистісної тривоги; рівень нервово-психічної стійкості виявляли із застосуванням опитувальників Г.Айзенка, Ч.Спілбергера-Ханіна, В.А.Бодрова та восьмикольорового тесту Люшера (В.Л.Марищук та інші, 1990); формуючий експеримент було проведено із застосуванням методики спеціального аутотренінгу (М.С.Корольчук, М.В.Корнієнко, 1991).

Оцінюючи емоційну стійкість десантників, ми використовували прямі показники - індивідуальні оцінки, що характеризували успішність підготовки і здійснення парашутного стрибка. Оцінку успішності професійної діяльності військовослужбовців розраховували за прямими показниками за чотирибальною шкалою згідно з вимогами „Методичних вказівок з організації та проведення перевірок повітряно-десантної підготовки».

У третьому розділі «Емоційна стійкість і її формування у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки» досліджуються особливості динаміки прямих та побічних показників емоційної стійкості в десантників в результаті констатуючого і формуючого експериментів. Крім того, викладається мета і зміст організаційно-методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення успішності професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки.

Аналіз отриманих результатів другого етапу роботи у військовослужбовців контрольної групи показав погіршення рівня прямих показників емоційної стійкості при виконанні стрибка з парашутної вишки на 21%, а при здійсненні парашутного стрибка встановлено покращення тільки до 2,97 бала порівняно з рівнем прямих показників емоційної стійкості при тренуванні на парашутному тренажері, що свідчить про її низький рівень і необхідність впровадження аутогенного тренування.

В результаті порівняння прямих показників, які характеризують емоційну стійкість і нестійкість десантників контрольної групи, встановлено, що під час тренування на парашутному тренажері рівень прямих показників у емоційно стійких десантників становить 2,69 бала, що перевищує на 24% рівень аналогічного показника в емоційно нестійких військовослужбовців, під час здійснення стрибка з парашутної вишки перевищення становить - 34%, а при здійсненні парашутних стрибків - 43% при $P < 0,05$.

Для з'ясування особливостей емоційної стійкості в динаміці повітряно-десантної підготовки використовувались показники, які характеризували її побічно (САН, ЧСС, ситуативна і особиста тривожність, показники восьмикольорового тесту Люшера - психічного напруження, працездатності, саморегуляції).

Аналіз отриманих даних на основі застосування САН показує, що відбувається не тільки покращення на 5% ($P < 0,05$) загальної оцінки суб'єктивного стану воїнів контрольної групи після завершення тренування на парашутному тренажері і її покращення після приземлення в результаті здійснення парашутного стрибка на 13% ($P < 0,05$), а й зниження її на 2% після здійснення стрибка з парашутної вишки в зв'язку з погіршенням показників самопочуття, активності при стабільності їхнього настрою.

У десантників контрольної групи під час повітряно-десантної підготовки встановлено, що вони мають найбільший рівень ЧСС в стані стартової готовності до здійснення стрибка з парашутної вишки. Її рівень перевищує ЧСС у десантників на верхній площадці парашутного тренажера на 26% і ЧСС у військовослужбовців, які перебувають у салоні повітряного корабля перед здійсненням парашутного стрибка на 11% ($P < 0,05$).

Виявлено тенденцію підвищення ситуативної тривожності у військовослужбовців при ускладненні елементів повітряно-десантної підготовки. Найбільший рівень ситуативної тривожності встановлений перед здійсненням стрибка з парашутної вишки - 49,11 бала, і він перевищує рівень ситуативної тривожності в десантників перед початком тренування на парашутному тренажері і здійсненням парашутних стрибків на 19% і 9% відповідно ($P < 0,05$).

Найменший рівень ситуативної тривожності - 38,56 бала встановлено після здійснення роботи на парашутному тренажері. Він менший від рівнів ситуативної тривожності після завершення стрибків з парашутної вишки на 15%, а після здійснення стрибка з парашутом - на 11% ($P < 0,05$).

Аналіз показників особистісної тривожності в десантників контрольної групи в динаміці повітряно-десантної підготовки показує наявність її найбільшого рівня перед здійсненням стрибка з парашутної вишки (33,11 бала), який незначно перевищує особистісну тривожність парашутистів перед початком тренування на парашутному тренажері і початком здійснення стрибків з парашутом.

Рівень особистісної тривожності встановлений після завершення роботи на парашутному тренажері - 29,94 бала. Він менший від рівнів особистісної тривожності після закінчення стрибків на парашутній вишці на 5% і після здійснення стрибка з парашутом на 2%.

Аналіз показників тесту Люшера свідчить, що найбільший рівень психічного напруження в десантників спостерігається до початку здійснення стрибків з парашутної вишки (3,87 бала). Він вищий від рівня психічного напруження до по-

чатку роботи на парашутному тренажері на 13% ($P < 0,05$) і до здійснення парашутного стрибка на 8%.

Рівень працездатності в парашутистів контрольної групи до здійснення стрибка з парашутної вишки оцінюється в 7,7 бала і є найбільшим порівняно з рівнем працездатності до початку тренування на парашутному тренажері на 8% і до здійснення парашутного стрибка на 5%.

Рівень саморегуляції в десантників є найбільшим до здійснення стрибка з парашутної вишки (1,85 бала). Він вищий від рівня саморегуляції в десантників до тренування на парашутному тренажері на 34% і рівня саморегуляції до здійснення парашутного стрибка на 25% ($P < 0,05$).

На основі вивчення прямих і побічних показників емоційної стійкості в десантників контрольної групи під час повітряно-десантної підготовки встановлено такі особливості її динаміки: період емоційної нестійкості (тривалість 37 днів), протягом якого військовослужбовці засвоюють теоретичну частину підготовки і здійснення парашутного стрибка, проводять тренувальні укладки парашутних систем, а також здійснюють стрибки з парашутної вишки; період емоційної стійкості на 38-45-й день підготовки, який характеризується мобілізацією психіки людини на досягнення оптимальної стартової готовності й успішного здійснення парашутного стрибка.

У дослідженні отримано факторні моделі впливу побічних показників емоційної стійкості десантників контрольної групи на успішність їхньої діяльності. Найбільше значення в цій взаємодії мають показники саморегуляції тесту Люшера і загальний показник САН (факторна вага - 0,91 і 0,89 відповідно).

До другого фактора успішної діяльності належать показники нейротизму й нервово-психічної стійкості (0,91 і 0,87), а також показник працездатності тесту Люшера.

Показники ситуативної й особистісної тривожності з факторними навантаженнями 0,73 і 0,74 відповідно, а також показники ЧСС і психічного напруження восьмикольорового тесту Люшера належать до третього фактора.

Аналіз результатів дослідження емоційної стійкості показав, що в значній кількості десантників погіршуються показники індивідуально-психологічних якостей, що не сприяє емоційній стійкості і успіху їхньої наступної діяльності.

Виявлено, що в 11% парашутистів висока, у 37% - середня, в 52% - низька вірогідність нервово-психічних зривів під час повітряно-десантної підготовки. Особистісна тривожність у 22% військовослужбовців висока, у 21% - середня, у 57% - низька. Ситуативна тривожність у 42% військовослужбовців висока, у 10% - середня, у 48% - низька. Така спрямованість підтверджується даними, отриманими за методикою Г.Айзенка. При її застосуванні у 41% обстежених виявлено емоційну нестійкість, яка свідчить про можливість погіршення успіху діяльності у відповідальні моменти повітряно-десантної підготовки. Такі зміни в динаміці

прямих та побічних показників емоційної стійкості та індивідуально-психологічних якостей обґрунтовують необхідність адекватної підтримки їх із застосуванням елементів аутогенного тренування.

Аналіз отриманих результатів третього етапу роботи показав, що використання десантниками методики аутогенного тренування під час повітряно-десантної підготовки суттєво вплинуло на успішність діяльності військовослужбовців експериментальної групи.

Аналіз динаміки результатів успішності діяльності емоційно стійких військовослужбовців контрольної і експериментальної груп за періодами обстеження показує, що у військовослужбовців експериментальної групи вони вищі на 12-16% від аналогічних показників військовослужбовців контрольної групи. Успішність діяльності в емоційно нестійких парашутистів експериментальної групи порівнянно з успішністю діяльності емоційно нестійких парашутистів контрольної групи вища на 17-28% ($P < 0,05$).

Виявлено, що при тренуванні на парашутному тренажері успішність діяльності емоційно стійких парашутистів експериментальної групи перевищує на 19% рівень показника емоційно нестійких парашутистів, при здійсненні стрибків з парашутної вишки - на 21%, а при здійсненні парашутних стрибків - на 30% ($P < 0,05$).

Для з'ясування динаміки побічних показників емоційної стійкості в десантників експериментальної групи було вивчено її особливості в умовах повітряно-десантної підготовки. Встановлено, що в зв'язку із закінченням роботи на парашутному тренажері порівняно з контрольною групою рівень самопочуття вищий на 0,73 бала, активності - на 0,42 бала, настрою - на 0,6 бала, загальна оцінка суб'єктивного стану підвищується на 10% ($P < 0,05$).

Загальна оцінка суб'єктивного стану десантників експериментальної групи на площадці зльоту становить 6,3 бала, у повітрі в салоні повітряного корабля 5,94 бала (перевищує рівень контрольної групи на 6%), на площадці приземлення після здійснення парашутного стрибка - 6,95 бала (перевищує значення контрольної групи на 10%).

У військовослужбовців експериментальної групи найбільша ЧСС серед періодів дослідження встановлена на верхній площадці парашутної вишки перед здійсненням стрибка і дорівнює 118, 33 уд. за хв. Вона на 19% вища від показника ЧСС під час роботи на парашутному тренажері і на 14% ЧСС у десантників, які перебувають в салоні повітряного корабля.

Порівняльний аналіз рівнів ЧСС у військовослужбовців контрольної і експериментальної груп показує, що у військовослужбовців, які використовували аутогенне тренування, рівень ЧСС при тренуванні на парашутному тренажері нижчий на 8%, при здійсненні стрибка з парашутної вишки - на 13%, а при здійсненні парашутних стрибків - на 16%.

В експериментальній групі рівень ситуативної тривожності встановлений перед здійсненням стрибка з парашутної вишки дорівнює 42,15 бала. Перед початком тренування на парашутному тренажері і здійснення парашутних стрибків він на 5-15% відповідно вищий, що ми розцінюємо як адекватну реакцію на застосування десантниками аутотренінгу.

В той же час встановлено, що за періодами роботи ситуативна тривожність у військовослужбовців експериментальної групи порівняно з контрольною групою менша на 13-22%, що свідчить про ефективність запропонованих заходів.

Аналіз показників особистісної тривожності десантників експериментальної групи вказує на наявність її найбільшого рівня перед здійсненням стрибка з парашутної вишки і дорівнює 32,21 бала. Він перевищує рівень особистісної тривожності в парашутистів перед початком тренування на парашутному тренажері на 4% і перед початком здійснення парашутних стрибків - на 2%.

Рівень особистісної тривожності, встановлений у військовослужбовців експериментальної групи, менший на 1-3%, ніж у контрольної, що свідчить про її стабільність в результаті діяльності десантників.

За результатом застосування тесту Люшера встановлено відповідні рівні психічної напруги, працездатності, саморегуляції. Так, у військовослужбовців експериментальної групи динаміка психічної напруги характеризується більш вираженим зниженням її рівня порівняно з контрольною. Вона менша після закінчення тренування на парашутному тренажері і стрибка з парашутної вишки відповідно на 5% і 7%, а після здійснення парашутного стрибка - на 10%.

В експериментальній групі всі рівні працездатності за періодами дослідження перевищують і мають відмінність ($P < 0,05$) щодо відповідних рівнів у контрольній групі: до початку тренування на парашутному тренажері на 43%, після закінчення роботи - на 44%; до початку здійснення стрибка з парашутної вишки на 32%, після закінчення стрибка - на 31%; на площадці зльоту до здійснення парашутних стрибків - на 36%, а після завершення стрибків з парашутом - на 43%.

Встановлено, що всі рівні саморегуляції у військовослужбовців експериментальної групи, на відміну від контрольної, при виконанні вправи на парашутному тренажері, при здійсненні стрибків з парашутної вишки, а також при виконанні парашутних стрибків мають кращі показники і вірогідно відрізняються ($P < 0,05$) від результатів контрольної групи. Так, до здійснення стрибків з парашутної вишки в експериментальній групі значення саморегуляції дорівнює 2,43 бала, що на 66% більше від відповідного значення саморегуляції в контрольній групі.

У день здійснення парашутних стрибків в експериментальній групі рівень саморегуляції десантників на площадці зльоту дорівнює 2,27 бала, і він більший від відповідного значення в контрольній групі в 1,5 раза.

На основі вивчення прямих і побічних показників емоційної стійкості в десантників експериментальної групи під час підготовки і здійснення парашутних

стрибків встановлено зменшення строку їхньої підготовки до здійснення парашутного стрибка на 10-14 діб у зв'язку з застосуванням аутотренінгу.

Таким чином, суттєве поліпшення результатів, які характеризують емоційну стійкість десантників експериментальної групи порівняно з контрольною в періоді повітряно-десантної підготовки, свідчить про сприятливий вплив аутогенного тренування.

З метою виявлення зв'язків між показниками успішності діяльності десантників і побічними показниками нами був проведений кореляційний аналіз. Встановлено вірогідний зв'язок ($P < 0,05$) між показниками успішності діяльності десантників на всіх періодах повітряно-десантної підготовки і їхньою нервово-психічною стійкістю, самопочуттям, активністю, настроєм, ситуативною та особистісною тривогою, частотою серцевих скорочень, а також показниками тесту Люшера.

З метою поглибленого вивчення зв'язків побічних та прямих показників діяльності військовослужбовців експериментальної групи був проведений факторний аналіз з застосуванням методу головних компонентів (К.Пірсон).

Факторний аналіз показав, що найбільш інформативними показниками визначення ефективності формування емоційної стійкості на основі застосування десантниками аутогенного тренування є нейротизм і нервово-психічна стійкість (0,91-0,92), ситуативна (0,7) і особистісна тривожність (0,64), показники восьми-кольорового тесту Люшера - саморегуляція (0,63), психічне напруження (0,72), працездатність (0,71), а також ЧСС (0,52) і САН (0,56).

На основі аналізу отриманих результатів викладається зміст „Організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ„. Їхньою складовою частиною є аутогенне тренування, яке включало підготовчий, релаксативно-настановчий і активно-мобілізуєчий етапи.

Планування, організація психологічного забезпечення повітряно-десантної підготовки, контроль за застосуванням засобів підвищення емоційної стійкості у військовослужбовців - провідні складові частини організаційно-методичних рекомендацій, основою яких є психологічна діагностика емоційної стійкості.

На підставі аналізу результатів роботи можна визначити подальші перспективні напрями досліджень, які стосуються ефективності формування емоційної стійкості і професійної діяльності, удосконалення діагностики емоційної стійкості в різних умовах життєдіяльності особистості, а також підвищення рівня психологічної підготовки військовослужбовців і їхнього професійно-психологічного відбору. Результати роботи виявляють перспективи розвитку практичної психології щодо допомоги фахівцям, які працюють в екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу наукових підходів визначення сутності емоційної стійкості та методів її дослідження в сучасній психологічній науці було з'ясовано, що вона відрізняється різноманіттям, недостатньою цілісністю, чіткістю термінології і незначною практичною спрямованістю та спроможністю. Нами визначено напрям дослідження даної проблеми, виходячи із зв'язку емоційної стійкості і діяльності особистості, її розуміння як якості особистості і як психічного стану, обґрунтовано методики дослідження і корекції.

2. За даними літератури і професійного досвіду, підготовка і виконання парашутного стрибка пов'язані з дією на організм людини різноманітних стрес-факторів, провідними з яких є психологічні: загроза життю, необхідність діяти в незвичних умовах повітряного простору, постійний дефіцит інформації під час перебування на повітряному кораблі та під час стрибка, обмеженість часу на виконання необхідних дій, очікування динамічного удару при здійсненні парашутного стрибка та удару об землю. Якщо не враховувати індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців при підготовці до виконання парашутних стрибків, це призведе до суттєвого зниження емоційної стійкості і відмови від подальшої професійної діяльності.

3. Під час дослідження дії факторів професійної діяльності десантників встановлено особливості динаміки емоційної стійкості, а саме: період емоційної нестійкості (тривалість 37 днів), протягом якого військовослужбовці засвоюють теоретичну частину підготовки і здійснення парашутного стрибка, проводять укладки парашутних систем, займаються на тренажерах повітряно-десантного комплексу, а також здійснюють стрибки з парашутної вишки; період емоційної стійкості на 38-45-й день підготовки, який віддзеркалює мобілізацію психіки військовослужбовців на досягнення оптимальної стартової готовності і успішного здійснення парашутного стрибка. Застосування десантниками аутотренінгу дає можливість зменшити строк їхньої підготовки до здійснення парашутного стрибка на 10-14 діб.

4. Формування емоційної стійкості здійснюється на основі попереднього проведення аутогенного тренування, яке включає в себе підготовчий, релаксивно-настроюючий і активно-мобілізуєючий періоди, що дає можливість здійснити підвищення емоційної стійкості десантників до і після виконання парашутного стрибка. Застосування емоційно стійкими військово-службовцями експериментальної групи аутотренінгу дало можливість підвищити їхню успішність діяльності під час повітряно-десантної підготовки до 16%. Найбільш значні зміни відбулися в емоційно нестійких військовослужбовців експериментальної групи, у яких встановлено підвищення успішності діяльності на 17-28%.

5. Для раннього виявлення і корекції низької емоційної стійкості в десантників під час повітряно-десантної підготовки рекомендується досліджувати такі

індивідуальні особливості та стани: нейротизм, нервово-психічну нестійкість, особистісну і ситуативну тривожність, суб'єктивний стан, частоту серцевих скорочень, які за кореляційним і факторним аналізом показали достовірні зв'язки з емоційною стійкістю. Безпосередньо рівень емоційної стійкості визначається за методиками: Г.Айзенка, Ч.Спілбергера-Ханіна, В.А.Бодрова, САН, ЧСС, показників восьмикольорового тесту Люшера, а також за успішністю діяльності десантників.

6. Застосування на практиці організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час підготовки і здійснення парашутних стрибків сприяє їхній емоційній стійкості та успіху виконання парашутного стрибка як основного елементу професійної підготовки. Теоретичне та емпіричне визначення емоційної стійкості у військовослужбовців та її формування завдяки використанню десантниками аутогенного тренування знайшли своє практичне застосування в діючій системі психологічного забезпечення повітряно-десантної підготовки військовослужбовців аеромобільних військ, підготовки військових психологів, офіцерів виховних структур і психофізіологів для Збройних Сил України, під час підготовки членів антарктичних експедицій, психологічного забезпечення підготовки і несення служби черговими в Київському міському військкоматі, що дало змогу сформувати достатню емоційну стійкість у військовослужбовців.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Блінов О.А. Психогенні розлади у військовослужбовців та їх прогнозування // Зб. статей ад'юнктів і пошукачів кафедр КВГІ. Випуск 1. - К.: КВГІ, 1996. - С. 3-21.
2. Блінов О.А. Особливості виявлення емоційної стійкості в емоціогенних умовах діяльності // Зб. наук. пр. Випуск 2. - Кн. 1. - К.: КВГІ, 1997. - С. 13-23.
3. Блінов О.А. Експрес-метод прогнозування емоційної стійкості військових спеціалістів аеромобільних військ // Матеріали V Міжнародної конференції «Етнонаціональний розвиток в Україні та стан української етнічності в діаспорі: сутність, реалії конфліктності, проблеми та прогнози на порозі XXI століття» - Київ-Чернівці, 1997. - С. 568-573.
4. Блінов О.А. Прогнозування психогенних втрат // Зб. наук. пр. Випуск 1(6). - К.: КВГІ, 1998. - С. 9-15.
5. Блінов О.А. Вплив стресу на емоційну стійкість військовослужбовців аеромобільних військ при підготовці і здійсненні парашутних стрибків // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції „Проблеми безпеки української нації на порозі XXI століття» - Ч.1. - Київ-Чернівці, 1998. - С. 93-100.
6. Блінов О.А. Психологічні умови професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ при підготовці і здійсненні парашутних стрибків // Ма-

теріали Всеукраїнської науково-практичної конференції „Проблеми безпеки української нації на порозі XXI століття» - Ч.2. - Київ-Чернівці, 1998. - С. 321-325.

7.Блінов О.А. Організаційно-методичні рекомендації по формуванню емоційної стійкості у десантників під час підготовки і здійснення парашутних стрибків // Зб. наук. пр. Випуск 2(9). - К.: КВГІ, 1999. - С.

8. Блінов О.А., Люшняк О.І. Вплив страху на поведінку та психічні розлади у військовослужбовців // Система безперервної освіти: здобутки, пошуки, проблеми: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Кн.6 – Чернівці, 1996. - С. 101-104 (автору належить теоретичний аналіз проблеми страху і рекомендації щодо його подолання у військовослужбовців).

9. Блінов О.А., Корольов В.В. Дослідження емоційної стійкості спеціалістів аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки // Фізіол. журн. - 1998. - 44. - №3. - С. 244-245 (автору належить розробка методики дослідження емоційної стійкості у десантників під час повітряно-десантної підготовки).

Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки. - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 20.02.02 - військова педагогіка та психологія. - Київський військовий гуманітарний інститут Міністерства оборони України, Київ, 1999.

Автором визначено шляхи формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки. Описано психологічні фактори та особливості професійної діяльності десантників. Розроблено та запропоновано комплекс організаційно-методичних рекомендацій і аутотренінгу для формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ при підготовці і здійсненні парашутного стрибка.

Ключові слова: емоційна стійкість, аутотренінг, формування, повітряно-десантна підготовка, аеромобільні війська, стрибки з парашутом.

Блинов О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 20.02.02 - военная педагогика и психология. - Киевский военный гуманитарный институт Министерства обороны Украины, Киев, 1999.

Автором определены пути формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки. Описаны психологические факторы и особенности профессиональной деятельности десантников. Разработан и предложен комплекс организационно-

методических рекомендаций и аутотренинг для формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск при подготовке и совершении парашютного прыжка.

На основе изучения динамики эмоциональной устойчивости по прямым и побочным показателям проводится ее адекватное формирование у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки.

Установлено, что деятельность у военнослужащих контрольной группы имеет лучшие результаты при совершении парашютного прыжка и равна у эмоционально устойчивых десантников 2,97 балла, а у эмоционально неустойчивых 2,08 балла. Результаты деятельности эмоционально неустойчивых военнослужащих по периодам обследования ниже, чем у эмоционально устойчивых на 24-43%.

У военнослужащих экспериментальной группы наиболее высокий уровень показателей эмоциональной устойчивости и эмоциональной неустойчивости зафиксирован при совершении парашютного прыжка и равен соответственно 3,46 и 2,66 балла. Уровень успешности деятельности у эмоционально устойчивых военнослужащих по периодам обследования выше, чем у эмоционально неустойчивых парашютистов на 19-30%.

Применение эмоционально устойчивыми военнослужащими экспериментальной группы аутотренинга дало возможность повысить их успешность деятельности во время подготовки и совершения парашютного прыжка на 12-16%. Наибольшие положительные изменения произошли у эмоционально неустойчивых военнослужащих экспериментальной группы, у которых установлено повышение успешности деятельности на 17-28%.

Особенности эмоциональной устойчивости в динамике воздушно-десантной подготовки характеризовались побочными показателями (САН, ЧСС, ситуативная и личностная тревожность, показатели восьми цветового теста Люшера - психическое напряжение, работоспособность, саморегуляция).

На основе изучения прямых и косвенных показателей эмоциональной устойчивости у десантников контрольной группы во время воздушно-десантной подготовки установлены такие особенности ее динамики: период эмоциональной неустойчивости, а также период эмоциональной устойчивости, который на 38-45-й день подготовки отражает мобилизацию психики человека на достижение оптимальной стартовой готовности и успешного совершения парашютного прыжка. Применение десанниками аутотренинга способствует сокращению периода формирования эмоциональной устойчивости на 10-14 дней.

У 22% десантников выявлена высокая, у 21% - средняя, у 57% - низкая личностная тревожность. Ситуативная тревожность высокая - у 42% военнослужащих, у 10% - средняя, у 48% - низкая. У 11% парашютистов высокая, у 37% - средняя, у 52% - низкая вероятность нервно-психических срывов во время воздушно-десантной подготовки. Такая тенденция подтверждается данными, полученными

по методике Г.Айзенка. У 41% обследованных выявлено наличие эмоциональной неустойчивости.

В результате проведенного корреляционного и факторного анализа установлены информативные показатели, которые характеризуют эмоциональную устойчивость у десантников контрольной группы - саморегуляции 8-ми цветового теста Люшера (0,91), общего показателя теста САН (0,89), а у военнослужащих экспериментальной группы показатели нейротизма и нервно-психической устойчивости (соответственно 0,91 и 0,92). Также к информативным показателям у военнослужащих контрольной группы относятся нейротизм (0,91) и нервно-психическая устойчивость (0,87), ситуативная и личностная тревожность (соответственно 0,73 и 0,74), а у военнослужащих экспериментальной группы - психическое напряжение (0,72), работоспособность (0,71).

Анализ результатов работы дает возможность определить дальнейшие направления исследований. Они заключаются в совершенствовании диагностики эмоциональной устойчивости, улучшении профессионально-психологического отбора в военкоматах, повышении эффективности деятельности специалистов в экстремальных условиях,

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, аутотренинг, формирование, воздушно-десантная подготовка, аэромобильные войска, прыжки с парашютом.

Blinov O. A. Formation of emotional stability of aeromobile forces servicemen during the air-landing process. - Manuscript.

Dissertation to depend scientific degree of candidate of psychological sciences on the topic 20.02.02 - military pedagogy and psychology. - Kyiv military humanitarian institute of Armed Forces of Ukraine, Kyiv, 1999.

The author has determined the paratroopers` emotional stability formation ways during their airborne training. The psychological conditions of paratroopers` professional activity have been investigated. A complex of organizational and methodical recommendations on paratroopers` emotional stability formation in the process of parachute jumping preparation and carrying out has been elaborated. The system of self-regulation has also been developed and successfully tested.

Key words: emotional stability, self-regulation, formation, airborne training, aeromobile forces, parachute jumps.