

**На правах рукописи**

**БЛИНОВ Олег Анатольевич**

**УДК 159.9:355.01**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АЭРОМОБИЛЬНЫХ ВОЙСК  
ВО ВРЕМЯ ВОЗДУШНО - ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКИ**

20.02.02 - Военная педагогика и психология

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель

**КОРОЛЬЧУК Николай Степанович,**  
доктор психологических наук, профессор

**Киев - 1999**

## Содержание

СОДЕРЖАНИЕ .....	2
ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ .....	4
ВСТУПЛЕНИЕ .....	5
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АЭРОМОБИЛЬНЫХ ВОЙСК .....	14
1.1. Современные представления об эмоциональной устойчивости в психологической науке .....	14
1.2. Психологические факторы профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск при подготовке и выполнении парашютных прыжков .....	24
1.3. Воздействие стресса на эмоциональную устойчивость десантника в процессе воздушно-десантной подготовки .....	44
1.4. Пути формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск .....	61
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АЭРОМОБИЛЬНЫХ ВОЙСК .....	73
2.1. Обоснование методик исследования .....	73
2.2. Организация исследования .....	82
РАЗДЕЛ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АЭРОМОБИЛЬНЫХ ВОЙСК ВО ВРЕМЯ ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	87
3.1. Результаты экспериментального изучения эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск .....	87
3.2. Формирование эмоциональной устойчивости у десантников в процессе воздушно-десантной подготовки .....	106

3.3. Организационно-методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости у военнослужащих автотранспортных войск .....	123
ВЫВОДЫ .....	148
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	152
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	153
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	174

## ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ

АТ - аутогенная тренировка

АМВ - аэромобильные войска

ВДП - воздушно-десантная подготовка

ВДК - воздушно-десантный комплекс

НПУ - нервно-психическая устойчивость

ПСР - психическая саморегуляция

ПСХО - психологическое обеспечение

ПП - психологическая подготовка

РВДП - руководство по воздушно-десантной подготовке

ЧСС - частота сердечных сокращений

ЭУ - эмоциональная устойчивость

## ВСТУПЛЕНИЕ

### **Актуальность темы.**

Основным элементом профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск является подготовка и совершение парашютных прыжков. Они связаны с действием на организм человека разнообразных стресс-факторов, ведущими из которых являются психологические: постоянный элемент риска и опасности для жизни; необходимость действовать в необычных условиях; дефицит информации при нахождении на воздушном корабле и во время прыжка; ограниченность времени для выполнения необходимых действий; перемещение в беспорядочном пространстве; ожидание динамического удара при открытии парашюта и приземлении. Они создают значительную нагрузку на эмоциональную сферу десантников, что приводит к снижению успешности или срыву профессиональной деятельности [20, 54, 68, 178, 230].

Анализ психологической литературы, профессиональный опыт показывают, что процесс формирования эмоциональной устойчивости десантников к совершению парашютных прыжков изучен недостаточно. Специальные исследования в этой области касаются отдельных аспектов парашютного спорта [195, 230].

Традиционные пути формирования эмоциональной устойчивости при проведении подготовки и осуществлении прыжка с парашютом в настоящее время практически исчерпаны. Повышение требований к качеству наземной воздушно-десантной подготовки, технологии безопасного осуществления парашютного прыжка, к индивидуально-психологическим качествам военнослужащих, характеристики которых продолжают ухудшаться, требуют новых подходов к решению данной проблемы [39, 206].

Перспективным направлением научного поиска является формирование эмоциональной устойчивости у десантников в процессе воздушно-десантной подготовки на основе использования ими методики аутогенной тренировки, которая успешно зарекомендовала себя в психологии спорта, медицине, военной и авиа-

ционной психологии [37, 83, 110, 55, 74] деятельности других категорий специалистов работающих в экстремальных условиях [92, 100].

Проведенный анализ литературы по теме работы, выводы специалистов воздушно-десантной службы аэромобильных войск свидетельствуют, что задачи, которые изучены в данной работе рассматриваются в Украине впервые.

Диссертационная работа является частью комплексного психологического исследования, которое проводилось Главным управлением воспитательной работы МО Украины в 1997 году в рамках научно-исследовательской работы "Социально-психологическое обеспечение деятельности войск (сил) в мирное и военное время".

Важность и актуальность проблемы обусловили выбор темы исследования: "Формирование эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки".

**Объектом исследования** выступает эмоциональная устойчивость у военнослужащих аэромобильных войск в разные периоды воздушно-десантной подготовки.

**Предметом исследования** являются особенности формирования эмоциональной устойчивости и влияние аутогенной тренировки на ее динамику у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки.

**Цель исследования:** заключается в научно-теоретическом обосновании и экспериментальной проверки эффективности формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки.

**Гипотеза исследования:** успешность формирования эмоциональной устойчивости в различные периоды подготовки десантников возможна при условии ранней психодиагностики и применения специальных средств направленных на повышение ее устойчивости. В оптимизации состояния эмоциональной устойчивости решающая роль принадлежит актуализации субъектных возможностей, психических, личностных, внутренних ресурсов военнослужащих. На основе изучения динамики эмоциональной устойчивости по ее прямым и косвенным показателям.

телям возможно адекватное формирование эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время подготовки и выполнения парашютного прыжка.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены основные задачи исследования:

1. Изучить разработанность проблемы формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск.
2. Охарактеризовать психологические факторы и особенности профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск.
3. Выявить особенности динамики эмоциональной устойчивости десантников во время воздушно-десантной подготовки на основе применения комплекса психодиагностических методик.
4. Определить эффективность влияния аутогенной тренировки на формирование эмоциональной устойчивости десантников в процессе профессиональной деятельности.
5. Разработать организационно-методические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у десантников при подготовке и совершении парашютного прыжка.

**Методологическая основа.** Основой методологии послужили фундаментальные психологические положения о структуре личности и ее взаимосвязи с деятельностью [159, 179], учение о доминанте [209], теория функциональных систем [16], принцип системного подхода в психологии [113], о роли эмоций в психической регуляции [3, 86], методика аутогенной тренировки [231], о воздействии эмоциональных переживаний в результате стресса на успешность деятельности [188], об определении путей и средств психофизиологического обеспечения успешности воинской деятельности в экстремальных условиях [89, 92].

Полученный в процессе исследования материал анализировался с помощью понятийного аппарата, принятого в авиационной, военной психологии и психологии парашютного спорта [30, 54, 111, 230].

Главным методологическим принципом определения динамики показателей эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск послужило общепринятое положение в психологии труда о проведении исследования по ее прямым и косвенным показателям [71, 77, 89, 90, 120, 185].

**Методики исследования.** На всех этапах работы эмоциональная устойчивость десантников (всего 133 военнослужащих) определялась с помощью комплекса методик, которые включали: субъективную оценку - по методике “САН” [62]; оценку частоты сердечных сокращений [71], уровень эмоциональной устойчивости, ситуативной и личностной тревожности, нервно-психической устойчивости выявляли с применением опросников Г.Айзенка, Ч.Спилбергера-Ханина, В.А.Бодрова [127] и 8-ми цветовой теста М.Люшера [183]. Формирующий эксперимент был проведен с применением методики специального аутотренинга [96].

При оценке эмоциональной устойчивости десантников нами были использованы прямые показатели - индивидуальные оценки, которые характеризовали успешность подготовки и совершения парашютного прыжка. Оценка успешности профессиональной деятельности военнослужащих рассчитывалась в баллах по прямым показателям на основе 4-х бальной шкалы согласно требований “Методических указаний по организации и проведению проверок воздушно-десантной подготовки” [131].

**Организация исследования.** С целью решения поставленных задач организационно работа выполнялась в три этапа.

На первом этапе был сделан конструктивно-критический анализ состояния и изучения уровня разработанности проблемы формирования эмоциональной устойчивости. Охарактеризованы психологические факторы и особенности профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск.

В ходе второго этапа были определены особенности динамики эмоциональной устойчивости десантников во время подготовки и совершения парашютных прыжков.

В процессе третьего этапа определялась эффективность воздействия аутогенной тренировки на формирование эмоциональной устойчивости десантников, а также были разработаны организационно-методические рекомендации по ее формированию во время воздушно-десантной подготовки.

#### **Личный вклад автора.**

- разработал теоретико-методические основы исследования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки;

- провел констатирующий и формирующий эксперимент и на основе полученных данных обосновал воздействие аутогенной тренировки на эмоциональную устойчивость десантников в различные периоды воздушно-десантной подготовки;

- разработал организационно-методические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск.

**Надежность и достоверность результатов** обеспечивалась использованием комплекса методик, достигалась соответствующей репрезентативностью выборки обследуемых десантников контрольной и экспериментальной групп, созданием адекватных условий исследования.

Для математической обработки полученных данных применялся метод параметрического сравнения средних величин по Стьюденту, корреляционный и факторный анализ.

Цифровые материалы экспериментов были статистически обработаны на ПЭВМ РС/АТ 486 с помощью пакетов Microsoft Excel (версия 5,0a), Statistica (версия 5.0).

**Научная новизна** полученных результатов состоит в том, что на основе теоретического и экспериментального исследования, опыта работы в экстремальных условиях:

- определены особенности динамики эмоциональной устойчивости военнослужащих аэромобильных войск во время наземной подготовки на тренажерах воздушно-десантного комплекса, а также при совершении парашютных прыжков;

- предложена адекватная методика формирования эмоциональной устойчивости в процессе воздушно-десантной подготовки;

- определена успешность применения аутогенной тренировки, как способа стимуляции и саморегуляции субъектных психических возможностей военнослужащих в различные периоды подготовки до совершения парашютного прыжка, а также после его выполнения;

- впервые разработаны конкретные рекомендации командирам по проведению мероприятий формирования эмоциональной устойчивости для оптимизации профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки.

**Теоретическое значение.** Сформулированы цель, сущность, принципы организационно-методических основ психологического обеспечения профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск при подготовке и совершении парашютных прыжков. Определены теоретические основы психической саморегуляции десантников во время воздушно-десантной подготовки, а также их дальнейшей профессиональной деятельности.

Обоснованы теоретические основы применения аутогенной тренировки и предложены организационно-методические рекомендации с целью оптимизации эмоционального состояния десантников в процессе подготовки и совершения прыжка с парашютом.

Установленные особенности и закономерности дополняют теорию и практику военной психологии.

Практическое значение работы состоит в том, что внедрение методики АТ позволяет применять индивидуальный подход к оптимизации эмоционального состояния десантников во время воздушно-десантной подготовки.

Предложенные психодиагностические методики выявились информативными в отношении психологического контроля эмоциональной устойчивости по ее прямым и косвенным показателям в условиях подготовки и совершения прыжка с парашютом.

Разработанные организационно-методические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск предлагается применять последовательно - во время теоретического ознакомления с порядком и правилами выполнения парашютного прыжка, в период подготовки на тренажерах воздушно-десантного комплекса, оптимизации эмоциональной устойчивости в день совершения парашютных прыжков и по их завершению.

**Результаты исследований использованы:**

- при внедрении комплекса мероприятий формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих подразделений аэромобильных войск во время подготовки и совершения парашютных прыжков;

- во время подготовки военных психологов и психофизиологов для Вооруженных Сил Украины;

- при подготовке отчета научной работы по теме “Социально-психологическое обеспечение деятельности войск (сил) в мирное и военное время” в 1997 году Научного центра (гуманитарных проблем) Киевского военного гуманитарного института;

- при формировании и обследовании членов экспедиции исследований Украины в Антарктиде;

- для психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса в Киевском институте внутренних дел при НАВДУ, в отделении военной подготовки ГУ “Львовская политехника”, Черкасском институте пожарной безопасности им. Героев Чернобыля МВД Украины;

- в приказе Киевского городского военного комиссара №51 - 1997 года “Про психологическое обеспечение адаптации военнослужащих военных комиссариатов г.Киева при несении службы дежурными”;

- для психологического сопровождения подготовки и несения службы дежурными в Киевском городском военкомате с 1997 года.

Внедрения подтверждаются соответствующими актами.

**Основные положения, которые выносятся на защиту:**

1. Особенности динамики эмоциональной устойчивости десантников обуславливаются действием комплекса факторов условий труда и специфики воздушно-десантной подготовки.

2. Методика аутогенной тренировки является эффективным способом повышения успешности формирования эмоциональной устойчивости у военнослужащих аэромобильных войск в период подготовки и совершения парашютного прыжка.

3. Комплекс методик психодиагностики явился информативным для экспресс-методов контроля эмоциональной устойчивости военнослужащих аэромобильных войск во время воздушно-десантной подготовки.

4. Внедрение организационно-методических рекомендаций по развитию эмоциональной устойчивости формирует достаточную эмоциональную устойчивость у военнослужащих аэромобильных войск для успешного совершения прыжка с парашютом.

#### **Апробация результатов исследования.**

Результаты исследования были изложены и обсуждены на заседаниях Ученого Совета, кафедры социальной и военной психологии Киевского военного гуманитарного института в 1996-1999 г.; на Международной научно-практической конференции “Система непрерывного образования: достижения, поиски, проблемы” (г. Черновцы, 1996г.); Международной научно-практической конференции “Демографическая ситуация в Карпатском регионе: реальность, проблемы, прогнозы на XXI столетие” (г.Черновцы, 1996г.); Международной научно-практической конференции “Этнонациональное развитие в Украине и состояние украинской этничности в диаспоре: состояние, реалии конфликтности, проблемы и прогнозы на пороге XXI столетия” (г.Киев, 1997г.); на Втором съезде Общества психологов Украины (г. Киев, 1996г.), на конференции “Индивидуальные психофизиологические свойства человека и профессиональная деятельность” (г. Черкассы, 1997г.); на XV съезде Украинского физиологического товарищества (г.Донецк, 1998г.); на Всеукраинской научно-практической конференции “Проблемы безопасности украинской нации на пороге XXI столетия” (г.Киев, 1998г.).

**Научные публикации.** Основные результаты диссертационного исследования получили свое отражение в 9 публикациях, которые приводятся в автореферате.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из вступления, трех разделов, выводов, списка использованной литературы и приложений. Рукопись диссертации составляет 230 страниц компьютерного текста (из них 18 таблиц, 14 рисунков, 10 приложений). Список литературы насчитывает 248 наименований, из них 14 иностранным языком.

# РАЗДЕЛ 1

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АЭРОМОБИЛЬНЫХ ВОЙСК

### 1.1. Современные представления об эмоциональной устойчивости в психологической науке

Проблема эмоциональной устойчивости представляет научный интерес и является в последние годы объектом научных исследований различных авторов [27, 41, 58, 65, 67, 75, 124, 146, 159, 172]. Это вызвано с одной стороны потребностью дальнейшей теоретической разработки данной темы, а с другой - содержанием практической деятельности людей, которая осуществляется в экстремальных условиях. Литературный анализ свидетельствует о существовании большого количества определений эмоциональной устойчивости большинство из которых имеют принципиальные различия.

В работах различных исследователей эмоциональная устойчивость рассматривается как собственно психологическая характеристика относящаяся к эмоциональной сфере личности [58, 129, 144, 145, 150, 155, 156]. Так, эмоциональная устойчивость представляется как способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [149]. В.М.Писаренко указывает, что под эмоциональной устойчивостью личности следует понимать ее способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности [155]. Под эмоциональной устойчивостью автор понимает также устойчивость эмоционального состояния спортсмена на соревнованиях, которой сопутствует высокая степень автоматизации и большой запас двигательных навыков, базирующихся на всесторонней физической подготовке.