

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена»**

На правах рукописи

Алиев Уалит Саламатович

**Психологические условия повышения стрессоустойчивости
представителей высшего командного состава-участников
боевых действий**

Диссертация на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

по специальности 5. 3. 3 – психология труда, инженерная психология,
когнитивная эргономика (психологические науки)

Научный руководитель:
Шингаев Сергей Михайлович
доктор психологических наук, доцент

Санкт – Петербург - 2023

Содержание

Введение	4
Глава 1. Теоретические подходы к изучению особенностей стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий	22
Глава 2. Организация и методы исследования.....	90
2.1. Этапы исследования.....	90
2.2. Характеристика выборки.....	93
Глава 3. Результаты исследования стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий	108
3.1. Результаты исследования переживаний стресса и индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава – участников боевых действий	108
3.2. Сравнительный анализ индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава – участников боевых действий, не принимавших участия в боевых действиях, и лиц, приравненных к ним, не принимавшим участия в боевых действиях	123
3.3. Взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий со стрессоустойчивостью	144
Выводы по главе 3.....	155
Глава 4. Программа психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий	157
4.1. Содержание программы психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий.....	160
4.2. Оценка эффективности программы психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий.....	170

Выводы по главе 4.....	186
Заключение	188
Приложения	220
Приложение 1	220
Приложение 2	221
Приложение 3	222
Приложение 4	225
Приложение 5	228
Приложение 6	230
Приложение 7	233
Приложение 8	256

Введение

Актуальность темы исследования. Военнослужащие, выполняя профессиональную деятельность в экстремальных условиях боевых действий, подвергаются воздействию множества неблагоприятных факторов внешней среды. Такие стрессовые ситуации могут вызывать негативные психоэмоциональные изменения и проявляться в ухудшении показателей их профессиональной деятельности. Необходимость укрепления и сохранения профессионального здоровья и профессиональной работоспособности военнослужащих является важной частью поддержания высокого уровня боевой готовности Вооруженных Сил Российской Федерации.

Крупномасштабные войны и локальные вооруженные конфликты сопровождают всю историю человечества, принося неисчислимые жертвы и искалеченные судьбы многих миллионов людей. Участники боевых действий, кроме физических ранений и травм, которые могли быть получены на войне, приобретают и психологические травмы. Такими психологическими травмами может страдать и мирное население, которое оказалось в зоне военного конфликта. Кроме того, проблемы с профессиональным здоровьем снижают качество жизни не только непосредственных участников военных действий, но и их ближайшего окружения.

Именно в XX столетии отмечалось наибольшее число военных конфликтов, сопровождавшихся большим числом как прямых (погибшие, раненые), так и «косвенных» потерь. В последнее десятилетие значительно увеличилось число военных конфликтов и операций, в которых непосредственное участие принимают десятки тысяч военнослужащих (как рядовых, так и из числа высшего командного состава) Российской Федерации. Это актуализировало для психологической науки исследование вопросов профилактики, предотвращения, выявления, лечения, реабилитации пациентов с диагнозом «боевая психическая травма» (не признана диагностической категорией). Причем, если боевой стресс переносит каждый военнослужащий в

условиях боевой обстановки, то его последствия (ранние и отдаленные) всегда индивидуальны. Не случайно, что представления о распространенности таких последствий весьма противоречивы (от 10 до 40-50 %, по мнению разных авторов) [1, с. 3]. Особую категорию лиц, нуждающихся в оказании психиатрической и медико-психологической помощи, составляют раненые и пострадавшие терапевтического профиля, у которых клинические признаки боевой психической травмы (по опыту войны в Афганистане) отмечаются в 30-40% [2, с. 16]. Различия в представляемых данных во многом обусловлены отсутствием единых методических, прежде всего терминологических, подходов. Затруднения в анализе данного материала заключаются также в недостаточной охваченности данной проблемы с точки зрения выборки исследуемых. Так, в частности, на данный момент абсолютно неохваченными в плане изучения являются те сотрудники, на которых лежит максимальный груз ответственности за содержательную составляющую профессиональной деятельности. В частности, речь идет о представителях высшего командного состава.

Высший командный состав — это собирательное наименование для обозначения лиц, связанных по долгу профессиональной деятельности с Вооруженными Силами страны и занимающих различные должности, например, командир подразделения, соединения, части. Относящиеся к разным родам войск, они сходны в том, что действуют в состоянии неопределенности (по причине полного или частичного отсутствия информации, ее недостатка, противоречивости боевой обстановки); испытывают дефицит времени, необходимого для анализа и оценки обстановки, принятия решения и выполнения конкретных действий; несут повышенный уровень ответственности за выполнение приказов и распоряжений; вынуждены переносить длительные трудности, дискомфорт, а иногда и лишения из-за отсутствия надлежащих для успешной жизнедеятельности условий; находятся в состоянии повышенной готовности по причине неожиданности появления и развития экстремальных событий.

Совокупность вышеперечисленных факторов оказывает негативное влияние на психику военнослужащих, что проявляется в общей дезорганизации поведения, неадекватных реакциях на внешние раздражители, трудности распределения внимания, сужении объема памяти, импульсивных действиях, существенных вегетативных изменениях. Участники боевых действий из числа высшего командного состава имеют высокий уровень склонности к раздражительности, нервным срывам. Также у них наблюдается высокий уровень тревожности, слабый потенциал социальной адаптации в мирное время, проблемы коммуникаций с гражданским населением и пр. Военнослужащие аналогичного ранга, но не участвовавшие в боевых действиях, в меньшей степени подвержены таким проблемам психологического характера.

При условии длительного воздействия негативных факторов на военнослужащих закладываются предпосылки возникновения нервно-психических расстройств и нарушений. Важным условием профилактики таких нарушений, связанных со стрессом, могут выступать следующие факторы: специальное обучение; психологическая подготовка, благодаря чему повышается стрессоустойчивость как интегральное свойство личности; формирование интеллектуальных и эмоциональных комплексов, обеспечивающих возможность переносить значительные умственные, физические, волевые и эмоциональные нагрузки при сохранении эффективности функционирования в нестандартной ситуации.

Можно предположить, что к когнитивным особенностям личности, непосредственно влияющим на формирование высокого уровня стрессоустойчивости, относятся гибкость мышления, быстрота перестройки восприятия, представлений и мыслей в измененной ситуации, а также своевременное и адекватное для конкретных обстоятельств принятие решений.

На формирование стрессоустойчивости большое влияние оказывает способность управлять эмоциями. Аффективные переживания, сопровождающая стресс, могут привести к негативным последствиям. Известно, что именно

эмоциональная сфера первой включается в стрессовую реакцию под воздействием экстремальных факторов.

Все перечисленное обуславливает актуальность исследования психологических условий повышения уровня стрессоустойчивости у военнослужащих из числа высшего командного состава-участников, которые принимали непосредственное участие в боевых действиях.

Степень разработанности темы исследования. За последние 30 лет наблюдается неуклонный рост научных публикаций, посвященных разным аспектам психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях, на что указывают исследования В.И. Евдокимова, В.Ю. Рыбникова, О.И. Боева, В.К. Шамрей, М.Е. Зеленовой, О.В. Красновой, Е.О. Лазебной, О.В. Лекомцева, В.М. Лыткина, Т.В. Орловой, Ю.Ю. Стрельниковой, В.К. Шамрей и др. В российской научной среде за указанный период было написано более 300 диссертаций, 200 учебников, монографий, пособий, 1000 статей, посвященных вопросам психологических травм участников боевых действий.

Следует отметить диссертации, авторы которых проанализировали особенности организации реабилитационной работы с ветеранами боевых действий, исполнявших свой долг в Афганистане и Чечне: А. В. Белинский, М. В. Лямин, Т. В. Зазовская, Ю.Н. Александровский, В.В. Березовец, М.И. Дьяченко, С.В. Захарик, С.Е. Заковряшин, В.В. Знаков, В.Н. Комаревцев, О.С. Лобасов, П.И. Сидоров, Е.В. Снедков, С.И. Съедин, Б.П. Щукин и др. Влияние психологических травм, полученных в ходе боевых действий, на психологическое здоровье исследовалось в работах: Т.А. Терехова, Н.С. Фонталова, Н. Гринберг, Е. Джонс, Н. Т. Фит (управление психологическим здоровьем британских военнослужащих - участников боевых действий НАТО). Вопросами посттравматических стрессовых расстройств занимались зарубежные исследователи: С. Шатан, М. Горовиц, Р. Орнер, М. Фридман, Ю. Шнейдер, Ю. Эхлер, К. А. Чаргаулаф и Б. Элиот (исследование психологических травм, с которыми сталкиваются военные медицинские сестры США), группа исследователей во главе с А. Адлер, С. Гибонс, Е.

Хиклинг, Д. Вотс, а также Д. Гольштейн (исследование депрессий, стресса, морального дистресса, выгорания, усталости от сострадания как признаков психологической травмы военнослужащих США, участвовавших в боевых действиях) и др. Поведение высшего командного состава, осуществляющего свою профессиональную деятельность в боевых условиях, стало объектом внимания в работах А.Г. Караяни, Л.Н. Кузнецова, С.А. Ошаева, В.Ф. Перевалова, А.Н. Тарасова, Г.Е. Шумкова и др. Вопросы выделения отличий психологических травм высшего командного состава - участников боевых действий с целью разработки мер повышения стрессоустойчивости рассматривались у таких хорватских исследователей, как З. Павлина, З. Комар, Т. Филжак. Психологические проблемы высшего командного состава после выхода в отставку были исследованы в диссертации А. М. Чаррис.

Таким образом, в научной среде наблюдается большое количество теоретико-практических исследований, посвященных проблеме психологических травм участников боевых действий: военнослужащих, беженцев, жителей зоны боевых действий и пр. Вместе с этим остается ряд дискуссионных вопросов в сфере определения влияния на уровень психологического стресса таких факторов, как время нахождения в зоне боевых действий, личностные характеристики человека, уровень ответственности за принимаемые решения и пр. В меньшей степени исследованы особенности возникновения и развития психологических стрессов у различных групп участников боевых действий. Так, например, малоизученной сферой являются проблемы стрессоустойчивости высшего командного состава - участников боевых действий. При этом важно признать, что стрессоустойчивость данной категории военнослужащих напрямую влияет на эффективность выполнения вооруженными силами поставленных перед ними целей и задач. Также в научной среде слабо структурированы процессы первичной диагностики боевого стресса, определения уровня полученного стресса, процессные подходы к выбору методов психологической помощи в зависимости от характеристик диагностированной психологической проблемы.

Можно отметить, что научные исследования, посвященные проблемам стрессоустойчивости военнослужащих, основываются на результатах изучения абитуриентов и учащихся высших военных учебных заведений; военнослужащих срочной службы; военнослужащих, которые получили боевой стресс десятки лет назад. Все вышеизложенное снижает эффективность решений в сфере сугубо практических психологических, клиничко-организационных и медико-реабилитационных аспектов. Необходима теоретико-практическая база для профилактических психологических мероприятий, повышающих стрессоустойчивость военнослужащих, позволяющих как можно раньше выявлять психологические проблемы и разрабатывать необходимый набор методов психологической помощи.

Необходимость изучения вопросов стрессоустойчивости военнослужащих, относящихся к категории высшего командного состава, принимавших непосредственное участие в боевых действиях, а также сообразность определения мер по повышению их стрессоустойчивости, обусловлены наличием следующих противоречий между:

- необходимостью поддержания и укрепления профессионального здоровья военнослужащих-участников боевых действий как одного из факторов боевой готовности Вооруженных Сил Российской Федерации, с одной стороны, и неблагоприятными факторами профессиональной деятельности в экстремальных условиях, возникающими у участников боевых действий и сопровождающимися негативными психоэмоциональными изменениями, с другой стороны;

- увеличивающимся количеством военнослужащих, входящих в состав локальных боевых действий, и не в полном объеме разработанной системой профилактических и восстановительных психологических мероприятий, поддерживающие их профессиональное здоровье и стрессоустойчивость, особенно высшего командного состава;

- возрастающей ролью высшего командного состава в управлении войсковыми частями и подразделениями и недостаточным количеством

научных исследований, направленных на изучение психологических условий повышения их стрессоустойчивости.

Разрешение этих противоречий определяет научную проблему исследования, в качестве которой выступает разработка теоретических и прикладных вопросов повышения стрессоустойчивости высшего командного состава - участников боевых действий.

Цель исследования: изучить психологические условия повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий.

Предмет исследования: процесс повышения стрессоустойчивости военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, которые принимали непосредственное участие в боевых действиях.

Объект исследования: уровень стрессоустойчивости военнослужащих высшего командного состава, которые принимали прямое непосредственное участие в боевых действиях.

В исследовании принимало участие 570 человек - военнослужащих, которые относились к высшему командному составу, а также приравненных к высшему командному составу: принимали непосредственное участие в боевых действиях; были в зоне боевых действий, но не принимали непосредственного в них участия; военнослужащие, которые не были в зоне боевых действий и, соответственно, не принимали непосредственного участия в боевых столкновениях.

Гипотезы исследования:

1. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава с опытом участия в боевых действиях отличаются от индивидуально-психологических характеристик военнослужащих, не принимавших участие в боевых действиях.

2. Повышение стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий определяется совокупностью внешних и внутренних психологических условий.

К внешним психологическим условиям относится система интерпсихологических факторов, задаваемых реализацией специально разработанной тренинговой программы, психологического консультирования, рекомендаций по саморазвитию, способов развития интеллектуальных способностей.

К внутренним психологическим условиям относится система интрапсихологических факторов - индивидуально-психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий: высокий уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта.

Для достижения поставленной цели и подтверждения или опровержения сформулированных гипотез, необходимо выполнить следующие задачи:

- рассмотреть теоретические аспекты проведения психологического анализа профессиональной деятельности военнослужащих из целевой группы исследования;
- изучить понятие и содержание стресса в профессиональной деятельности у военнослужащих, которые относятся к высшему командному составу, принимавшему непосредственное участие в боевых действиях;
- выделить профессионально-важные качества исследуемой целевой группы военнослужащих;
- сформулировать особенности процесса адаптации у представителей военнослужащих целевой группы к условиям гражданской жизни;
- проанализировать исследования, посвященные психологическим аспектам повышения уровня стрессоустойчивости у военнослужащих в мирное и военное время;
- проанализировать различия показателей выраженности индивидуально-психологических характеристик у военнослужащих, относящихся к целевой группе данного исследования;

- определить взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками целевой группы военнослужащих и показателями их стрессоустойчивости;

- описать психологические условия повышения стрессоустойчивости у исследуемых военнослужащих;

- разработать и апробировать программу мероприятий по психологической помощи для представителей высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях и имеют признаки боевого стресса.

Теоретико-методологические основы исследования:

- общая теория систем и ее применение в психологии (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, Ю.М. Забродин, А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Э.Г. Юдин и др.);

- основные общепсихологические положения современных теорий личности (А. Маслоу, Г. Олпорт, В.А. Богданов, А.А. Волочков, В.А. Ганзен, В.В. Давыдов, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский и др.);

- основные подходы к изучению профессиональных деформаций личности (В.В. Бойко (2002), А.Г. Грецов (2008), А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов (2002), А.К. Маркова, В.Н. Сысоев (1999), А.О. Пятибрат, А.А. Теличкин, Г. Селье (2002 - 2003));

- теоретические положения субъектно-деятельностного подхода к пониманию субъекта коммуникативной деятельности (С.Н. Иванов (2016), Д.А. Леонтьев (2002), А.М. Столяренко (2002));

- современные теории, положенные в основу компетентностного подхода (А.К. Маркова (2005), К.В. Oden, М. Lohani, М. McCoy, J. Crutchfield, S. Rivers (2015), E. Sanberg, C. Brito, A. Morrozoff, S. McFadden (2010));

- теоретические взгляды зарубежных и отечественных ученых в области психологии здоровья, психологического благополучия (Г.С. Никифоров; А.Г. Маклаков; О.И. Боев, О.В. Лекомцева, И.В. Боев (2016), А.В. Воронина (2005), Е.Г. Ичитовкина, М.В. Злоказова, А.Г. Соловьёв (2017), Л.В. Куликов (1997),

М.В. Махнев (2000), А.А. Новицкий (1994), В.Е. Орел (2006), Ю.И. Погодин. А.А. Боченко (2007), А.А. Стрельников (1998), С.М. Шингаев (2005 - 2009), A.B. Adler, J. Williams, D. McGurk, A. Moss, P.D. Bliese (2015), E.C. Alexopoulos, K. Kavalidou, F. Messorola (2016), C.J. Bryan, J.E. Griffith, B.T. Pace, K. Hinkson, A.O. Bryan (2015), C.C. Castro (2009), V.S. Guerra, P.S. Calhoun (2011), M.A. Reger, N.A. Skopp (2015), J. Shakespeare - Finch (2011), Н.В. Тарабрина (2003));

- основные положения психологии стресса и психологических последствий боевого стресса (И.Б. Ушакова, Ю.А. Бубеева (2007), В.И. Евдокимов, В.Ю. Рыбников, В.К. Шамрей (2005 - 2017), Е.Е. Лавров (2015), Т.В. Орлова (2018), Е.В. Снедков (1997), Т.А. Терехова, Н.С. Фонталова (2014), O.I. Gonzalez, R.W. Novako, M.A. Reger, G.A. Gahm (2016), C.L. Mac Donald, O.R. Adam, A.M. Johnson, E.S. Nelson (2015), A. Marchand, R. Boyer, C. Nadeau, M. Martinanger (2013), B. A. Moore, G.M. Reger (2007), P.A. Raab, M.A. Mackintosh, D.F. Gros, L.A. Morland (2013), G.A. Van Wingen, E. Geuze, E. Vermetten, G. Fernandez (2011));

- теоретические взгляды в области психологии посттравматических стрессовых расстройств (А.В. Гурин, К.В. Судаков (2004), А.Н. Зелянина (2012), И.Ю. Кобзев (2016), Е.О. Лазебная (2004), А.Б. Леонова (2004), Л.Л. Панченко (2003), Е.В. Хоженко, Е.С. Кипарисова, Е.В. Екушева, И.В. Пряников, С.М. Маккаева, Ю.В. Лепаев, Б.Г. Афанасьев, (2017), У. С. Алиев, (2019), S. Aytac (2015), С.А. Castro, A.B. Adler, D. McGurk, P.D. Bliese (2012), Н.В. Тарабрина (1996, 2001, 2007), И.Г. Малкина-Пых (2005, 2006), С.В. Литвинцев, Е.В. Снедков, А.М. Резник (2005), С.С. Ма, Е.А. Michael, D. Fekedulegn, J.K. Gu, T.A. Hartley (2015), A.D. Ogle, J. A. Young (2016), S. Sharma (2015));

- разработки в области военно-профессиональной адаптации и реабилитации (С.А. Авдюшенко (2006), Г.Г. Загородников, Д.М. Уховский (2013), А.В. Горохов (2013), Е.А. Зимницкая (2015), В.Н. Комаревцев (2000), М.В. Корехова, А.Г. Соловьёв, И.А. Новикова (2014), Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова (2007), Н. Лесной (2006), В.С. Рубцов (2009), Ю.Ю. Стрельникова

(2013), Н.В. Тарабрина (2006), А.А. Теличкин (1998), В.К. Шамрей, В.М. Лыткин (2006), А.О. Пятибрат (2002, 2003), У.С. Алиев, С.М. Шингаев (2020), А.М. Столяренко, В.Я. Слепов, В.А. Суворов, Е.И. Федак (2004), А.П. Шарухин, А.Г. Караяни (2003), А. Иванов, Н. Жуматий (2003), А.С. Achima (2014), P.D. Bliese, A.B. Adler, C.A. Castro (2011), O. Voe (2015), C. Joseph (2007));

- ресурсы стрессоустойчивости (Н.Е. Водопьянова; Л. Гонсалес (2014), А.Г. Грецов (2008), Г.Б. Моница (2009), Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьёв, М.В. Корехова, И.А. Новикова (2017), О.С. Ширяева (2008), У. С. Алиев, С.М. Шингаев, Е.П. Кораблина (2019), T.W. Britt, R.R. Sinclair, A.C. McFadden (2013), K. Choi, K. Vickers, A. Tassone (2014), R.C. Kessler, L.J. Colpe, C.S. Fullerton, N.G. James (2013), M. Schoenbaum, R.C. Kessler, S.E. Gilman, L.J. Colpe (2013 - 2014)).

Методы исследования.

В процессе работы нами использовались следующие методы исследования: логико-теоретический анализ психологической литературы, связанной с проблемой исследования, методы математической обработки психодиагностических данных, а также ряд методов эмпирического исследования, включая наблюдение, беседу, анкетирование, тестирование и эксперимент.

Методики исследования:

- «Шкала PSM-25» Лемур-Тесье-Филлиона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- методика «SACS» С.Е. Хобфолла - стратегии преодоления стрессовых ситуаций (в адаптации Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой);

- методика по определению уровня нервно-психологической устойчивости В.Ю. Рыбникова - «Прогноз - 2»;

- «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина);

- методика «Диагностика социально-психологической адаптации»

Роджерса-Даймонда (в адаптации и модификации Т.В. Снегиревой и А.К. Осницкого);

- «Культурно-независимый тест по определению уровня интеллекта GCFT-2» Р.Б. Кеттелла;

- анкеты «Способы снятия стресса» и «Симптомы стресса» С.М. Шингаева.

Исследование было проведено в три этапа (подготовительный, основной и заключительный) с 2016 по 2023 годы.

На подготовительном этапе проводилась подготовка к исследованию: определена научная проблема, проанализирована научная литература по теме исследования, подобраны методы и методики, получены сведения об исследуемой выборке.

Основной этап исследования состоял из следующих экспериментов: констатирующего, формирующего и контрольного. В ходе констатирующего эксперимента была проведена первичная диагностика индивидуально-психологических характеристик военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, принимавших участие в боевых действиях (экспериментальная группа респондентов) и представителей высшего командного состава, не принимавших непосредственного участия в боях (контрольная группа). В процессе проведения формирующего эксперимента была разработана и реализована программа психологической помощи высшему командному составу, принимавшим участие в боевых действиях. Группа испытуемых была разделена на две подгруппы: с одной из них была проведена программа психологической помощи, с другой - нет. Контрольный эксперимент был проведен для оценки результативности разработанной программы. Контроль эффективности состоял в повторной диагностике в обеих подгруппах индивидуально-психологических характеристик военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, с которыми проводилась психологическая работа, и с которыми она не проводилась.

На заключительном этапе исследования автором проведена работа по обработке и анализу полученных данных с помощью методов математической статистики, интерпретация результатов исследования, разработка процессной модели повышения уровня стрессоустойчивости военнослужащих высшего командного состава, принимавших непосредственное участие в боевых действиях.

Научная новизна исследования заключается:

- в проведении психологического анализа профессиональной деятельности представителей высшего командного состава-участников боевых действий;

- в конкретизации теоретических представлений о роли стресса в профессиональной деятельности представителей высшего командного состава-участников боевых действий, комплексном исследовании механизмов влияния стресс-факторов, связанных с участием в боевых действиях, на индивидуально-психологические характеристики военнослужащих;

- в разработке операциональной и процессной моделей управления стрессоустойчивостью представителей высшего командного состава – участников боевых действий;

- в описании профессионально-важных качеств представителей высшего командного состава-участников боевых действий;

- в получении новых эмпирических данных, раскрывающих индивидуально-психологические особенности представителей высшего командного состава-участников боевых действий;

- в проведении сравнительного анализа индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава – участников боевых действий и представителей высшего командного состава, не принимавших участия в боевых действиях;

- в установлении взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, с уровнем их стрессоустойчивости;

- в теоретическом обосновании и экспериментальной разработке системы психологических условий повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий;

- в обосновании разработанной программы по оказанию психологической помощи представителям высшего командного состава-участникам боевых действий, позволяющей корректировать их адаптационные возможности, повысить уровень стрессоустойчивости.

Теоретическая и практическая значимость исследования.

Проведен психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава-участников боевых действий. Обобщены и конкретизированы теоретические представления о роли стресса в профессиональной деятельности представителей высшего командного состава-участников боевых действий. Выявлены последствия воздействий боевого стресса на индивидуально-психологические характеристики военнослужащих. Описаны профессионально-важные качества представителей высшего командного состава-участников боевых действий. Получены новые эмпирические данные, раскрывающие индивидуально-психологические особенности представителей высшего командного состава-участников боевых действий. Подготовлены рекомендации по оказанию психологической помощи и коррекции негативных психических состояний у представителей высшего командного состава-участников боевых действий. Сформулированы психологические условия повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий.

Положения, выносимые на защиту:

1. Участие в боевых действиях как специфический вид профессиональной деятельности представителей высшего командного состава накладывает отпечаток на их индивидуально-психологические характеристики. Предлагаемая схема определения профессионально-важных качеств военнослужащих позволяет выделить три основные группы: интеллектуальные, регулятивные и психомоторные способности (обеспечивают возможности

усвоения информации и определяют возможность формирования профессиональных навыков), личностный адаптационный потенциал (обеспечивает адаптационные возможности), а также знания, умения и навыки (обеспечивают качество профессиональной деятельности).

Представители высшего командного состава-участники боевых действий в отличие от представителей высшего командного состава и лиц, приравненных к ним, не принимавших участия в боевых действиях, менее стрессоустойчивы, обладают отличающимися симптомами стресса, используют отличающиеся способы снятия стресса и копинг-стратегии, имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, высокий уровень личностной тревожности.

2. Психологические условия повышения стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, представляют собой совокупность внешних и внутренних условий, обеспечивающих устойчивость к негативным воздействиям профессиональной деятельности. Внешние психологические условия включают в себя программу психологической помощи (тренинговая программа, психологическое консультирование, рекомендации по саморазвитию, способы развития интеллектуальных способностей), внутренними психологическими условиями выступают индивидуально-психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий (высокий уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта).

3. Создание психологических условий повышения стрессоустойчивости высшего командного состава-участников боевых действий осуществляется с помощью операциональной и процессной моделей, учитывающих специфические особенности профессиональной деятельности военнослужащих и позволяющих обеспечить ускоренный выход из стрессового состояния вне

боевых действий и в мирное время после завершения службы.

Достоверность и обоснованность результатов исследования.

Достоверность и обоснованность результатов исследования определена методологией системного подхода, обоснованным и эффективным применением психологических и математико-статистических методов, соответствующих целям и задачам исследования. Статистический анализ проведён в приложении прикладных программ «SPSS 21.0».

Личный вклад автора. Автором были непосредственно определены цели и задачи исследования. Совместно с научным руководителем планировалась программа исследования. Проведён анализ зарубежной и отечественной научной литературы по теме диссертации. В исследовании впервые в качестве объекта исследования выбраны представители высшего командного состава-участники боевых действий. Проведен психологический анализ их профессиональной деятельности, конкретизирована роль стресса в этой деятельности; изучены профессионально-важные качества данной группы военнослужащих; описаны особенности процесса их адаптации к условиям гражданской жизни. Автором самостоятельно сформулированы психологические условия повышения стрессоустойчивости у высшего командного состава-участников боевых действий. Автор непосредственно участвовал в сборе исходных данных, самостоятельно проводил статистическую обработку результатов. Анализ полученных данных, изложение и интерпретация результатов, формулировка выводов и практических рекомендаций, подготовка основных публикаций по теме диссертации также выполнялись автором лично. В процессе исследования были выявлены взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками военнослужащими из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, и уровнем их стрессоустойчивости. Автором разработана и апробирована программа психологической помощи представителям высшего командного состава - участникам боевых действий. Программа психологической помощи может быть использована в рамках

разработанной и предложенной модели повышения стрессоустойчивости военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях. Промежуточные и итоговые результаты исследования, представленные в диссертации, неоднократно докладывались автором на международных и всероссийских конференциях. Полученные автором данные позволяют применять их в процессе профессионального отбора, при разработке психологических программ помощи военнослужащим, а также при организации процесса реабилитации.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на международных и всероссийских научно-практических конференциях, форумах и конгрессах: «Служба практической психологии в системе образования: Современные тенденции и вызовы: XXII Международная научно-практическая конференция» (Санкт-Петербург, 2018); «Психологическая безопасность личности в изменяющемся социуме: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием» (Великий Новгород, 2018); «Образование и наука в России и за рубежом» (Москва, 2019); «The 7th International conference Science and society-Methods and problems of practical application» (Vancouver, Canada. 2019); «Scientific Discoveries: Proceedings of materials IV International scientific Conference. Czech Republic» (Karlovy Vary, 2019); «Образовательная система: Вопросы теории и практики: Международная научно-практическая конференция: Общества Науки и Творчества» (Казань, 2019); «Педагогика, психология, общество: IV Международная научно-практическая конференция» (Москва, 2019); «EUROPEAN RESEARCH: XIX Международная научно-практическая конференция: МЦНС «Наука и Просвещение» (Пенза, 2019); «Eurasia Science: XIX Международная научно-практическая конференция: «Актуальность РФ» (Москва, 2019); «OPEN INNOVATION: IX Международная научно-практическая конференция» (Магнитогорск, 2019); Всероссийских и региональных научно-практических конференциях: «Вектор науки: Педагогика, психология» (Тольятти, 2019); «известия ИГУ: Психологии» (Иркутск, 2020); «Вестник ЯрГУ им. П. Г.

Демидова: Гуманитарные науки» (Ярославль, 2019); «Мир, личность, информация: перспективы междисциплинарных исследований» (Санкт-Петербург, 2014); «Служба практической психологии в системе образования» (Санкт-Петербург, 2015). Межвузовских научно-практических конференциях и конгрессах: «Ежегодный Конгресс: «Психология XXI столетия» (Ярославль, 2019); «Специальное образование в современной России: Личность, интеллект, развитие - междисциплинарные исследования» (Санкт-Петербург, 2016), «Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: Международная заочная научно-практическая конференция (Екатеринбург, 2019); «Перспектива человека: будущее, как универсалия» (Санкт-Петербург, 2017); «Психологические факторы повышения стрессоустойчивости у руководителей экстремальных профессий», Санкт – Петербург, (2023). Материалы диссертации обсуждались на научных семинарах и заседаниях кафедры психологии профессиональной деятельности РГПУ им. А.И. Герцена (2021-2023).

Структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 266 машинописных страницах. Структурно соответствует положениям ГОСТ РФ 07.0.11-2011. Содержит введение, четыре главы с выводами, заключение и список использованной литературы. Текст состоит из 8 приложений, 37 рисунков и 19 таблиц. В список литературы входит 221 литературный источник, в том числе 68 на иностранных языках.

Глава 1. Теоретические подходы к изучению особенностей стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий

1.1. Психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава-участников боевых действий

Каждая профессиональная деятельность предъявляет свои специфические требования к человеку, накладывает уникальный отпечаток не только на личностные характеристики, но и на образ жизни человека.

Исследования, посвященные особенностям влияния профессиональной деятельности на личность человека, были актуальными с момента зарождения психологии как науки. Так, М.Я. Басов, считающийся одним из основателей российской психологии, отмечал, что у каждой сферы деятельности или профессии есть определенный набор требований к личности человека. Человек, обладающий необходимыми базовыми личностными предпосылками к определенной профессии, усиливает их в процессе профессионального развития [3].

Позднее вопросы воздействия профессиональной деятельности на личность человека рассматривались в русле деятельностного подхода в трудах отечественных авторов - С.Л. Рубинштейна [4], А.Н. Леонтьева [5], Б.Г. Ананьева [6], Б.М. Теплова [7] и других. Суть деятельностного подхода состоит в том, что особенности личности могут не только проявляться, но и формироваться при выполнении той или иной профессиональной деятельности. По мнению перечисленных сторонников деятельностного подхода, профессиональная деятельность непосредственно влияет на процессы развития сознания личности, особенности психических свойств и процессов. Субъектом профессиональной деятельности является человек со своими индивидуально-психологическими особенностями, в неразрывной связи с другими представителями общества.

П.Я. Гальперин, ссылаясь на работы С.Л. Рубинштейна, отмечает, что особенности личности человека, являясь предпосылками для выбора профессиональной деятельности, выступают вместе с тем и ее результатами; то есть, изучая профессиональную деятельность, можно получить информацию и об особенностях психологии людей, которые заняты в данной сфере [8].

Б.Д. Новиков в своей диссертации приходит к достаточно спорному выводу, что для большей части людей, только определенный (для них) вид профессиональной деятельности может принести психологическое удовлетворение, раскрытие талантов и способностей, социальный рост и пр. [9]. По мнению данного автора, профессиональная деятельность оказывает доминирующее влияние на процессы формирования личности, темпы развития человека.

В процессе развития человека, его взросления, профессиональное становление и профессиональная саморегуляция выступают важными компонентами. Связь профессиональной деятельности и процесса развития человека как личности становится выше, когда человек воспринимает профессиональную деятельность как основу своей жизни; то есть профессиональные цели, задачи, проблемы и возможности становятся для человека жизненно важными. По мнению В.В. Воронцовой воздействия профессиональной деятельности на личность могут быть настолько сильными, что изменяют весь образ жизни человека, систему ценностей, привычки и пр. [10]. Иными словами, по истечению определенного времени у профессионального работника или служащего вырабатываются определенные психологические свойства личности, которые необходимы для данной конкретной профессиональной сферы деятельности.

В зарубежной научной среде на протяжении последних ста лет также было проведено большое количество исследований, посвященных воздействию профессиональной деятельности на индивидуальные черты личности, а также влиянию личностных особенностей психики на выбор профессии. Так, например, можно выделить работу группы авторов во главе с А.С. Вудс,

которые провели исследование особенностей влияния профессиональной деятельности на личность, а также разработали модель, позволяющую выявлять и развивать те личностные особенности, которые необходимы для успешного профессионального развития [11].

В зарубежной и российской психологии можно выделить два базовых методологических подхода к вопросу исследования взаимовлияния личности и профессиональной деятельности.

По мнению сторонников первого методологического подхода, профессиональная деятельность или профессия сама «притягивает» людей с определенными личностными характеристиками. Используя данный - методологический подход, авторы концентрируются на изучении результативной стороны развития профессионала.

Сторонники данного подхода придерживаются гипотезы, что каждый индивид предназначен для определенной профессиональной деятельности. При рождении человек имеет определенный набор психологических особенностей личности и важно выбрать ту профессиональную деятельность, которая ему подходит. По мнению Ю.П. Хярюнена, в данном случае психолог должен помочь выявить личностные особенности и указать на подходящие виды профессиональной деятельности [12]. В русле данного подхода исследователи концентрируются на вопросах адаптации личности к требованиям профессиональной деятельности, развитию необходимых черт характера к определенному образу. С. Маслах и Дж. Голберг утверждают, что к моменту выбора профессии человек имеет сформированные базовые жизненные ценности, которые нельзя изменить [13]. Данной позиции придерживаются такие зарубежные авторы, как основоположник профессиональной ориентации в США Ф. Парсон (теория «черт и факторов») [14], Дж. Холланд (изучение сложных адаптивных систем) [15] и другие.

Сторонники второго подхода считают, что несмотря на то, что выбор профессиональной деятельности основан на особенностях личностных предпочтений человека, профессия, в свою очередь, накладывает определенный

отпечаток на психологические особенности личности человека [16]. Отметим, что в зарубежной психологии данный методологический подход представлен достаточно широко. С точки зрения рассмотренного подхода, процесс профессионального становления личности изучается через призму самоактуализации личности. Этот подход наиболее глубоко представлен в зарубежной психологии работами Э. Гинсберга [17], Д. Сьюпера [18], А. Рое [19] и другими. Так, например, Д. Сьюпер исследует профессиональное развитие личности как элемент развития его «Я-концепции». Автор разработал многоступенчатую модель профессионального развития, неразрывно связанного с изменениями личности [20]. Заметим, что среди российских психологов также есть сторонники данного методологического подхода: Е.А. Климов [21], Т.В. Кудрявцева и А.В. Сухарев [22], Ю.П. Поваренков [23], Н.С. Пряжников [24] и другие.

Военная служба также является сферой профессиональной деятельности человека. Военнослужащий проходит процессы обучения, подготовки и практики. Вопросам исследования влияния военной службы (в мирный и военный период времени) на психологию человека посвящена отдельная отрасль психологии - военная психология. Так, в работе казахстанских исследователей Н.Д. Досмухамбетовой и В.В. Воронин рассматриваются психологические аспекты, связанные с несением военной службы, а также предлагаются меры для профилактики проблем, связанных с возможными стрессами [25]. Группа российских авторов (Р.А. Абдурахманов, А.Я. Анцупов, Б.П. Бархаев) написали учебно-методическое пособие по военной психологии, где также рассматриваются особенности воздействия военной службы на психологию личности человека. Вопросам изучения влияния военной службы на личность человека посвящено большое количество диссертаций по психологии [26]. Так, Н.П. Татьянченко провела исследование особенностей психологических условий обеспечения безопасности личности военнослужащих. Как правило, работы в сфере военной психологии концентрируются на психологической работе командного состава в отношении

подчиненных [26]. Вопросы личностных психологических особенностей высшего командного состава не рассматриваются.

Абсолютное большинство авторов придерживаются второго методологического подхода, где для профессиональной деятельности важны, но не критичны, врожденные личностные особенности человека. Это объясняется, среди прочего и тем, что военная служба имеет свою специфику, отличающую ее от традиционных профессий. Иной подход, где человек с момента рождения может успешно строить карьеру только в определенных профессиональных сферах, - был бы революционным, инновационным, но далеким от реальности. В условиях боевых действий на территории своего государства - долгом каждого гражданина становится защита Родины, а вопросы психологических стрессов и их последствий отходят на второй план.

Военная служба (как профессия) в мирное время отличается от военной службы в военное время: на военнослужащих, в том числе и на высший командный состав, влияют различные факторы; требования к стрессоустойчивости, скорости принятия решений и прочим аспектам - различные. Несмотря на то, что в мирное время идет непрерывная психологическая подготовка военнослужащих к военным действиям, процент военнослужащих, подверженных негативному воздействию боевого стресса, и число психологических проблем людей, участвовавших в боевых действиях, остается достаточно высоким.

Профессиональная деятельность военнослужащих, связанная с участием в непосредственных боевых действиях, накладывает определенный отпечаток на их личность, что может создавать проблемы в поствоенной социализации в обществе. В рамках данной диссертации нами проведено исследование, которое дало возможность выявить следующие психологические особенности личности военнослужащих, имеющих опыт боевых действий, по сравнению с контингентом, не принимавших участия в подобных действиях:

- импульсивность, доминирование, напряженность, смелость, реалистичность оценки, сознательность, воля, твердость, задумчивость и

мудрость, подозрительность, чувствительность к трудностям;

- депрессия, тревожная неуверенность, отчаянность, педантичность, скрупулезность, инертность;

- зависимость, тенденция к избеганию борьбы, общительность [28].

Личностные характеристики военнослужащих-участников боевых действий отличаются от личностных особенностей их сослуживцев, не имеющих подобного опыта, прежде всего в таких показателях, как невротические состояния и признаки стрессовых расстройств. Определено, что психологические характеристики участников боевых действий изменяются в зависимости от продолжительности пребывания их в зоне боевых действий и связаны со степенью проявления признаков стрессовых расстройств вследствие боевых травм. К последствиям пребывания в зоне боевых действий относятся: повышенная тревожность, отчаянность, депрессия, низкая самооценка, подавленность, снижение концентрации внимания, повышенная нерешительность, различные нарушения вегетативной системы в виде неконтролируемого или сниженного аппетита, бессонница или низкая сонливость, малая работоспособность или сильная усталость.

Психологический анализ специфики профессиональной деятельности военнослужащих, которые принимали участие в боевых действиях, позволил нам сформулировать ряд принципиальных направлений:

1. Боевые действия связаны с рядом факторов, осложняющих профессиональную деятельность военнослужащих:

- высокая ответственность; неопределенность ситуации;

- внезапность;

- опасность;

- нет времени на выбор и выполнение действий;

- новизна ситуации;

- недостаток информации;

- ускоренность темпа действий;

- совмещение нескольких видов деятельности;

- погодные и климатические условия.

Эти особенности существенно влияют на личностные характеристики участников боевых действий.

2. Опыт участия в боевых действиях вносит значительные изменения в структуру личности военнослужащих, что отражается при сравнении групп, имеющих и не имеющих такой опыт. Военнослужащие-участники боевых действий отличаются следующими личностными характеристиками: активность; стабильность интересов; готовность к сотрудничеству.

3. Служба в боевых условиях воздействует на различные области личности, определяет изменения ценностно-смысловой сферы деятельности, уровня субъективного контроля, актуализирует вопросы смысла жизни и смерти.

Также считаем важным *выделить специфические особенности, присущие профессиональной деятельности именно представителей высшего командного состава-участников боевых действий*, в отличие от рядовых участников боевых действий, а также младшего и старшего офицерского состава:

- Высокая ответственность не только за свою жизнь, но и за принимаемые решения, поскольку от этого зависит жизнь и здоровье большого количества людей.

- Высокая цена ошибки.

- Высокий уровень борьбы мотивов при принятии решений. Например, посылать подчиненных на боевые операции с высокой вероятностью их гибели или тяжелых увечий и пр.

В боевых действиях военачальники, как правило, не подбираются с использованием специальных психологических процедур, ими становятся в силу служебного роста. На участках боевых действий возникает насущная необходимость в проявлениях смелости, решительности, мужественности и тот представитель командного состава, который не обладает подобными личными качествами, не вызовет доверия и руководимых им соединений (частей) в условиях боевых действий. Он не будет представлять в глазах, подчиненных

ценности, как командир, и может быть оставлен раненым на месте боя. И, конечно, это также влияет на формирование действующего состава военных руководителей высшего эшелона. Ситуация повышенной опасности, насилия, единения с сослуживцами, ответственности за их жизни, воинского долга - вся жизненность и непосредственность этих понятий, которые абстрактны в мирное время, определяют линию психологического поведения большей части представителей командного состава, принимавших участие в боевых действиях. В данном случае работает деятельный механизм как военно-профессиональных, так и общечеловеческих взаимоотношений в воинских подразделениях, фильтрующий кадры для службы в составе специализированных воинских частей, которые первыми вступают в вооруженное столкновение или на постоянной основе участвуют в воинских операциях (борьба с терроризмом и пр.). Взаимоотношения между командным составом и подчиненными военнослужащими в условиях реальных боевых действий формируются во многом иначе, чем на воинской службе в мирных условиях. Зачастую мысли кабинетных начальников сильно отличаются от логики боевых командиров. Так, командированные или не комбатанты, которым была приписана вводная служба обеспечения или гарнизонный вид деятельности, не входящие в условия боевых действий, были либо заинтересованы, скорее, в отчетах и формальных показателях, либо в решении реальных жизненных проблем. И каждый человек в отдельности подходил к вопросам боевой службы с собственными мерками.

Как отмечали в своей работе Е.С. Сенявская, А.С. Синявской и Л.В. Жукова, в условиях боевых действий «до каждого последнего солдата, до каждого рядового доходило, что он тоже за что-то отвечает» [29]. Процесс взаимодействия офицеров и рядовых был основан не только на определенных приказах, но и на полном доверии к командирам. Вышеотмеченные авторы очерков по военной антропологии отмечают, что взаимоотношения в условиях военных действий строились на человеческих отношениях, приказной тон не приветствовался, такие личностные психологические особенности, как деспотизм или доминирование, были неприемлемыми. Ответственность за

людей, за их жизни и принятие решения проводимых специализированных операций, вызванные боевыми действиями, ложилась в первую очередь на представителей в. к. с. - у. б. д.

Проводимые реформы в условиях действующих военных конфликтов, разворачивающихся в мире, а также использование Вооруженных Сил РФ за пределами национальной территории, оказывают значимое влияние на психологическую атмосферу в армии и, в частности, на психологическое благополучие военнослужащих.

В отечественных исследованиях содержание понятия «психологическое благополучие» рассматривается с разных точек зрения.

Объективный подход в сфере управления психологией здоровья к раскрытию понятия психологического благополучия показан в виде уровневой модели, разработанной А.В. Ворониной [30]. В данной модели психологическое благополучие рассматривается с точки зрения уровней - психосоматическое, психическое и психологическое здоровье, которые, как считает автор, могут оцениваться как субъективными факторами, так и объективными, которые осуществляются внешними экспертами. Это модель психологического благополучия демонстрирует то, что на разных этажах пространства бытия человека, формируемых в различных типах деятельности, создаются внутренние векторы мыслительной деятельности. Кроме этого, автор предполагает, что «каждый следующий уровень, который формируется в процессе развития и воспитания, дает личности новое видение самого себя, мира, себя в мире, это дает новые возможности для исполнения планов, деятельной активности, высокий уровень свободы при определении способов адекватного реагирования» [30, с.143].

В соответствии с субъектно-средовым подходом также проводятся научные исследования природы психологического благополучия человека в контексте независимого психологического пространства, а также экстремальных условий жизнедеятельности. Как считает О.С. Ширяева, обозначая связи психологического благополучия с образом жизни и внешней

средой, существует пять компонентов психологического благополучия: интрарефлексивный, аффективный, метапотребностный, интеррефлексивный, мировоззренческий [31]. Выделенные параметры в целом совпадают со строением структуры в концепции К. Рифф [32]. Изучение научных работ отечественных и зарубежных авторов дает нам возможность понять, что психологическое благополучие является сложноустроенным, многогранным, глубоким феноменом, описание которого требует изучения как его внутренних компонентов, так и различных средовых и сопутствующих факторов. Достижение высокого уровня психологического благополучия требует от личности постоянного преодоления всевозможных трудностей, а также успешной адаптации к разным условиям. Для эффективности протекания указанных процессов личность использует одну из базовых характеристик, именуемую «личностный потенциал». Эффектами личностного потенциала в психологии принято считать такие феномены, как локус контроля, воля, внутренняя опора, сила Эго, ориентация на действие. Д.А. Леонтьев указывает, что личностный потенциал состоит из характеристик сложноорганизованной, системной структуры личности, которая устроена опосредованно [33]. Личностный потенциал - является интегральной уровневой характеристикой развитой и зрелой личности, что, в конечном итоге, проявляется в ее самодетерминации. Д.А. Леонтьев проводит аналогии феномена личностного потенциала с термином «жизнестойкость», который был предложен С. Мадди [34]. Жизнестойкость является не определенным качеством личности, а более широкой структурой убеждений и установок, которые способны к изменениям и развитию; это та основная система личности, которая преломляет и опосредует влияние на свое сознание и последующее поведение разнообразных благоприятных и негативных обстоятельств, которые проявляются на физическом, социальном, духовных уровнях. Жизнестойкость представляется данным ученым системным качеством личности, направленным на эффективное преодоление личностью всевозможных трудностей. Жизнестойкость («hardiness») требует психологической живучести и

всесторонней эффективности человека, указывая на его уровень психического здоровья. В представлении С. Мадди жизнестойкость состоит из трех относительно самостоятельных параметров: вовлеченность в жизненный процесс - уверенность в том, что активное участие в событиях жизни означает максимальную возможность получить что-то важное и интересное для личности [34]. Базовой основой вовлеченности является уверенность в себе - осознание человеком самоэффективности, то есть способности действовать в разных ситуациях успешно; уверенность в регулируемости важных событий собственной жизни, а также решимость их контролировать - понимание того, что борьба воздействует на исход событий.

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко отмечают, что «на способе контроля сказывается стиль мышления (как индивидуальный способ интерпретации жизненных событий); принятие жизненного вызова - убежденность личности в значимости всех происходящих с ней событий, восприятие их в качестве опыта и процесса развития. Принятие риска — это готовность человека к возможности изменяться» [35, с.95].

В зарубежных исследованиях очень часто задействован механизм мониторинга психического здоровья представителей экстремальных профессий [36]. Результаты американского исследователя М. Schoenbaum (в соавтор.) показывают, что шкала психологического уровня дезадаптации и скрининг психических расстройств у служащих силовых структур в сопоставлении с гражданскими лицами более высок: временного эксплозивного расстройства личности - в шесть раз; депрессии - в пять раз; ПТСР - в пятнадцать раз [37].

У военнослужащих, выполняющих свой долг в условиях экстремальности, как правило, чаще встречаются психологические расстройства аффективной сферы: депрессия, гиперактивность, совмещенная с проблемами концентрации внимания, эксплозивное поведение, проблемы с психоактивными веществами. Если данные проблемы были до начала воинской службы, то во время самой службы они могут усилиться [37, 38].

Зарубежные авторы утверждают, что психологические расстройства у

служащих силовых структур, а также работников, которые выполняют свои задачи в экстремальных условиях, необходимо предотвращать комплексом профилактических работ. Формирование перечня профилактических работ, работ по психологической реабилитации должно осуществляться после оценки личностных особенностей человека, учитывать результаты данной оценки, а также особенности влияния тех или иных экстремальных условий на психическое здоровье человека [36-39]. Важно учитывать то обстоятельство, что влияние экстремальных условий на психику человека может быть различным. Так, например, боевые действия отличаются от работы в горной местности, в условиях пониженных температур, в длительном одиночестве и пр.

Считаем важным отметить, что безупречная деятельность специалистов экстремальных профессий, их выраженный профессионализм, вызван комплексом индивидуально-психологических, мотивационных и социально-психологических особенностей.

В исследованиях К. Джозеф [40], посвященных проведению психологической коррекции применительно к специалистам экстремальных профессий, к которым также он относит и участников военных действий, сформулированы следующие выводы:

- поведение людей в экстремальных условиях связано с влиянием ряда факторов: индивидуально-психологических особенностей людей, боевых стресс-реакций, уровня эмоциональной устойчивости человека, а также используемых копинг-стратегий;

- уровень реакции при принятии решений в экстремальных условиях, степень стрессоустойчивости влияют на качество и успешность выполнения боевых задач, а также на адаптируемость к изменениям обстановки.

Результаты исследований группы авторов во главе с К.Б. Оденом, подтверждают, что выявленные факты низкого уровня межличностных коммуникаций в воинских подразделениях приводили к негативным эмоциональным реакциям и принятию ошибочных решений, которые на

момент принятия, считались единственно верными [41]. Авторы также выявили проблемы взаимодействий высшего командного состава и подчиненных, которые исповедовали различные религии. Различие социальных установок, различный порядок операционно-технического исполнения приказов может негативно отразиться на результативности действий в экстремальных условиях. Высокий уровень эмоциональной составляющей, необъективность позиций может вести не только к низкой результативности выполнения задач, но и трагическому исходу в условиях ведения боевых действий.

К.Б. Один говорит о важности подготовки специалистов экстремальных профессий психологическим навыкам эмоционального контроля. Отметим также, что некоторые ученые предполагают, что развитые навыки определения своих эмоций, их осознание, знания в области техник эмоциональной регуляции дадут возможность специалистам результативно действовать в условиях боевых действий. Обучение техникам управления собственным эмоциональным состоянием способствует правильному построению профессиональных взаимоотношений в коллективе и приобретению навыка оперативного мышления в чрезвычайных ситуациях [42].

Американский ученый О. Бой провел анализ лидерства в вооруженных силах США, в результате которого сделал вывод, что для командного состава вооруженных сил крайне необходимо иметь навыки оперативного принятия решений и эффективного реагирования на быстро и внезапно меняющиеся факторы окружающей среды в экстренной (боевой) ситуации. То есть данные профессиональные компетенции в условиях боевых действий играют в прямом смысле жизненно-важное значение [43].

Такие исследователи в сфере военной психологии как П.Д. Блайз [44], Т.В. Бритт [45] и Б.А. Морре [46] полагают, что командный состав нуждается в управлении своим психологическим здоровьем не в меньшей степени, чем солдаты, которые непосредственно ведут боевые действия. Обоснована важность развития навыков поддержания психической устойчивости, которые помогают поддерживать психическое благополучие и уменьшить степень

развития неблагоприятных симптомов. Повышение стрессоустойчивости увеличивает психологический потенциал военнослужащих, а также компетентность специалистов в процессе базовой военной подготовки и при выполнении служебных задач. Данный вывод подтверждают исследования мониторинга 1940 специалистов экстремальных профессий США. Оценивался уровень стрессоустойчивости до и после обучения навыкам стрессоустойчивости с интервалом 3, 6 и 9 недель. При этом учитывался тот факт то, что резких тревожных расстройств и нарушений сна у респондентов выявлено не было. По окончании обучения навыкам повышения стрессоустойчивости уровень тревожности у специалистов снизился. Тренировка психической устойчивости, как показали исследования, повысила показатели групповой сплоченности и убежденности в помощи друг другу [36].

Изучению личностных изменений у военнослужащих, перенесших стресс в экстремальных условиях, посвящены работы Я.М. Коста (он проводил исследования участников гражданской войны в США 1861-1865 гг.), А. Кардинера (им введено в научный обиход понятие «военный невроз», возникающий в результате получения боевого стресса) и др. А. Кардинером выделены такие проявления военного невроза, как повышенный уровень раздражительности, слабый контроль гнева, постоянное переживание военных событий, бегство от реальности с помощью алкоголя, игр и наркотиков [47].

Стрессовым расстройствам военнослужащих-участников боевых действиях посвящены работы Н.В. Тарабриной [48] и других авторов. В научных работах российских авторов были доказаны факты о том, что после возвращения военнослужащих к мирной жизни, у многих из них возникали психологические проблемы: отсутствие смысла жизни, низкий уровень самосознания и ориентации в социуме [49]. По некоторым данным, каждый пятый участник боевых действий страдает стрессовым расстройством личности и нуждается в психологической помощи. Военные, которые в ходе боевых действий получили ранение, подвержены психологическим проблемам чаще, чем те, кто не был ранен [50].

Подводя предварительный вывод по параграфу, отметим, что проведенный анализ российских и зарубежных научных источников дает нам полное основание говорить о высокой значимости и актуальности изучения характера проявления стрессового расстройства участников военных действий, прежде всего для оказания им эффективной, целесообразной психологической помощи и адаптации в социуме и налаживания мирной деятельности. Проведенный психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий показал, что военную службу можно рассматривать как специфический вид профессиональной деятельности с соответствующим набором требований к психологическим особенностям личности военнослужащих. Данные профессиональные требования могут меняться в зависимости от участия/неучастия в боевых действиях. Считаем, что уместно использование такого методологического подхода психологических исследований влияния профессиональной деятельности на личность человека, где врожденные личностные качества, соответствующие требованиям службы в вооруженных силах, являются предпочтительными, но не определяющими дальнейшее профессиональное развитие. Для повышения эффективности профилактических мер по повышению стрессоустойчивости военнослужащих необходимо выделять высший командный состав в отдельную группу. Это обусловлено не только различиями стрессовых факторов, влияющих на участников боевых действий, но и тем, что исследуемые военнослужащие своим успешным карьерным ростом продемонстрировали высокий уровень профессиональной пригодности. Также необходимо отметить, что те или иные профессиональные успехи в мирное время не могут гарантировать повторения таких же успехов в условиях военного времени. Предварительная оценка уровня стрессоустойчивости, ее дальнейшее повышение, корректные мероприятия по реабилитации для представителей высшего командного состава имеют большую важность. Это обусловлено тем, что уровень и последствия принимаемых решений определяет не только их профессиональную карьеру, но

и вопросы жизни и смерти всех участников боевых действий: военнослужащих, мирного населения и пр.

1.2. Стресс в профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий

Изучение проблемы профессионального стресса специалистов, действующих в экстремальных условиях, имеет давнюю историю. При этом отметим, что при общей схожести подходов отечественных и зарубежных исследователей, присутствуют и существенные отличия, связанные, прежде всего, с принципиальными отличиями в методологических основаниях изучаемого понятия. В научных работах прибегают к использованию различных наименований одного феномена: профессиональный стресс, трудовой стресс, организационный стресс и др. Так, ряд отечественных авторов (Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова), исследуя особенности стресса у представителей экстремальных профессий, отмечают, что при возникновении различных проблем человек чаще не в состоянии полностью отработать ту энергию, которая образовалась в результате стрессовой реакции, что приводит к ее направлению на разрушение самого человека, особенно, если процесс имеет длительный и повторяющийся характер. В результате повышается эмоциональное напряжение, нервное, психическое, обусловленное профессиональным стрессом [51].

Исследование профессионального стресса связано, в первую очередь, с особенностями стрессовых реакций и стрессовых факторов в зависимости от профессиональной принадлежности конкретных групп сотрудников. При этом понятие «профессиональный стресс» наиболее распространено и чаще применяется как объединяющее, родовое для всех обозначенных выше терминов (В.А. Бодров [52], А.Б. Леонова [53]). Учитывая актуальные идеи современных зарубежных ученых, можно определить профессиональный стресс как следствие нарушения баланса между собственными ресурсами личности и предъявляемыми требованиями внешней среды, представленными в

характеристиках конкретной профессиональной деятельности (С.В. Касл, Ф. Лютенс, Э.Дж. Макмихаэл) [54].

Военную службу также можно отнести к видам профессиональной деятельности с большим числом экстремальных факторов, влияющих на военнослужащих. В условиях боевых действий степень воздействия данных экстремальных факторов усиливается многократно. Несмотря на предварительную психологическую подготовку военнослужащих к ведению боевых действий, в том числе реализацию мероприятий по повышению их стрессоустойчивости, последствия боевого стресса тем не менее могут в значительной степени негативно сказываться на психологическом здоровье военнослужащих.

XX столетие отмечалось наибольшим числом военных конфликтов, сопровождавшихся максимальным числом как прямых (погибшие, раненые), так и «косвенных» потерь (в том числе т.н. «боевые психические потери»). Поэтому проблема боевого стресса, «боевой психической травмы», методов их предотвращения и реабилитации является актуальной не только для военной психиатрии, но и для других наук, в том числе психологии труда. Причем, если боевой стресс переносит каждый военнослужащий в условиях боевой обстановки, то его последствия (ранние и отдаленные) всегда индивидуальны. Неслучайно, что представления о распространенности таких последствий весьма противоречивы; по мнению разных авторов, они варьируются от 10 до 40-50 %. Особую категорию лиц, нуждающихся в оказании психиатрической и медико-психологической помощи, составляют раненые и пострадавшие терапевтического профиля [55].

Популярное в научной среде понятие «боевая психическая травма» рассматривается чаще всего исключительно в операциональном смысле – как определенное психологическое состояние человека после боевых действий. Особенности феноменологии и патогенеза данного понятия определяются содержанием и взаимодействием групп внешних факторов (военно-социальные факторы и факторы боевой обстановки) и групп внутренних

факторов (физиологические, личностные и психологические особенности человека и пр.). Невозможность введения рассматриваемого понятия в диагностические категории связана с тем, что невозможно свести причины «болезни» к какому-то определенному фактору, нельзя объединить все последствия в единую клиническую группу с последующим разделением на сложность протекания психологической болезни.

Не менее противоречивыми остаются определения понятия «боевой стресс», что во многом определяется специфической трактовкой его различными специалистами: психиатрами, психологами, психофизиологами и т.д. Боевой стресс определяется воздействием комплекса патогенных факторов боевых условий. В клиническом аспекте боевой стресс понимается как совокупность психических нарушений, переживаемых военнослужащими в процессе адаптации к специфическим условиям боевой ситуации, неблагоприятным для жизнедеятельности и угрожающим их здоровью и жизни. Боевой стресс приводит к формированию адаптивных стрессовых реакций, к повышению приспособленности организма к экстремальным воздействиям. Нередко боевой стресс приводит к патологическим расстройствам и различным формам неприемлемого поведения.

Служебная деятельность в чрезвычайных условиях военных действий связана с влиянием на организм сотрудников множества негативных факторов окружающей среды [56]. Подобные стрессовые ситуации способствуют возникновению психоэмоциональных нарушений и выражаются в преобразованиях профессиональной деятельности, что сказывается на трудоспособности как отдельного военнослужащего, так и целого воинского подразделения.

Потребность в мероприятиях по предотвращению нарушений психического состояния военнослужащих, действующих в боевой обстановке, а также в мероприятиях по повышению дееспособности военнослужащих стала на сегодня одним из важных факторов боеготовности Вооруженных Сил Российской Федерации [57].

Принимая во внимание повышение численного состава военнослужащих, принимающих участие в вооруженных конфликтах, растет важность профилактических и различных восстановительных мероприятий, которые призваны сохранить психологическое, профессиональное здоровье, а также работоспособность сотрудников, их длительную профессиональную пригодность, а также адаптируемость к мирной жизни [58].

Проделанная научная работа представителями военной медицины армии США показала, что преобладающая численность представителей высшего командного состава во время военных действий в Кувейте и Ираке указывали на атмосферу «сниженного морального духа» в их частях, что являлось результатом влияния стрессовых факторов на личный состав [59]. Даже учитывая выраженную актуальность и общественную значимость, эта проблема по-прежнему не является полностью изученной. Масштабных исследований изменения эффектов боевого стресса в актуальных условиях не организовывалось. Существующие в открытой литературе исследования посвящены в большей степени отсроченным вариантам боевых стрессовых расстройств, относящихся чаще всего к области психиатрии.

Множество исследований, проводимых в период военных действий, имеют результаты, указывающие на то, что в ситуации боевого стресса у подавляющего числа военнослужащих регистрировались разные виды эмоциональных расстройств на фоне общего снижения функционального состояния организма, а также наблюдалась регрессия адаптационного потенциала организма, что, в конечном итоге, ослабляло боеспособность структурных подразделений вооруженных сил [60-61]. Отметим, что в США для реабилитации военнослужащих применяется «Руководство по профилактике боевого стресса», детально освещающее действия, способствующие сохранению на достаточном уровне работоспособность специалистов военного профиля [62]. Большинство исследователей соглашается с тем, что в сохранении психоэмоционального состояния солдат и офицеров огромное значение имеет комплексная медико-психологическая

реабилитация, которая состоит из технологий адаптивного биологического управления с обратной связью пациента и специалиста с последующей динамической оценкой и регуляцией состояния организма и его функциональной системы [63].

В зарубежной практике военные психологи, как правило, проводят первичную диагностику боевого стресса, а также определяют перечень реабилитационных работ в первые же недели после того, как военнослужащий выходит из зоны боевых действий. Также военнослужащие имеют право пройти полный курс реабилитации и восстановления стрессоустойчивости. Но даже такой подход не всегда приносит результаты - высокий уровень самоубийств, асоциализации наблюдается среди военнослужащих армий западных стран, где реализуются программы такой помощи участникам боевых действий.

По результатам исследования, проведенного С. Шармом в 2015 году [64], выделены следующие ключевые факторы возникновения стресса в экстремальных профессиональных условиях: низкий уровень избирательности при выборе профессии, низкий уровень контроля исполнения должностных обязанностей, высокий уровень профессионального давления, внутригрупповые конфликты, высокие рабочие нагрузки, отсутствие элементов корпоративной культуры, конфликтное социальное окружение работника [65].

Рядом исследователей также была изучена взаимосвязь между количеством стрессовых событий и практикой разработки предварительного плана рабочего дня. Группа авторов во главе с С.С. Мапровели исследовала значения условий профессиональной деятельности, а именно влияния практики составления рабочего графика на уровень получаемого профессионального стресса. Авторы сделали вывод, что работники силовых структур, осуществлявшие свои трудовые обязанности посменно (смены днем и ночью) получали больше стресса, чем работники, которые стабильно начинали работу утром [66].

Еще одна группа исследований была направлена на познание

когнитивных и ценностно-смысловых показателей военнослужащих. С.А. Кастро с коллегами пришли к выводу, что работа командного состава по повышению стрессоустойчивости военнослужащих дает положительные результаты [67]. Авторами было доказано, что выполнение боевых задач может привести к большому количеству нарушений психологической и психофизиологической целостности военнослужащего. Нарушения могут проходить как в острой, так и хронической форме. Такие психологические деформации негативно отражаются на семейных и межличностных отношениях, ведут к стрессовым расстройствам, появлению депрессивной симптоматики, попыткам суицида [68-71]. В результате исследования 18 тысяч американских военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, О.И. Гонзалез в соавторстве сделали выводы:

- 40% испытуемых были подвержены приступам ярости;
- 30% из них угрожали физической расправой по отношению к другим людям;
- более 15 % - были замечены в бытовых конфликтах [71].

Исследователи утверждают, что проявление гнева в сочетании с тревожной депрессией является признаком наличия и прогресса активных стрессовых расстройств военнослужащих после их участия в боевых действиях.

Американские исследователи М. Шоенбаумс соавторами изучили уровень подверженности суициду людей, которые прошли через боевые действия. Уровень суицидальных настроений среди участников боевых действий оказался значительно выше средних по стране показателей, а также выше показателей среди гражданских лиц (25,1% и 11,6 % соответственно). К.Дж. Брайнс группой соавторов опубликовали результаты исследования служебной деятельности в условиях боевых действий. Они пришли к выводу, что участие в боевых действиях ведет к росту рисков аутоагрессивных последствий, суицидам [72,73]. 43% военнослужащих армии США, участвовавших в боевых действиях и напрямую оказавшихся в ситуациях совершения или наблюдения за фактами убийств и жестокого обращения с

военнослужащими противоборствующей стороны, совершали попытки суицида. По военнослужащим США, которые не были свидетелями смертей и жесткого обращения, показатель суицидальности ниже - 25%, что подтверждает взаимосвязь между уровнем полученного стресса и психологическими последствиями. Военнослужащие, которые были свидетелями смертей, испытывают чувство стыда, переживания по поводу увиденного, негативному отношению к своей личности. Наиболее опасным возрастом является 36-39 лет [74].

Данные выводы подтверждены исследованием психологического состояния ветеранов боевых действий, проведенным группой авторов во главе с А.Д. Огле [75]. Исследователи засвидетельствовали тот факт, что показатели суицидальности у ветеранов боевых действий на 13% выше, чем у гражданских лиц, которые не принимали участия в боевых действиях. Также было определено, что чем длительнее срок службы, тем выше риск последующего самоубийства.

Также рассмотрены взаимосвязи между эмоциональным истощением и работой в экстремальных условиях. Так, К. Упадий, возглавляя группу ученых, провёл масштабное психологическое исследование 1415 человек (586 мужчин и 829 женщин) различных профессий, где были оценены связи между симптомами депрессии, увлеченностью работой, уровнем эмоционального выгорания, наличием личностных ресурсов, лидерством, показателями жизнестойкости и психического здоровья [76]. Авторы сделали вывод, что депрессия, перегрузка в профессиональной деятельности и высокий уровень эмоциональной усталости негативно отражаются на результативности трудовой деятельности; а низкий уровень удовлетворенности результатами работы негативно отражается на общем состоянии психологического здоровья.

Г.А. Ван Винген и соавторы провели исследование военнослужащих армии США, которые принимали участие в боевых действиях и их коллег, которые не имели боевого опыта [77]. Результаты показали, что боевой стресс повысил чувствительность миндалин и островковой доли мозга

военнослужащих под воздействием биологически важных стимулов. Кроме того, в связи с выявленными физиологическими пределами толерантности к стрессорным реакциям установлено, что высокий уровень боевого стресса повышает возбудимость нервного центра. Однако сильное воздействие стрессоров в чрезвычайных условиях может дестабилизировать эмоциональное состояние военнослужащих, не имевших ранее психологических проблем. Что касается возможных последствий боевого стресса, то, как утверждают авторы исследования, представляется необходимым обеспечить своевременный и официальный служебный отпуск специалистам экстремальных профессий с целью восстановления нормального состояния центральной нервной системы военнослужащего.

Профессионалы в своей деятельности обладают особыми характеристиками: психологическими, психофизиологическими и социальными. Одной из важнейших характеристик специалистов экстремальных профессий, в том числе военнослужащих, является их высокая стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость, как правило, изучается как особенность личности, предопределяющая высокую эффективность деятельности. Под стрессоустойчивостью подразумевается индивидуально-личностное свойство, обеспечивающее сопротивляемость организма и психики сильным внешним и внутренним раздражителям.

Как в российской, так и в зарубежной психологической литературе множество работ посвящено проблеме стресса и стрессоустойчивости. Однако нет единства мнений относительно определения и типологии стрессов. Это справедливо и к неоднозначности понимания стрессоустойчивости.

Следует признать, что к настоящему времени остается неполным понимание смысла стрессоустойчивости, в частности, большинство исследователей применяют термины «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» как синонимы. Многие исследования понимают стрессоустойчивость как интегративное свойство личности с её определенной психологической структурой. Одновременно нет единой точки зрения, какие

компоненты психической деятельности человека формируют содержание стрессоустойчивости. В некоторых научных трудах, касательно стрессоустойчивости, можно видеть перечисление разнообразных свойств личности, которые обуславливают стрессоустойчивость. Два значимых комплексных элемента (психофизиологический и социально-психологический) дают возможность выявить структурный характер этого феномена. Для чрезвычайных ситуаций, провоцирующих возникновение у человека стрессового или психического напряжения, роль особенностей нервной системы значительно возрастает, и главное значение начинают иметь ее природные врожденные свойства. Психофизиологический компонент связан с генетически определенными характеристиками реакции индивида на воздействие экстремальных факторов: индивидуально-типологическими свойствами центральной нервной системы (сила нервной системы); подвижностью и уравновешенностью нервных процессов.

Социально-психологические составляющие в психологической структуре стрессоустойчивости включают индивидуально-психологические характеристики, определяющие восприятие стресса в профессиональных ситуациях. Речь идет о толерантности к организационному стрессу, адекватной самооценке, стратегиях преодоления стрессовых ситуаций, ситуативной и личностной тревожности. Помимо этого, в состав социально-психологического компонента стрессоустойчивости попадает определение подверженности алкогольной зависимости как вероятного деструктивного компенсаторного механизма снятия напряжения, полученного в связи с экстремальным характером службы.

По итогам проведенных исследований в последние десятилетия XX века определилась новая отрасль психологической науки - психология травматического стресса. Наибольшее признание она получила в США, Израиле, Англии и других странах мира – Trimble M. R. (1985); Costin F., Draguns J. G. (1989); Allen A., Bloom S. L. (1994); Zetl L., Josephs E. (2001) и др., а также в России и на Украине- О.Г. Сыропятов (1999); Н.В. Тарабрина (1996, 2001,

2007); И.Г. Малкина-Пых (2005, 2006); С.В. Литвинцев, Е.В. Снедков, А.М. Резник (2005); О.А. Блинов (2003, 2006); М.М. Решетников (2008, 2011) и др.

На фоне событий нынешнего столетия психологи, и прежде всего представители военной и инженерной психологии, приступили к исследованиям не столько глобальных стрессовых последствий, сколько к изучению изменения психологического содержания боевого стресса, проявленного непосредственно во время военных операций и после их окончания, а также по прошествии некоторого периода времени.

Психологической проблемой выступает срыв психологической адаптации, нарушения процесса непрерывного приспособления психики человека к требованиям окружающей физической и социальной среды, обеспечивающего возможность его нормального физиологического, психологического и социального функционирования [78]. Причины же, по которым адаптация нарушается, могут быть различны. В некоторых случаях причины кроются внутри самой личности человека. Это связано с тем, что биологические возможности человеческого организма имеют ограничения и непрерывное воздействие определенных факторов стресса ведет к ослаблению способностей к адаптации и появлению болезненных состояний. Длительный или кратковременный стресс мощного действия может приводить к изменению всего характера человека. В свою очередь в характере появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся: интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, цинизм, чрезмерная агрессивность и т. д.

Итак, подводя краткий итог вышесказанному, отметим: специфика проявления профессионального стресса остается важной темой для изучения психологии труда, экстремальной психологии, а также психологии безопасности и поведения человека в чрезвычайных и экстремальных условиях. Также актуален этот вопрос для представителей экстремальных видов профессиональной деятельности, в частности – для представителей высшего командного состава - участников боевых действий (далее: в. к. с. - у. б. д.).

Способность эффективно реагировать на стресс, регулировать свое поведение в экстремальных условиях, по нашему мнению, это значимые показатели культуры личности профессионала. Рассматривая личность как постоянно стремящуюся к развитию, проходящую многообразные уровни профессионализма и эффективности профессиональной деятельности, мы неминуемо будем искать ресурсы реализации такого саморазвития, успешного прохождения каждого из уровней профессионализма. И в этом плане стрессоустойчивость играет важную роль.

Характеристики проявлений стресса у представителей в. к. с. - у. б. д., считаются основанием для точного прогноза поведения военнослужащих, следовательно, и эффективности их деятельности в чрезвычайных условиях.

По итогам проведенного анализа научной литературы и подходов к боевому стрессу как элементу профессиональной деятельности военнослужащих можно сделать вывод, что стресс как неспецифическая реакция организма—это приспособленческие действия для восстановления нормального состояния организма, производимые специфические эффекты на определенные раздражители, определяющие две формы стресса (созидательный - эустресс, который «тонизирует» работу организма и повышает мобилизацию защитных сил, включая иммунную систему, и деструктивный - дистресс, который негативно воздействует на соматическое и психическое состояние человека, а также детерминирующий развитие серьезных заболеваний).

Стресс проходит три стадии (фазы):

1. Эмоциональная реакция тревоги (когда на человека оказывает влияние некий раздражающий фактор среды и формируется первая ответная реакция организма). Степень сопротивляемости организма внешним факторам падает, поведение изменяется на диаметрально противоположное. Например, пассивный, выдержанный человек становится агрессивным. Длительность данной фазы имеет индивидуальные особенности: у одних военнослужащих напряжение возникает за пару минут, у других аккумуляция тревоги способна длиться в течение нескольких недель.

2. Сопротивление и адаптация. На этой стадии организм максимально активизируется, повышается его сопротивляемость раздражителю. Так как стрессовый фактор обладает воздействием, протяженным по времени, то организм постепенно адаптируется к нему.

3. Истощение. При длительном влиянии стрессора собственные энергетические ресурсы человека исчерпываются.

Учитывая вид стрессора и характер его воздействия, выделяют различные категории стресса, в самой общей классификации - физиологический стресс и психологический стресс; информационный, эмоциональный и коммуникативный. Физиологическим стрессом считают физиологические реакции организма человека на влияние стрессоров. Психологический стресс имеет некоторые отличительные от физиологического стресса особенности, а именно, для развития психологического стресса не нужны реально происходящие события. Влияние оказывают события, которые могут наступить и, которые пугают человека, формируя совокупность внутренних переживаний. Информационный стресс появляется в ответ на информационные перенасыщения, когда военнослужащий теряет способность решать поставленную перед ним служебную задачу, так как не успевает принимать профессиональные, выверенные, адекватные решения в условиях дефицита времени. Также причинами его появления может быть и недостаток информации, ведущий к состоянию неопределенности в ситуации, и фрустрации, чрезмерно частое или неожиданное внесение изменений в определенные базовые параметры деятельности профессионального характера. Эмоциональный стресс при выполнении профессиональных работ появляется при реальной или предполагаемой опасности, в случаях конфликтов или прекращения деловых отношений с сослуживцами или конфликте с вышестоящим командованием, при переживании различного рода унижений, чувства вины, обиды, гнева и прочее. В условиях конфликтных ситуаций происходит нарастание и аккумуляция негативных эмоций, а также резкое снижение антистрессорных положительных эмоций. Одним из следствий

эмоционального стресса может быть синдром эмоционального выгорания. В этом состоянии человек чувствует себя истощенным морально, умственно, и физически. Рассыпается привычный образ жизни, ухудшаются отношения с окружающими. Коммуникативный стресс часто становится причиной неблагоприятного психологического климата в подразделении, его низкой сплоченности [79].

Заметим, что оперативная оценка военнослужащим собственной вовлеченности в стрессовую ситуацию и возникающих при этом реакций (физиологических, психологических и поведенческих проявлений) имеет большое значение для укрепления стрессоустойчивости и минимизации негативных последствий стресса на качество жизни человека.

Представим следующий дополнительный перечень факторов, которые вызывают проявление различного вида стрессов и влияют на психологическое, профессиональное здоровья исследуемой целевой группы военнослужащих:

1. Непрофессиональные, невоенные внешние факторы стресса. Примером может служить плохой уровень материальной обеспеченности, что подталкивает военнослужащих к необходимости поиска дополнительных источников дохода и к нарушению законодательства по военнослужащим (запрет на ведение коммерческой деятельности). Дополнительная работа ведет к снижению времени на отдых, формированию новых стрессов. Также семейные проблемы являются источником стресса и негативно отражаются на военнослужащем, соответственно, и на уровне выполнения им его должностных обязанностей.

2. К групповым факторам стресса можно отнести:

- низкий уровень групповой сплоченности. Военнослужащий может не воспринимать себя частью команды, чувствовать себя изгоем, что является одним из источников стресса;

- низкая степень взаимной поддержки - военнослужащие ощущают себя намного лучше и комфортнее, если они имеют возможность поделиться своими радостями и переживаниями с другими; при недостатке подобной социальной

поддержки в ситуациях профессиональных воздействий также возможно развитие стресса;

- факты внутриличностных, межличностных и внутригрупповых конфликтов, вызванных, например, серьезными противоречиями или непримиримостью в отдельных вопросах, а также особенностями отдельных свойств личности, целей, нужд и ценностей, взаимодействиями коллег внутри команды и между ними, что также вызывает стрессовое воздействие на военнослужащих.

3. Факторы стресса, связанные с организационной деятельностью. Имеется в виду чрезмерные и несбалансированные должностные нагрузки в конкретный период времени. При этом при неполной загруженности возможны те же чувства. Военнослужащий, не получающий задач, отвечающих его квалификации и потенциалу, способен чувствовать фрустрацию, переживание насчет собственной значимости и статуса в социальной структуре организации, а также и в организации в целом, он чувствует себя вознагражденным - возникает конфликт ролей.

На протекание профессионального стресса также влияет уровень управленческой компетентности военнослужащего высшего командного состава, связанный с опытом и стажем руководства именно в условиях боевых действий. По нашим наблюдениям, он может быть повышенным у тех, у кого стаж небольшой, и низким - у сотрудников со стажем свыше трёх лет и более. Это объясняется тем, что у командиров с меньшим стажем нет достаточного опыта участия в боевых действиях, для них многие ситуации непривычны, информированность о возможных опасностях недостаточная, и, в связи с этим проявляется повышенный уровень стресса. У обладателей большого стажа уровень стресса ниже, так как подобный опыт у них есть, большинство ситуаций им знакомы, и они понимают, как нужно действовать в конкретных условиях.

Вопрос о предикторах высокой стрессоустойчивости военнослужащих, безусловно, касается изучения способности человека сохранять относительное

психологическое благополучие и психическое здоровье, несмотря на психотравмирующие жизненные ситуации. В этом направлении важно учитывать результаты эмпирических исследований и теоретического анализа механизмов функционирования психики человека в стрессогенных условиях: адаптации, совладания, сопротивляемости, антиципации, стрессоустойчивости, резистентности, эмоциональной устойчивости, нервно-психической устойчивости, психологической устойчивости. Основное внимание исследователей чаще всего фокусируется на личностном уровне регуляции, являющегося частью психологических условий и обеспечивающем адекватное противостояние человека негативным воздействиям.

Таким образом, можно сделать вывод, что важные психологические качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость, принадлежат к профессионально важным качествам личности, которые очерчены собственной специфичностью в зависимости от вида профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность военнослужащих зачастую проходит при влиянии негативных факторов, а также экстремальных средовых и климатических факторов, в условиях недостатка времени, неопределенности событий, трудной оперативной обстановки и связана с повышенной степенью ответственности за жизнь и здоровье других людей, ощущаемым чувством угрозы собственной жизни и здоровью и т.д. Многочисленные и разные по длительности и силе воздействующие факторы способны вызывать у представителей в. к. с. - у. б. д. всевозможные изменения здоровья - от функциональных сдвигов (признаки физического и психоэмоционального переутомления: бессонница, раздражительность, тревожность) до пред- или патологических нарушений (психосоматические или соматические заболевания). Причем основа любых изменений связана с нарушением адаптационно-приспособительной деятельности организма. Одним из проявлений этих нарушений выступает профессиональный стресс.

Проблема психологической устойчивости к стрессу остается профессионально важной для представителей в. к. с. - у. б. д., так как от ее решения зависит не только успешность проводимых плановых профилактических мероприятий, но и часто - жизнь и здоровье военнослужащих.

1.3. Профессионально-важные качества представителей высшего командного состава - участников боевых действий

Понятие «профессия» получило наиболее распространенное толкование как род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования. Понятие «профессия офицера» рассматривается, в свою очередь, как необходимый в социальном отношении особый род служебной деятельности, который требует определенного уровня комплектации важных для профессии качеств, подготовленности офицера к выполнению служебно-боевых функций на соответствующей должности в условиях мирного и военного времени позволяет удовлетворять его потребности духовного и материального порядка[80]. Под профессионально-важными качествами (ПВК) следует понимать индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности [81]. Формирование ПВК предполагает наличие у человека определенных качеств, а также перестройку их в соответствии с особенностями профессиональной деятельности, формирования служебно-должностного уровня в развитии профессионализма.

Для определения профессионально-важных качеств военнослужащих, являющихся субъектом исследования, изобразим общую схему выделения таких характеристик на Рисунке 1.

Среди значимых характеристик профессиональной деятельности

военнослужащих выделяют: целостность мотивационных, эмоционально-волевых, интеллектуальных, практических, физических компонентов в профессиональной деятельности.

Профессиональная сфера деятельности служащих силовых структур связана с необходимостью принятия решений в тяжелых условиях, в которых даже незначительная, казалось бы, ошибка способна вызвать тяжелые последствия, а ситуация переполнена неожиданными изменениями.

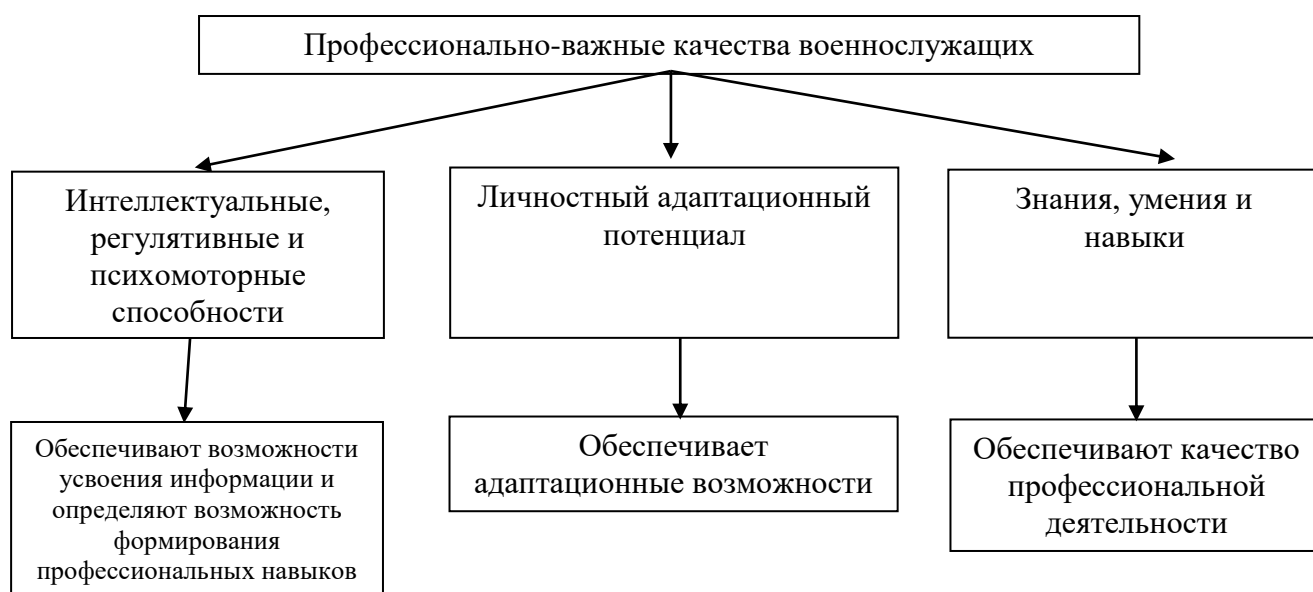


Рис. 1. Схема определения профессионально-важных качеств военнослужащих

Зачастую офицеры и солдаты вынуждены долгое время находиться в ограниченных бытовых условиях, обусловленных спецификой ведения служебной деятельности, а также климатическими и другими факторами. Во многих случаях действия военнослужащих требуют максимальных предельных физических и волевых усилий, высоких двигательных способностей [82].

Исполнение военных задач связано с продолжительным нахождением в вынужденной некомфортной рабочей позиции (сидя или стоя в неудобной позе, выполнении трудных и разнообразных действий в физиологически непривычном положении тела и пр.), решении чрезвычайных и неотложных задач с одновременным исполнением повседневных служебных обязанностей в

ситуации недостатка времени. Такие условия ведут не только к росту напряженности интеллектуальных процессов, так и увеличению психических и физических нагрузок сотрудников экстремальных профессий, оказывают негативное воздействие на профессиональную эффективность и показатели состояния здоровья, провоцируя формирование и развитие различных патологий.

В одном из последних исследований влияния боевых действий на стрессоустойчивость военнослужащих, проведенном С.Н. Ивановым, изучались военные действия в Сирийской Арабской Республике, когда военнослужащие пребывали вне территории мест постоянной дислокации во время выполнения служебных задач. Среди главных факторов, детерминирующих профессиональную деятельность военнослужащих - длительность чрезвычайного влияния факторов военной ситуации на организм солдат и офицеров, недостаточные условия для отдыха и эмоциональной разрядки. Такое положение было вызвано малыми временными интервалами между ситуациями боя, загруженными активной подготовкой к следующим боевым действиям, в которые входило обслуживание военной техники и оружия, всевозможные формы учебных занятий. В конечном счете, это приводило к накапливающемуся состоянию переутомления [83].

Одним из важнейших факторов эффективной служебной деятельности военнослужащих выступает развитая нервно-психическая устойчивость, повышающая военно-профессиональную адаптацию в самых разных условиях выполнения военных задач. Но нервно-психическая устойчивость невозможна без необходимого багажа физического здоровья и, так называемой, прочности, благодаря которым возможно эффективно справляться с огромным количеством физических и психических нагрузок.

А.В. Горохов приводит факты, подтверждающие, что:

- военнослужащие, имеющие сбалансированный уровень развития физических характеристик, в условиях, сопряженных с повышенными физическими нагрузками и нервно-психическим перенапряжением, успешнее

исполняют профессиональные обязанности;

- выявлено, что у таких людей быстрее происходит процесс развития специфических качеств и конкретных навыков;

- они имеют большую сопротивляемость к негативному воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности [84].

Личностное и профессиональное развитие у представителей командного состава зрелого возраста выражается в том, что не прекращается формирование и становление личностных свойств, отмечается высокая активность в служебной деятельности. Однако имеющееся несоответствие между способностями человека и предъявляемыми к нему служебными требованиями приводит к внутренним метаморфозам личности, кроме этого, падает степень профессионализма. По мнению Е.А. Зимницкой, нервное истощение, недовольство профессиональной деятельностью наравне с обезличиванием интерперсональных отношений является одним из базовых компонентов синдрома эмоционального выгорания [85].

В работе А.К. Марковой мы находим описание способов предупреждения профессиональных деформаций личности. Среди них обучающие упражнения, которые дают возможность отреагировать на нарушения в процессе выполнения профессиональных задач, способствуют улучшению прогнозирования вероятных изменений, помогают сконструировать будущие изменения с учетом особенностей управленческой деятельности. Кроме этого, такие задания оказывают положительное воздействие при снижении влияния стереотипов, при изменениях содержания профессиональной деятельности, в случаях использования различных приемов объединения существующего опыта и планов на будущее. А.К. Маркова выделила определенную степень неравномерности снижения негативных изменений в процессе личностно-профессионального становления человека, обосновала высокую значимость психологов в процессе преодоления таких негативных изменений. Кроме этого, автор считает, что профилактика негативных изменений в процессе личностно-профессионального становления руководителей состоит среди прочего также и

в психологическом обеспечении проектирования их профессионального развития [86].

На формирование основы общих способностей в раннем детском возрасте (способность к мышлению, обучению, общению) указывали С.Л. Рубинштейн, Е.И. Рогов, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков. В школьном возрасте на базе этих общих способностей формируются специальные способности, в частности, технические, гуманитарные и т.д. По существу, уже в юношеский период оформляются общие профессиональные способности. И, наконец, для старшего возраста характерны специальные профессиональные способности, проявляющиеся в процессе того, как личность осваивает свою специальность.

Обратим внимание на утверждение С.Л. Рубинштейна, важное для нашей диссертации: именно личностные качества человека оказывают существенное влияние на выбор им профессии, уровень профессиональной адаптации и профессионального мастерства, мотивацию к творческому подходу в работе и снижению негативных последствий от профессиональных деформаций и профессионального выгорания [87].

В тоже время личностные качества порой осложняют формирование в человеке специалиста, к примеру, если есть недостаток усердия, позитивных мотивов, общечеловеческих способностей. Спустя некоторое время в процессе профессионального становления человека указанные качества могут оказывать обратное воздействие на личность. Иными словами, речь может идти как о позитивном, так и о негативном влиянии. Рост человека как личности способствует профессиональным достижениям и успехам. Угасающая личность — это, чаще всего, несостоявшийся специалист.

По нашему мнению, на текущий момент, когда общество претерпевает существенные изменения, для формирования в человеке специалиста нужны такие черты, как: внутренний локус контроля: осознание собственной ответственности за события своей жизни; индивидуальная, экономическая, социальная ответственность; смыслотворчество (формирование новых позитивных смыслов в собственной работе и жизни); гибкость;

стрессоустойчивость; конкурентоспособность; уважение профессиональной этики; оперативность; адекватная самооценка.

В процессе психологического становления специалиста возможно образование новых свойств, обусловленных, в частности, изменениями в профессиональной деятельности; известны примеры из Великой Отечественной войны, когда военнослужащий, назначенный на руководящую должность в боевой обстановке, так как командир оказался ранен или убит, проявлял поразительную решительность, командирские навыки, быстро развивал способность управлять подчиненными.

Обратим также внимание на то, что в ходе личностно-профессионального становления специалистов военного профиля важно обращать внимание не только на позитивные изменения в структуре личности профессионала, но и на неизбежные отрицательные проявления (в частности, накапливающиеся профессиональные деформации, признаки профессионального выгорания и др.). Здесь для профилактики этих негативных проявлений важное место отводится: осознанно формирующейся, стабильной структуре самоконтроля личности военнослужащих; адекватным представлениям о собственном индивидуальном «поле» при появлении таких отрицательных изменений.

Отрицательные изменения в области личностно-профессионального формирования военнослужащих связаны с серьезными изменениями в различных сферах, например, в свойствах личности (в частности, в чертах характера, направленности) под воздействием факторов профессиональной деятельности. По мнению В.В. Бойко, формированию военнослужащих в личностно-профессиональной области мешают такие факторы, как: длительная психическая напряженность; трудные условия труда; кризисы в карьерном развитии; неожиданные чрезвычайные ситуации; монотония; возрастные изменения; профессиональное выгорание; профессиональные деформации [88].

На наш взгляд, представляется важным также рассмотреть роль эмоционально-волевых свойств в контексте личностно-профессионального развития военного профессионала. У военнослужащих основа волевого

поведения состоит в способности управлять своим поведением в соответствии с поставленными задачами и осуществлять это осознанно, а не предаваться импульсивным поступкам, что, по нашему мнению, для высшего военного руководства связано с развитым стратегическим мышлением.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что для целей формирования и становления специалиста необходимо, чтобы основные пути его развития выглядели как совокупность шагов по некоторому «приращению» к психике личности. Заметим, что зачастую в служебной деятельности военнослужащего случается регресс, а именно возникает разрушение старых качеств или их существенные изменения, могут формироваться новые негативные признаки, следствием чего выступает пауза или же прекращение профессиональной деятельности. Все это указывает на то, что наблюдается известная дихотомия, с одной стороны, в психике человека присутствуют неблагоприятные изменения, а с другой стороны, протекают качественные позитивные преобразования.

Для более глубокого изучения вопроса обратимся к инструментам организационной психологии, а именно к рассмотрению особенностей профессии через построение профессиограммы. В рамках нашего исследования актуально выделение 4 основных блоков, имеющих отношение к служебной деятельности военнослужащих, представителей высшего командного состава, деятельность которых сопряжена с боевым опытом:

1. Условия осуществления трудовой деятельности.
2. Способности.
3. Личностные качества, интересы и склонности.
4. Качества, препятствующие эффективной профессиональной деятельности.

На основании проведенного теоретического анализа обозначим подробнее каждый из четырех блоков.

Условия осуществления трудовой деятельности: высокий уровень ответственности; неопределенность и новизна обстановки; внезапность;

непредсказуемость; нерациональное использование временного ресурса; неверный выбор решения задач; отсутствие информации; совмещение множества направлений в деятельности; природные условия.

Способности: действовать в нестандартной обстановке, одновременно выполнять ряд поставленных задач; изменять стереотипность мышления; оперативно принимать решения; прогнозировать на перспективу ожидаемые результаты деятельности; обладать высокой работоспособностью и коммуникабельностью; иметь индивидуальный подход к людям.

Личностные качества, интересы и склонности: достаточный уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, латентная тревожность, мыслительные способности, продуктивные копинг-стратегии в асертивном преодолении стресса; понимание и принятие ситуации, энергичность, бесстрастность, мужество, инициативность, своевременность; разумная решительность; высокая стрессоустойчивость; волевые качества (самообладание, самоконтроль), быстрая адаптация к новым условиям.

Качества, препятствующие эффективной профессиональной деятельности: высокая нервно-психическая неустойчивость, высокий уровень тревоги и суетливости, признаки социальной дезадаптации, ригидность, некомпетентность, низкая стрессоустойчивость.

Таким образом, по результатам проведенного теоретического исследования предлагается следующий перечень профессионально-важных качеств представителей высшего командного состава-участников боевых действий: умение действовать в нестандартной обстановке, одновременно выполнять ряд поставленных задач и оперативно принимать решения для изменения стереотипов в поведении; прогнозировать возможные изменения в обстановке и видеть перспективы ожидаемого результата деятельности; обладание высокой работоспособностью и коммуникабельностью; самообладание; смелость, мужество, энергичность, инициативность, находчивость; способность проявлять индивидуальный подход к людям;

склонность к разумному риску; высокий уровень стрессоустойчивости; волевые качества; быстрая адаптация к новым условиям.

1.4. Особенности процесса адаптации представителей высшего командного состава - участников боевых действий к условиям гражданской жизни

Вопросы приспособления личности к различным, меняющимся факторам внешней среды оказываются особенно важными применительно к военнослужащим. В условиях мирной жизни социальные, политические, экономические, климатические и экологические изменения являются сегодня нормой и обыденностью, играют значительную роль в структуре отношений и эмоциональной жизни личности, а также влияют на поведение специалистов как мирных профессий, так и военных. В последние годы термин «адаптация» в психологии стал приобретать новое понимание как итог концептуальных исследований ученых–сторонников комплексного подхода, подразумевающего место адаптации в жизнедеятельности человека в рамках горизонтальных и вертикальных связей с прочими личностными структурами.

Во время прохождения военной службы вся система военной психологической науки и практики сосредоточена, в первую очередь, на подготовке человека к действиям в боевых условиях. Военнослужащий не должен растеряться, потерять свою функциональность и боеспособность — это основная цель военных психологов. Вопросы адаптации военнослужащих к гражданской жизни для военных психологов уходят на второй план. Такая практика приводит к тому, что военнослужащий, получивший боевой стресс в качестве рядового или младшего офицера, до момента перехода в высший командный состав и далее выхода на пенсию, живет с неудовлетворительными показателями психологического здоровья, а именно сниженной адаптируемостью, стрессоустойчивостью. Если в условиях несения военной службы данная проблема малозаметна и часто даже воспринимается за

положительное явление, повышающее дисциплину среди подчиненных, то в мирной жизни она начинает проявляться очень ярко и снижает качество жизни.

Вместе с этим важно подчеркнуть, что адаптация имеет характер процесса активного и динамичного [89, 90]. Однако это не дает основание полагать, что деятельность любого уровня считается необходимой и достаточной для комплексного процесса адаптации. Так, на базе экспериментальных исследований, Л.В. Куликовым доказано, что подвижное равновесие личности со средой адаптации появляется при сбалансированном уровне активности личности [91].

Как итог приспособления, вероятны различные варианты сосуществования личности со средой, имеющие различные уровни адаптированности (от дезадаптированности до системной адаптированности) [89-91]. Здесь появляется понимание того, что адаптация может фигурировать, прежде всего, с точки зрения субъективной оценки проживаемого состояния баланса. При этом остаются и объективные ее критерии - эффективность деятельности и социальная адекватность [92].

Психологический процесс адаптации личности - параллельный процесс появления и разрешения разных противоречий, переход окружающего во внутреннее, саморазвитие, энергичная работа над собой, позволяющая сохранить психологическое здоровье.

Личностные различия человека дают о себе знать в когнитивных психических процессах, в проявлениях темперамента, и без понимания этих различий невозможно протекание самых разнообразных форм и направлений деятельности. В научных работах довольно широко продемонстрирована связь механизмов адаптации с эмоционально-личностной сферой и когнитивными процессами, с особенностями темперамента, при изучении механизмов адаптации человека. Также в некоторых исследованиях выделяется связь левого или правого полушария мозга с признаками доминирования, с эмоциональностью, с элементами социальной дезадаптации, со снижением уровня самоконтроля, с большой тревожностью, с интровертированностью и с

нейротизмом.

Итак, можно утверждать, что под адаптацией понимается процесс приспособления человека к меняющимся внешним условиям. Под социально-психологической адаптацией понимается процесс приспособления к внешним факторам, таким, как: социальные условия, общественные явления, конфликтность ситуации, процесс социальных коммуникаций, нахождение направлений развития и пр.

Структурированный подход и анализ исследования адаптации человека, рассматривает процесс на социально-психологическом, психолого-физиологическом уровнях [93].

В Вооруженных Силах Российской Федерации процесс адаптации имеет следующую направленность:

- к общевоинским требованиям, регламентирующим уставное поведение военнослужащих;

- в профессиональной деятельности в освоение воинских специальностей и техники в соответствии с требованиями индивидуально-психологических особенностей человека;

- по социально-психологическому принятию особенностей поведения в боевом расчёте [94-95].

Согласно источникам отечественной научной литературы, процесс социально-биологической преемственности военнослужащих к условиям воинской службы, называется военно-профессиональной адаптацией [96].

В современных исследованиях проблемы адаптации военнослужащих акцентируется внимание на процессе оценки психической адаптации личности военнослужащего, её индивидуального адаптационного потенциала [97]. Наиболее развернуто система личностных показателей адаптационного потенциала представлена в трудах А.Г. Маклакова, который определяет такие компоненты адаптационного потенциала личности, как: нервно-психическая устойчивость, уровень развития толерантности к стрессу; самооценка личности; саморегуляция; степень адекватности восприятия собственных возможностей;

социальная поддержка; уровень конфликтности личности [98].

В рамках нашей диссертации мы также опираемся на понятие личностного адаптационного потенциала (ЛАП), используя его как базовый компонент нервно-психической устойчивости.

Понятие ЛАП появилось в конце XX века в опроснике А. Г. Маклакова. Опросник был составлен с целью изучения личностных качеств исследуемого человека. Опросник до настоящего времени активно используется психологами различных сфер деятельности для оценки и анализа: значений НПУ; уровня самооценки человека; степени социализации; значений групповой идентификации человека. По результатам оценки выделяются поведенческие факторы, коммуникативный потенциал, определяется уровень моральной нормативности для разработки, при необходимости, плана психологической помощи.

Однако в данной диссертации было принято решение отказаться от использования данной методики. Во-первых, по причине ее распространенности и частого использования для диагностики контингента военнослужащих, в том числе. То есть, полученные результаты могли быть искаженным, так как респондентам текст методики, вероятно, знаком. Во-вторых, по причине ее ориентации на факторный анализ, который в нашем исследовании нецелесообразен.

В зарубежной литературе популярным определением природы психической адаптации можно считать понятие «посттравматический синдром». В литературе отечественных исследований данный синдром обозначают как «синдром хронического эколого-профессионального перенапряжения» [99], «боевая психическая травма» [100], «синдром хронического адаптационного перенапряжения» [101], «посттравматическое стрессовое расстройство» [102]. Отметим, что не взирая на разные определения, пусковые механизмы и реакции организма, следующие в определённой последовательности, описываются авторами схожим образом. Первым и наиболее уязвимым звеном являются психические реакции [103]. Факт

перенапряжения процессов адаптации ведёт к не усвоению механизмов приспособления, что способствует развитию дезадаптационных расстройств в соматической и психической сферах.

На фоне последних событий в мире, проведении специальной военной операции на Украине усиливаются требования к состоянию психического здоровья военнослужащих, что вызвано повышением сложности применения военной техники и решаемых ею боевых задач.

Обратимся к опыту А.А. Теличкина по исследованию психической адаптации военнослужащих в рамках миссии Гражданской полиции Организации Объединённых Наций в Югославии. Что важно как для понимания вопросов адаптации, так и для миротворческой миссии, А.А. Теличкин различает группы стрессоров, характерных для военнослужащих, и связанных: с природными условиями государства нахождения; с условиями уровня безопасности прохождения службы; с культурными особенностями государства пребывания [104]. По распределению данных факторов выделяют и формы процессов психической адаптации военнослужащих к условиям боевых действий. В плане содержания психическая адаптация военнослужащих подразумевает высококачественное исполнение обязанностей, связанных с несением службы, стабильность психических процессов, высокий уровень устойчивости к кризисным событиям [104].

По данным американских военных психологов, динамика адаптации к опасной для жизни ситуации включает три уровня [105]:

- Тревоги (страха). Эта стадия короткая, на ней становятся актуальными две тенденции причин конфликта: а) принять восприятие угрозы войны; б) убежать с поля боя, если задачи не очень простые и не подкреплены специальной подготовкой.

- Сопротивления. В этом русле военнослужащий не может устоять перед стрессором, и его действия ни к чему не приводят.

- Истощения. На этой стадии военнослужащий неспособен противостоять стрессору, работоспособность снижается.

Военнослужащие с небольшим сроком несения службы, во время пребывания в командировке в местах ведения военных действий, в первое время имеют склонность преувеличивать уровень угрозы, в отличие от ветеранов. У них еще нет опыта видеть реальную угрозу, у них не доведены до автоматизма реакции на угрозы, им сложно сфокусировать внимание на действительно важных вещах. В течении 3-6 месяцев военнослужащие проходят адаптационный период. Для ветеранов в начале боевых действий характерна недооценка угрозы, нарочитое пренебрежение к ней. К середине срока военной командировки в зоне боевых действий оценка становится адекватной.

По мнению В.С. Рубцова, используя смысл социальной адаптации военных специалистов, возможно обозначение некоторых особенностей адаптации [106]:

- критерий социальной адаптации, состоящий из конкурентоспособности, убежденности в собственных силах, успешное трудоустройство, умение встраиваться в работу, постоянность семейных взаимоотношений, высокий уровень подготовки в соответствии со специальностью;

- критерий социально-психологической комфортности взаимоотношений, включающий в себя уровень удовлетворенности человека общением и ролью в новой социальной среде, рабочим местом, заработной платой, взаимодействием с коллективом.

Развитие социальной адаптации протекает поэтапно и способно формироваться в течение трех-четырех лет.

Для более глубокого понимания адаптационного процесса военнослужащих-участников боевых действий возможно представление времени адаптации в периодах: подготовительный; этап психологического напряжения, предшествующий увольнению; этап острого психологического реагирования при возвращении в гражданскую жизнь; этап острых психологических реакций вследствие выхода из военной жизни; этап переоценки прежних стереотипов и формирование недостающих жизненных

навыков. Рассмотрим эти этапы несколько подробнее.

Подготовительный этап. В это время офицеру сложнее прочих периодов дается осознание того, что увольнение в любом случае произойдет. Основным раздражителем является долгосрочная угроза того, что это увольнение случится. Закономерность состоит в следующем: чем ответственнее и старательнее служит военнослужащий, чем ему комфортнее и привычнее в процессе военной службы, тем сложнее и болезненнее для него проходит этот период. Наибольшую потребность в это время офицер испытывает в совете и мудрости авторитетного, при этом деликатного командира. Осознание вероятности и возможности находиться в структуре вооруженных сил, являясь гражданским человеком - наиболее благоприятный способ избежать психологического стресса.

Этап психологического напряжения, предшествующий увольнению – это тот этап, который проходит офицер перед увольнением из вооруженных сил. Он передает дела и свою должность сменщику, посещает разные кабинеты с обходным листом, регистрирует акты приема-передачи. Эмоциональный накал усложняется еще и тем фактом, что от действий офицера в это время мало что зависит. Он работает по инерции, до того времени, пока не ощутит себя лишним или чужим в привычном коллективе. В этот время сотруднику нужны такие качества, как решительность и самообладание.

Этап острых психических реакций при входе в гражданскую жизнь. В этот период военнослужащий осознает заново для себя «гражданский мир». В малознакомом ему мире нет четкого принятого устава или порядка, отсутствует беспрекословное подчинение руководителю, функционируют законы, наличие которых для человека может стать открытием. На офицера с большим стажем военной службы реагируют снисходительно, как на солдата, только поступившего на службу. Легче это время протекает у тех, кто покидает военные ВУЗы и ССУЗы, научно-исследовательские учреждения и высшие штабы, поскольку им приходилось нередко сталкиваться с гражданскими лицами. Сложнее это время дается для полевых офицеров, командиров боевых

частей.

На этапе переоценки прежних стереотипов и формирования недостающих жизненных навыков происходит существенное изменение системы жизненных ценностей, ориентиров офицера, определенная девальвация годами складывающихся принципов мироощущения, меняется привычный уклад и режим жизни, остро ощущается нехватка привычной поддержки от воинского коллектива, которому была отдана значительная часть жизни военнослужащего.

Используя понимание сформировавшихся предикторов социальной адаптации, нам предоставляется возможным выделить следующие преимущества (сильных качеств) и недостатков (ограничений), выработанных офицером за время службы в вооруженных силах.

Преимущества офицеров, выработанные армейской службой: мобильность, активность, образованность, организованность, собранность, аккуратность, стойкость, смелость, ответственность, выносливость, неприхотливость, твердость, высокая нравственность.

Недостатки офицеров: несамостоятельность, жесткость, отсутствие способности оценивать собственные результаты по критерию «эффективность-стоимость», зависимость, негибкость, непримиримость, подозрительность, нетерпимость.

Основным препятствием на пути интеграции боевых офицеров в социум становятся их личностные характеристики, сформировавшиеся в связи с многочисленными стрессовыми ситуациями в условиях ведения боевых действий. Специалисты считают, что полное избавление от признаков стрессовых расстройств невозможно без участия специалистов медицинской службы [107]. Изменить мировоззрение средой пребывания ветеранов возможно, лишь повлияв на условия социального окружения в мирное время. В этом, на наш взгляд, и заключается основная задача реабилитационных и коррекционных психологических мероприятий по адаптации представителей высшего командного состава - участников боевых действий в мирное время.

Некоторые существующие способы преодоления стресса можно подразделить на следующие группы деятельности, как особенности процесса адаптации у представителей в. к. с. - у. б. д., к условиям гражданской жизни:

1. Физический отдых, состоящий из всевозможных способов восстановления и аккумуляции энергии, протекающих на уровне организма. В основе этих способов лежат сон, прием пищи, физический отдых и оздоровительные процедуры, сексуальная активность, регулярный спорт. Сохранение здорового физического состояния и соблюдение систематических нагрузок поддерживают организм военного пенсионера в высоком тонусе и помогают справляться с появляющимися перегрузками. Важно заниматься таким видом спорта, который вызывает приятные эмоции, иначе спортивные занятия могут являться лишним источником стресса. При этом значимо не столько количество, а скорее качество перечисленных выше условий.

2. Взаимодействие с природой. Значимым источником нагрузок остаются условия проживания в городе, где влияют факторы загрязнения природной среды, высокого темпа и ритма жизни, потребности выполнять несколько задач сразу, информационные перегрузки, появляющиеся за счет развития актуальных средств связи и т.д. Поэтому важным способом снятия полученного стресса и нагрузок является отдых на природе или поддержание связи с частью природы, например, занятие домашними растениями или содержанием домашних животных. В эту группу попадают также занятия рыбалкой и охотой, прогулки по лесу, наблюдение природных явлений и т.д.

3. Социальное взаимодействие. Близкое общение с людьми, возможность поделиться переживаниями с ними своими проблемами, заботами, своими эмоциями или просто побыть рядом — все это выступает еще одним важным способом избавления от нагрузок. Главное, чтобы такое общение приносило положительные эмоции. Можно собраться в обществе друзей, можно увлекательно провести определенный период времени с членами семьи.

4. Познавательная деятельность. Одна из базовых потребностей человека - стремление к познанию, к развитию, получению информации. Учитывая это,

полезными станут любые занятия, дающие возможность погрузиться в новую сферу, получить новые знания. Как пример можно рассмотреть просмотр фильмов, чтение книг, путешествие, обучение и пр.

5. Творчество, хобби. Творческие процессы зачастую дают выход накопившейся негативной энергии и негативных эмоций, переживаний, а также само создание какого-либо творческого продукта является определенным ресурсом.

6. Духовная сфера. В сферу «духовности» входят не только религиозные аспекты жизни человека. Это такие действия и верования, помогающие нам по-особенному ощущать собственное существование, ощущать глубины своей внутренней жизни, изучать себя и мир вокруг с точки зрения некоего мировоззрения, собственно принятых или выработанных ценностей.

Внимание к перечисленным сферам и способам контроля над стрессом помогает представителям высшего командного состава не только повышать свои адаптивные возможности, но и сохранять высокую эффективность выполнения служебных задач. В этом процессе важное место занимает наличие и развитость психологических условий, которыми может воспользоваться офицер.

Практические методики, управления стрессом, описаны в работах Е. Джейкобсона [108], Х. Клейнзорге и Г. Клюмбиеса [109], Й. Шульца [110], А. Элкина [111], М. Дэвиса, Е. Эшельмана, М. МакКея [112], Г.С. Беяева, В.С. Лобзина, И.А. Копыловой [113], Х. Линдемана [114], КД. Льюиса [115], Х.М. Алиева [116], Л.В. Куликова [117], Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [118] и др.

Действия человека в сфере преодоления стресса, стремление управлять им, раскрываются в копинг-стратегиях, разработанных такими авторами как: Р. Лазарус [119], М. Перре и М. Райхертс [120], Дж. Ревелл [121], В.А. Абабков, М. Перре [122] и др. Роль и место коучинга в стресс-менеджменте описывается в работах У. Херн [123], М. Неенана, С. Пальмера [124], Г. МакМахона [125] и др.

В работе Р. Холдена [126] описана 101 продуктивная стратегия управления стрессом, а также приведены техники и рекомендации, помогающие справляться с отрицательными последствиями стресса.

Таким образом, рассмотрев результаты научных исследований, посвященных вопросам адаптации военнослужащих к экстренным условиям несения службы как в мирное, так и военное время, выделив особенности процесса адаптации у представителей высшего командного состава - участников боевых действий к условиям гражданской жизни и предложив некоторые способы преодоления стресса, можно перейти к описанию психологических условий повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий.

1.5. Психологические условия повышения стрессоустойчивости у высшего командного состава-участников боевых действий

Под психологическими условиями, как правило, понимают факторы, средства, которые влияют на психологическое состояние человека, его поведение, мышление и эмоции. Эти условия могут быть как внутренними, так и внешними, и включают в себя множество аспектов, таких как культура, среда обитания, социальная поддержка, образование, жизненный опыт, личностные характеристики и др.

Н. И. Конюхов предлагал под психологическими условиями понимать «совокупность явлений внешней и внутренней среды, вероятно влияющих на развитие конкретного психического явления; причем это влияние опосредовано активностью личности, группы людей» [127].

Анализ подходов к определению понятия «психологические условия» позволил нам выделить следующие:

- по влиянию на психику. Согласно этому подходу, психологические условия — это факторы, которые оказывают влияние на психическое состояние и поведение человека. К таким условиям могут относиться различные внешние

стимулы (звуки, запахи, цвета и т.д.), а также внутренние состояния (эмоции, настроение, мотивация, стрессы и т.д.). Сторонниками данного подхода можно считать таких авторов как: С.Н. Семенкова (Характеристика психологических факторов, оказывающих влияние на устойчивость личности) [128]; М.М. Деревенцов, А.А. Айталиев, И.Е. Семакин, А.А. Морозов, Д.А. Востриков, С.Н. Семенкова (Морально-психологическое обеспечение деятельности подразделений инженерных войск ВС РФ) [129], Т. Л. Лепихина, Ю. В. Карпович (корреляционный анализ факторов, определяющих психологическое здоровье) [130], Ю. В. Минеев (Факторы, влияющие на психологическое состояние в экстремальных ситуациях) [131] и другие

- по причинно-следственной связи. Согласно этому подходу, психологические условия — это факторы, которые вызывают определенные психологические процессы и поведение человека. Такими условиями могут быть, например, социальные факторы (воспитание, образование, общение), биологические факторы (генетические особенности, наличие заболеваний) и т.д. Данный подход в своих исследованиях используют следующие авторы: Л. Н. Храмцова (диссертация на тему Психологические условия самоосуществления личности) [132], Л. М. Митина (Психологические условия и факторы совершенствования высшего профессионального образования) [133], О. Б. Дутчина (Психологические условия и средства развития позитивной Я-концепции личности студента) [134] и другие.

- по функциональному значению. Согласно этому подходу, психологические условия — это факторы, которые выполняют определенные функции в психической жизни человека. Такими условиями могут быть, например, условные рефлексy, формирующиеся в процессе обучения, или мотивационные стимулы, направленные на достижение определенной цели. Такой подход в своих исследованиях использовали следующие авторы: А. А. Келехсаева (Возрастные особенности формирования условных рефлексy в подростковом периоде) [135], Л.С. Выготский (Динамика и структура личности подростка) [136], Н. Б. Буртовая (Внутренние психологические условия

деятельности профессионала) [137] и другие;

- по способу воздействия. Согласно этому подходу, психологические условия — это факторы, которые оказывают воздействие на психику человека через различные каналы восприятия. Такими условиями могут быть, например, визуальные стимулы, звуковые сигналы, а также различные формы воздействия на тело (массаж, физические упражнения и т.д.). Такой подход понимания психологических условий, частично был использован такими авторами как Д. А. Денишова (Репрезентативная система, каналы восприятия и синестезия в рамках вопроса о восприятии человека) [138], С. С. Корнеенков (Особенности восприятия и мышления в измененном состоянии сознания) [139], В. А. Баришполец (Информационно-психологическая безопасность: основные положения) [140].

Можно отметить, что приведенные подходы определения понятия «психологические условия» имеют нечеткие границы. Поэтому в исследованиях, как правило, подходы дополняют друг друга, а не конфликтуют между собой. То есть при изучении объекта исследования на различных этапах изучения психологические условия могут рассматриваться как способ воздействия, а затем как источник причинно-следственных связей и пр.

Психологические условия играют важную роль в формировании личности и ее развитии, а также в определении того, как человек справляется со стрессом, находит решения проблем и достигает успеха в жизни. Создание благоприятных психологических условий для человека является важной задачей для психологии, так как это позволяет снизить риск возникновения психологических проблем и улучшить качество жизни.

В области изучения психологических условий человека было проведено большое количество исследований, которые можно считать фундаментальными в психологии. Так, работы Э. Фромма являются классическими исследованиями, посвященными вопросам психологических условий свободы и самореализации в современном обществе [141].

Австрийский психолог А. Адлер первым начал применять понятие

«индивидуальная психология» и в своем труде «О нервном характере» обобщил свои концепции, посвященные психологическим условиям формирования личности [142]. Большой вклад в изучение психологических условий был сделан американским психологом, одним из основателей гуманистической психологии К. Роджерсом. В своей «Теория личности» он описывает основные психологические условия, необходимые для личностного роста и развития [143].

Практически в каждом исследовании психологии человека ключевым объектом изучения являются психологические условия в тех или иных обстоятельствах: работы А. Маслоу (психологические условия стали основой для понимания потребностей человека и условий их удовлетворения для достижения высшей точки самореализации) [144]; исследования Л.С. Выготского (посвящены описанию того, как культура и социальная среда формируют психологические условия человека) [136], труды Ж. Пиаже (признаны фундаментальными исследованиями, где рассматриваются этапы и условия психологического развития человека)[145]; экспериментальные работы М. Бахтина (где ученый описывает психологические условия в системе высшего образования, определяющие нормальное развитие личности в контексте различных социальных проблем) [146].

Эти и многие другие работы в области психологических условий человека являются важными исследованиями, которые влияют на современную психологию и помогают лучше понимать, какие условия способствуют развитию личности и ее самореализации, преодолению стрессов и потрясений.

Понимание содержания стресса в профессиональной деятельности высшего командного состава - участников боевых действий, о чем мы подробно описывали в параграфе 1.2., дает возможность сформулировать основные подходы, психологические условия и практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости изучаемой группы военнослужащих.

Понимая стрессоустойчивость как свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуально-личностных характеристик,

позволяющих осознанно противостоять стрессу, защищая свое физическое и психическое здоровье от влияния стресс-факторов профессиональной деятельности, считаем важным указать на то, что во многом стрессоустойчивость зависит от умения военнослужащего пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Рассматривая основные стратегии управления и контроля стрессом, направленные на повышение стрессоустойчивости представителей тех или иных профессий, в западной науке сосредотачиваются в основном на предотвращении и своевременной реакции на возникающие симптомы стресса. Заметим, что эти идеи учитывались нами при подготовке программы психологической помощи участникам боевых действий.

Как отмечают В.В Банников [147] и С. Ю. Визитова [148], оптимальные внешние и внутренние психологические условия развития стрессоустойчивости не только способствуют росту психологического благополучия и социально-психологической адаптации личности, но и положительно сказываются на результативности выполнения профессиональных обязанностей, а также отражаются на других сферах жизни человека.

Повышение уровня стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, может быть только тогда эффективным, когда этот процесс опирается на системный подход, предполагающий создание психологических условий и осуществление комплекса целенаправленных действий.

Системность в нашем понимании в данном случае предполагает последовательное прохождение трех этапов:

- диагностико-информационного этапа, предполагающего оценку и самооценку уровня стрессоустойчивости военнослужащего с использованием надежных и апробированных методик, информирование его об актуальном уровне стресса, симптомах и причинах;

- этапа осознания, предполагающего осознание и принятие военнослужащими индивидуальных задач развития в плане управления

стрессом, создание / поддержание мотивации на изменения, выход на понимание взаимосвязи эмоционального благополучия и психосоматики, профессионального долголетия;

- развивающего этапа, предполагающего накопление ресурсов для изменений, обучение навыкам психической саморегуляции, разработке и внедрении индивидуальной антистрессовой программы для каждого конкретного участника боевых действий.

Говоря о психологических условиях повышения стрессоустойчивости у высшего командного состава-участников боевых действий, мы подразумеваем прежде всего совокупность явлений внешней и внутренней среды, влияющих на стрессоустойчивость военнослужащих, и это влияние опосредованно активностью личности.

На рисунке 2 представлена структура психологических условий высокой стрессоустойчивости офицеров. К внешним психологическим условиям мы относим систему интерпсихологических факторов, задаваемых реализацией специально разработанной тренинговой программы, психологического консультирования, рекомендаций по саморазвитию, способов развития интеллектуальных способностей. В свою очередь к внутренним психологическим условиям относится система интрапсихологических факторов - индивидуально-психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий: высокий уровень неравно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта.

В противостоянии негативным последствиям стресса, о которых мы подробно говорили в параграфе 1.2., и повышении стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д. считаем возможным учитывать следующие факторы: организационные -стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте военнослужащего и в повседневной

жизни; медицинские – лечение уже имеющихся заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса. Изучение этих факторов выходит за пределы нашего диссертационного исследования, поэтому мы ограничимся только их упоминанием. В создании же психологических условий повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д. считаем важным сосредоточиться на решении двух ключевых задач: профилактике стресса и его коррекции. Фокусом нашей коррекционной программы является воздействие на уровне психологических условий, что позволит способствовать развитию индивидуально-личностных предикторов высокой стрессоустойчивости, которые были выделены нами на основе результатов констатирующего эксперимента. Задачи по профилактике стресса и его коррекции специфичны и дополняют друг друга.



Рис. 2. Структура психологических условий высокой стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д.

Предупреждение стресса у представителей в.к.с.-у.б.д. направлено на устранение потенциальных стрессоров;

- во внешней среде военнослужащего (в нынешней гражданской жизни) - в отличие от условий боевых действий эти источники стресса менее очевидны, не обладают такой разрушительной силой, как в боевых действиях, где угроза жизни и здоровью является ежедневной, но от этого они не перестают представлять опасность именно для этой категории военнослужащих,

- во внутренней среде - внутри самого военнослужащего (в структуре индивидуально-психологических характеристик личности военнослужащего).

Поэтому важно изучить методы, приемы, психологические техники, позволяющие адекватно анализировать возникающие жизненные ситуации. Видеть их реалии и преумножать свой поведенческий кругозор реагирования на них. На наш взгляд, здесь существенное значение имеет обучение навыкам психической саморегуляции (ПСР), основанным на упорядоченном и систематическом использовании различных психотехнических приемов, таких как аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, идеаторная тренировка и др. Комплексное применение этих инструментов в совокупности с совершенствованием набора используемых копинг-стратегий позволит повысить общий уровень стрессоустойчивости военнослужащего и эффективно восстанавливать затраченные ресурсы в сложных жизненных ситуациях.

Психологическая коррекция стресса в существенной степени связана с исправлением уже существующего дисбаланса, «разрушения» негативных поведенческих стереотипов, восстановления деформированных личностных качеств. И основной элемент здесь - специализированная коррекционная программа, описание основных элементов которой приведено в данном параграфе.

На основании полученных нами результатов индивидуально-психологических характеристик испытуемых, значимых для уровня стрессоустойчивости, можно определить показатели, на развитие которых

будет направлена созданная в рамках данной диссертации специализированная коррекционная программа. В работах отечественных и зарубежных исследователей стрессоустойчивости встречаются различные обозначения для таких показателей, например, предикторы толерантности к стрессу. Учитывая особенности нашего эмпирического исследования, методы диагностики и статистической обработки, представляется важным подчеркнуть в названии индивидуальный характер этих признаков, а также их отношение к измеренной нами стрессоустойчивости. Поэтому мы говорим об индивидуально-личностных предикторах высокой стрессоустойчивости военнослужащих.

Таким образом, в качестве индивидуально-личностных предикторов высокой стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д. в рамках данной диссертации рассматриваются следующие показатели: высокий уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, личностная тревожность, комфорт, самопринятие, принятие других, интернальность, интеллектуальные способности, конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций (ассертивные копинг-стратегии, социальная поддержка).

Соотносимость индивидуально-личностных предикторов высокой стрессоустойчивости с психологическими условиями позволяет измерять последние, что делает возможным проведение всех этапов нашего исследования, в том числе контрольного, для оценки эффективности программы.

Исходя из представления об индивидуально-личностных предикторах высокой стрессоустойчивости, в качестве способов развития психологических условий повышения стрессоустойчивости мы рассматриваем: расширение знаний представителей в.к.с.-у.б.д. о феноменологии стресса и способах его преодоления, совершенствование навыков психической саморегуляции, актуализация собственного опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций и формирование новых моделей конструктивного поведения в стрессогенных ситуациях мирной, гражданской жизни, развитие навыков

позитивного мышления.

С целью поддержания психологических условий высокой стрессоустойчивости у представителей в. к. с. - у. б. д., была разработана коррекционная программа психологической помощи с выстроенной системой мониторинга - регулярные процедуры психодиагностики стресса и стрессоустойчивости участников боевых действий; тренинги и консультации, как формы психологической помощи; корректировка их отношения к жизни и себе. При этом с учетом выделенных выше конкретных индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости решались следующие задачи:

- получение представлений, которые необходимы для работы по психологическому анализу своей личности с целью выявления проблемных зон;
- проживание и психологическая проработка негативных эмоциональных воспоминаний;
- развитие собственных навыков по саморегуляции своих эмоций и поведения;
- развитие навыков расслабления и управления мышечным тонусом;
- совершенствование самовосприятия, работа над самооценкой;
- управление ресурсным потенциалом и поиск смыслов жизни.

Подробное описание программы представлено в главе 4.

В контексте выработки психологических условий поддержания высокой стрессоустойчивости необходимо обратить внимание на меры реабилитации военнослужащих, которые раскрыты в научных работах по медицине и психологии. Заметим, что в педагогической сфере научных работ, посвященных реабилитации, недостаточно (в основном профилактика и выявление).

Термин «реабилитация» стал использоваться после окончания первой мировой войны, когда стали широко использоваться разнообразные способы восстановления психики ветеранов. Сущность термина раскрывается по следующим аспектам:

- социальный аспект - процессы восстановления социальных функций;
- юридический аспект - восстановление юридических прав и

обязанностей гражданина в правовом государстве;

- психологический аспект - восстановление утраченных способностей личности и проявление их в среде обитания.

Психологическая реабилитация военнослужащих в военных условиях и после завершения военной службы является актуальным направлением научного исследования и заслуживает внимательного изучения. Степень влияния травматического стресса на человека, а также организация реабилитационной работы изучались различными специалистами - Караяни А. Г. (2003); Иванов А., Жуматий Н. (2003); Блинов О. А. (2003, 2006) и др. [149].

Анализ специальной литературы и мнения экспертов свидетельствует о необходимости разделить все мероприятия психологической реабилитации на *три этапа*: в условиях боевой обстановки, после боя в условиях воинского подразделения, а также спустя некоторое время после завершения боевой деятельности.

На первом этапе реабилитации осуществляются мероприятия по оказанию первой психологической помощи на поле боя в зависимости от выраженности психической реакции.

Психологическая реабилитация сотрудников с опытом боевых действий реализуется на основе следующих принципов: товарищеской взаимопомощи, превентивности; приближения реабилитационных учреждений к линии фронта, неотложности, простоты мероприятий: доступность для самих сотрудников, офицеров, вышестоящего руководства; принцип преемственности и индивидуализации мероприятий и др.

Осуществление принципа превентивности подразумевает «встраивание» в структуру жизнедеятельности войск таких элементов, которые в случае потребности автоматически срабатывали бы, предотвращая развитие боевой психической травмы (БПТ).

В попытках применить этот принцип верховное командование армии США в 80-е годы XX века ввело в воинских частях систему, условно названную «товарищеской взаимопомощи». Смысл заключается в том, что

военнослужащие любого статуса должны освоить методы экстренной визуальной диагностики высокого уровня эмоциональных переживаний негативного характера и экстренный перечень мер психологической помощи.

Как известно, сегодня описывается несколько отдельных моделей боевой психотравматизации: биохимическая, психофизиологическая, информационная, когнитивная, поведенческая. Все большей известностью пользуется социально-психологическая модель, согласно которой, по сути, любой военный стресс-фактор может быть эффективно преодолен человеком, если ему доступна действенная социальная поддержка. Другими словами, успешным антитравматичным средством и лучшим психотерапевтом остается сослуживец и воинский коллектив. Опыт Советской Армии, которая участвовала в большом количестве войн и локальных конфликтов на всем протяжении существования СССР, в которой преобладали отношения дружбы и товарищества, убедительно констатируют факт правильности этого принципа.

Проведенные научные исследования подтверждают, что психологические воздействия боевой обстановки имеют временный характер и адаптационную природу. З. Фрейд, который изучал психическое состояние комбатантов первой мировой войны, получил непредсказуемый результат, выяснив, что психика человека под воздействием внешних раздражителей производит некоторый защитный рефлекс. Психологический смысл состоит в том, что при внешних воздействиях генерируется внутренняя энергия человека, направленная на нейтрализацию внешнего воздействия. Она обретает вид энергии, пришедшей извне, нивелирует ее. Есть предположение, что в процессе обретения опыта, в том числе и боевого, формируется защитный барьер, который усиливается, а это повышает психологическую устойчивость воина к воздействию стрессогенных факторов [150].

В боевых условиях комплекс реабилитационных мероприятий включает в себя два компонента. Смысл первого состоит в психологическом поддержании восстановительного периода боевой ситуации. Психологическое поддержания

восстановительного периода предполагает:

- психологическое образование личного состава на тему негативных психологических последствий боевой ситуации и поиска потенциала их преодоления;

- социально-психологическую поддержку военнослужащих, испытывающих трудности восстановительного характера;

- диагностику психического состояния военнослужащих группы риска, пребывавших в сложных стрессогенных условиях и выполняя поставленные задачи впервые, а также военнослужащие - женщины;

- использование специализированных психологических методов (тренинги, группы интенсивного общения и др.), направленных на ускорение восстановительных процессов у военнослужащих.

Процесс организованного психологического влияния, нацеленного на восстановление состояния психического здоровья военнослужащих, позволяет в результате комбатанту успешно решать служебные и боевые задачи.

В своем традиционном виде психологическая реабилитация является одним из направлений медико-психологической реабилитации и применяется для оздоровления военнослужащих при травмах и психических расстройствах.

В других случаях (в нетрадиционном варианте) психологическая реабилитация представляет собой форму психологической поддержки для военнослужащих, испытывающих эмоциональные последствия и острые реакции на актуальный стресс. В таких ситуациях психологическая реабилитация имеет большое значение для реабилитационного процесса и обеспечивается медицинской реабилитацией или специальной медицинской помощью. При наличии определенных условий в медсанчасти воинского подразделения проводится неспецифическая психологическая реабилитация, которая может проходить как непосредственно в воинской части или далее - на этапе последующей специальной психологической реабилитации на базе военного госпиталя.

Психологическая реабилитация чрезвычайно важна после окончания

военных действий (*второй этап реабилитации*). Здесь следует принять во внимание следующие факторы.

Прежде всего - степень активного участия воинских частей и спецподразделений в боевых действиях.

Во-вторых, количество боевых потерь в воинской части, боевых подразделениях и их причины, а также характер и причины увечий, физического вреда здоровью военнослужащих. В процессе оказания психологической поддержки военнослужащему в период восстановления здоровья важно учитывать количественные и качественные показатели, касающиеся причинения вреда его здоровью (например, уровень смертности, особенно смерти однополчан, коллег, членов семьи, близких; отношение окружающих к этим событиям, внимание сослуживцев к отражению произошедшего в межличностном общении).

В-третьих, время выхода структурного подразделения, самого военнослужащего за пределы военной зоны. Чем больше по времени оказание психологической поддержки, тем меньше вероятность того, что они испытают психологические проблемы, вызванные боевым стрессом.

Четвертая важная особенность - социально-психологический климат и характер межличностных отношений в воинских частях, подразделениях.

Пятый момент - слаженная и хорошо организованная послевоенная служба в линейных частях, которая может обеспечить военнослужащим пребывание в комфортной обстановке и получение эффективной психологической поддержки.

Через эти вышеперечисленные факторы на процесс психологического здоровья военнослужащих влияет и переживание ими ситуаций физического поражения первого противника; посттравма продолжения сопротивления в виде борьбы в течение длительного времени; смерть соратников и мирных жителей; нахождение в плену и так далее.

В дополнение к вышеперечисленным аспектам важно отметить, что при оказании психологической поддержки военнослужащим, участвующим в

боевых действиях, следует брать во внимание отдельные религиозные, социальные, этнические, семейные и другие обстоятельства, которые влияют на психическое состояние военнослужащего во время восстановительного процесса.

На третьем этапе реабилитации психотравмированных военнослужащих нивелируются психологические последствия военного стресса, возникающие в отсроченный период времени (месяц, год и более длительное время). Третий этап реабилитации воинов совпадает по времени с локализацией и устранением проявлений и признаков развития стрессового расстройства.

Отметим, что в зарубежной науке давно проводятся теоретические изыскания и экспериментальные исследования, направленные на поиск эффективных решений по профилактике неблагоприятного воздействия профессиональной деятельности в экстремальных условиях на психическое состояние и здоровье людей [151-153].

Так, Н.Г. Левитт [153] раскрывает методы, которые помогают военнослужащим лучше преодолевать травматичные переживания, полученные в условиях боевых действий. Автор отмечает необходимость формирования крупных центров психологической реабилитации ветеранов боевых действий, в которых предоставлялся бы комплекс медицинской и психологической помощи как самим пострадавшим военнослужащим, так и членам их семей.

Сделаем важное замечание. Процесс подготовки военных и гражданских специалистов в сфере психологии чрезвычайно необходим, учитывая современные события в стране и мире.

О необходимости разработки и внедрения в практику программ обеспечения психологической безопасности представителей экстремальных профессий, об опыте реализации таких программ писали: А.С. Achima E. Sanberg, С. Brito., А. Morrozoff., S. Mc. Fadden [151, 154].

Итак, под психологическими условиями повышения стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие

в боевых действиях, необходимо понимать, с одной стороны, целостную систему взаимосвязанных факторов, обеспечивающих устойчивость к негативным воздействиям профессиональной деятельности; с другой стороны, комплекс мероприятий, включающих в себя трениговую программу, психологическое консультирование, рекомендации по саморазвитию, способы развития интеллектуальных способностей. Важное место среди психологических условий занимают индивидуально-психологические предикторы высокой стрессоустойчивости (высокий уровень неравно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта).

Общую модель формирования и управления стрессоустойчивостью военнослужащих из числа высшего командного состава можно представить в следующем виде (Рисунок 3).

Особенности формирования стрессоустойчивости в семье, школе, ВУЗе, далее на рисунке:

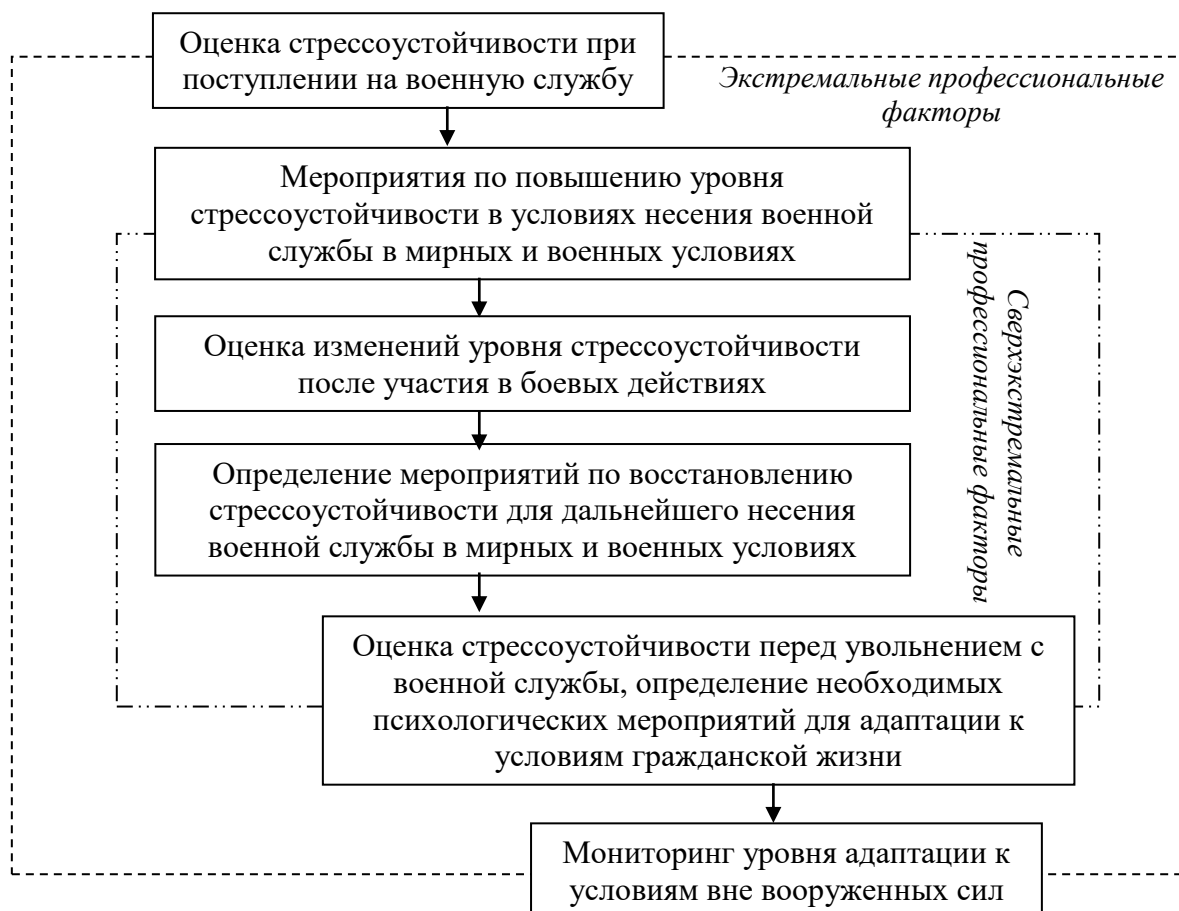


Рис. 3. Модель формирования и управления уровнем стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д.

В соответствии с предложенной моделью, выделены экстремальные и сверхэкстремальные факторы, влияющие на военнослужащих. К экстремальным относятся: повышенные физические нагрузки; обучение военному делу, связанное с повышенной опасностью для жизни (прыжки с парашютом, учебные стрельбы и пр.). К сверхэкстремальным факторам относится непосредственное участие в боевых действиях: ранения, смерть и пр.

Вместе этим на специфику психологических мероприятий по управлению

стрессоустойчивостью военнослужащих, в том числе и из числа высшего командного состава, влияют особенности формирования личности в детском и подростковом возрасте, качество процесса профессионального отбора военнослужащих в военно-учебные заведения и военные академии, эффективность психологической подготовки новобранцев, методы оценки уровня стрессоустойчивости до и после боевых действий, а также особенности оценки стрессоустойчивости участников боевых действий до и после службы в вооруженных силах страны.

Таким образом, повышение эффективности управления стрессоустойчивостью участников боевых действий из числа высшего командного состава базируется на большом объеме работ в сфере как военной, так и общей, инженерной психологии и психологии труда. Управление стрессоустойчивостью не будет эффективным, если не учитывать особенности формирования личности военнослужащего, которые влияют на уровень стрессоустойчивости до момента участия в боевых действиях. Обобщенный подход к восстановлению стрессоустойчивости военнослужащих не может быть одинаково эффективным ко всем военнослужащим вооруженных сил, что обусловлено различием врожденных особенностей и приобретенных личностных характеристик. Также основой эффективной системы управления стрессоустойчивостью является: подбор оценочных и аналитических методик, подтвержденных методов психологической помощи, системность в работе.

Выводы по главе 1

Психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий позволил нам выделить психологические особенности военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, в сравнении с особенностями военнослужащих, не участвовавшими в боевых действиях. Прежде всего они касаются показателей невротических состояний и расстройств, связанных с такими факторами профессиональной деятельности, как запредельный уровень ответственности; важность своевременного выполнения боевых задач; новизна обстановки; низкая информированность о предстоящих действиях и их последствиях; увеличение объёма действий; многофункциональность; природно-климатические условия. Пребывание в боевых действиях влечет за собой изменения ценностно-смысловой сферы, возникновение состояний тревоги, депрессии, осознание смысла жизни и смерти.

Для военнослужащих, принимающих участие в военных действиях, принципиально важно развитие стрессоустойчивости, под которой мы понимаем свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуально-личностных характеристик, позволяющих осознанно противостоять стрессу, защищая свое физическое и психическое здоровье от влияния стрессорных факторов профессиональной деятельности. Также стрессоустойчивость определяется набором личностных качеств, позволяющих человеку выдерживать значительные интеллектуально-эмоциональные и волевые нагрузки, вызванные признаками профессиональной деятельности, без последствий для служебной деятельности, коллектива и своего здоровья. Учитывая понимание стрессоустойчивости, а также факторов профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий, были выделены их профессионально-важные качества:

1. Умение действовать в нестандартной боевой обстановке, одновременно

выполнять ряд поставленных задач и оперативно принимать решения, готовность изменять стереотипы в поведении для достижения цели.

2. Способность прогнозировать возможные изменения в боевой обстановке и видеть перспективы ожидаемого результата деятельности.

3. Высокая работоспособность и коммуникабельность.

4. Самообладание.

5. Волевые качества (самоконтроль, смелость, мужество, энергичность, инициативность, находчивость).

6. Индивидуальный подход к людям.

7. Склонность к разумному риску.

8. Достаточный уровень стрессоустойчивости.

9. Быстрая адаптация к новым условиям.

Процесс адаптации у представителей высшего командного состава - участников боевых действий к условиям гражданской жизни будет протекать эффективнее при использовании технологий социальной адаптации, а также мер психологической поддержки.

Повышение уровня стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, может быть только тогда эффективным, когда этот процесс строится на системном подходе, предполагающем создание психологических условий и осуществление комплекса целенаправленных действий.

В качестве индивидуально-личностных предикторов высокой стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д., в рамках нашей диссертации рассматриваются следующие показатели: нервно-психическая устойчивость, личностная тревожность, социально-психологическая адаптация, интернальность, высокий интеллект, конструктивные копинг-стратегии, активные способы выхода из стресса.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Этапы исследования

Исследование в рамках диссертации состояло из нескольких этапов, схематически представленных на рисунке 4.



Рис. 4. Этапы исследовательской работы

Далее дано детальное описание исследовательских работ на каждом из выделенных этапов.

1. Подготовительный этап исследования включает в себя следующие работы: актуализация научной проблемы; формулировка гипотез, целей, задач, методов исследования; проведение литературного обзора научных работ по теме исследования; организационные работы по подготовке списков участников исследования, выбору мест для проведения анкетирования,

интервьюирования, бесед, а также форм предоставления психологического реабилитационного воздействия на участников эксперимента и пр.

2.Основной этап исследования состоял из трех частей: констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента.

Констатирующий эксперимент является наиболее масштабным и включает в себя следующие исследовательские работы:

- сбор данных по участникам эксперимента: возраст; возраст на момент первого опыта участия в боевых действиях; обращение к психологической помощи вне системы вооруженных сил; семейное положение; наличие детей;
- первичную диагностику личностных психологических характеристик участников эксперимента;
- дистанционное и реальное проведение бесед, опросов и интервьюирования с участниками эксперимента (рисунок 5);
- анализ результатов, сравнение, определение двух групп для формирующего и контрольного этапов эксперимента;
- разработка программы повышения стрессоустойчивости в условиях мирного времени для участников эксперимента, которые показали наихудшее психологическое состояние.

В ходе формирующего эксперимента была проведена апробация разработанной программы психологической помощи в отношении одной из созданных групп. Психологическая помощь была предоставлена представителям высшего командного состава, участвовавших в боевых действиях. Вторая группа не подвергалась воздействию.

В рамках контрольного эксперимента были поставлены задачи: определить эффективность разработанной программы; получить ответ на вопрос о том, произошли ли какие-то позитивные изменения в психологическом состоянии, личностных особенностях испытуемых. Для этого все методы исследования, использованные в самом начале, были использованы повторно в отношении выделенных двух групп, одна из которых прошла программу психологической помощи, а вторая - нет. Работы в рамках

контрольного эксперимента были проведены по истечению от 3 до 6 месяцев после получения психологической помощи.

3. На заключительном этапе была проведена обработка и анализ полученных данных с помощью методов математической статистики. Были интерпретированы результаты исследования.

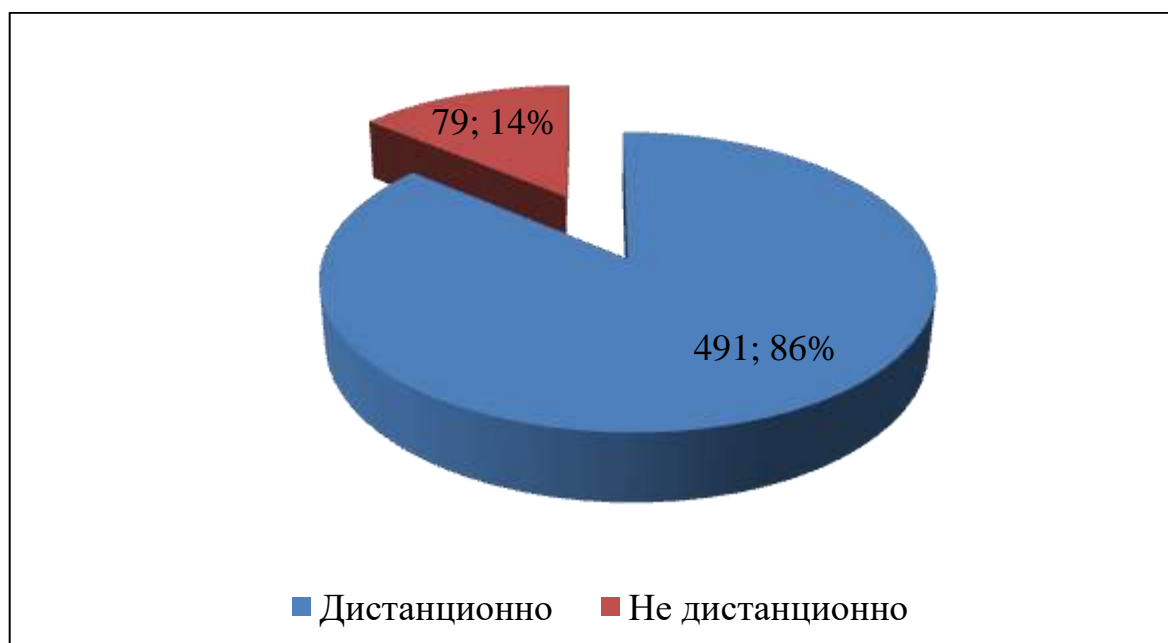


Рис. 5. Структура участников в разрезе форм использования методов в констатирующем эксперименте (человек; %)

Операциональная модель исследования состоит из элементов и схем ориентировочной основы действия (ООД), отображающих фрагменты, доступные прямому наблюдению и измерению. Операциональная модель как ООД исследования образует эмпирически значимую основу для проведения исследования. В диссертационной работе она представлена в виде описания методов и методик с выделением диагностических шкал исследования (о чем подробно описывается в параграфе 2.3.) и основных этапов научного исследования.

2.2. Характеристика выборки

Всего в выборку было включено 570 военнослужащих, из них:

- 190 военнослужащих относятся к высшему командному составу, принимавших непосредственное участие в боевых действиях;
- 190 военнослужащих относятся к высшему командному составу, не принимавших непосредственное участие в боевых действиях;
- 190 военнослужащих относятся к представителям, приравненных к высшему командному составу (например, военная должность могла быть такова: чрезвычайный полномочный посол, действительный государственный советник, военный атташе), которые находились в «горячих точках», но прямого участия в боевых действиях не принимали.

Представители каждой из трех групп испытуемых характеризуются схожим статусом в профессиональной сфере, уровнем ответственности при выполнении служебных задач. Также все они пребывали в зоне боевых действий, несмотря на разный опыт непосредственного участия в военных операциях. Принципиальным фактором для разведения участников по группам стало наличие боевого опыта. Таким образом, нам представляется обоснованным сравнение характеристик групп для выявления значимых особенностей именно представителей высшего командного состава – участников боевых действий. Численность и характеристики групп представляются репрезентативным, что доказывается представленным ниже подробным описанием.

В первую группу (экспериментальную) входило: 93 генерала и 97 полковников, принимавших участие в военных действиях. Женаты - 63 человека, 55 человек - в разводе, 72 человека – в браке не состояли. У 107 человек есть дети. Согласно результатам наблюдения в процессе предварительной беседы 68% опрошенных экспериментальной группы на контакт шли неохотно, проявляли предосторожность.

У 91% респондентов наблюдались такие проявления тревоги, как

непроизвольное подергивание век, подергивание рукой или ногой. Заинтересованности в участии в эксперименте респонденты практически не проявляли.

Во вторую группу (контрольную) вошли: 95 генералов и 95 полковников, которые не принимали участия в боевых действиях. Женаты - 82 человека, 37 человек – в разводе, 71 человек в браке не состоял. У 98 человек есть дети. В процессе предварительной беседы 91% респондентов, были спокойны, уверены в себе, сдержаны, отвечали лаконично. Признаков тревоги у них не наблюдалось.

В третью группу (контрольную) вошли: послы - 32 человека; консулы - 17 человек; секретари - 72 человека; советники - 39 человек; военные атташе - 17 человек; отставные - 13 человек. Семейное положение: 102 человека - в браке, 16 - в разводе, 72 - не состояли в браке. 112 человек имеют детей. В процессе предварительной беседы 85% респондентов были спокойны, уверены в себе, сдержаны, отвечали лаконично. Признаков тревоги у них не наблюдалось. Можно предположить, что это связано с их профессиональными и личностными качествами, сформировавшимися на протяжении длительного нахождения в профессии, где требуется выдержка, самообладание, самоконтроль.

Возраст участников исследования: 47 – 65 лет.

Возраст первого опыта участия в боевых действиях (из числа первой экспериментальной группы):

- 18-21 лет - 41,1%;
- 22-30 лет - 36,3%;
- 31-40 лет - 13,7%;
- 41 и больше - 8,9%.

Характеристика участников исследования. Реализация программы исследования протекала с учетом ряда особенностей выборки. Прежде всего отмечается невысокая заинтересованность респондентов участвовать в исследовании, а именно в коррекционной программе, направленной на

оказание психологической помощи высшему командному составу - участникам боевых действий. Вместе с тем практически все участники исследования получили в дальнейшем обратную связь о своих результатах по данным входной психодиагностики, что было оговорено заблаговременно. Данные результаты, на наш взгляд, помогают военнослужащим применять приобретённые знания на практике, формировать способность принимать эффективные жизненно-важные решения как в профессиональной деятельности, так и в социуме гражданской жизни; видеть положительные изменения и возможные деформации. При внутренней договорённости с учётом годового онлайн сопровождения испытуемых со стороны психолога - консультанта (им выступал автор диссертации, также являющийся представителем высшего командного состава – участник боевых действий) психологическая помощь оказывалась 33% респондентов, ключевая задача при этом заключалась в формировании у них углубленного самопонимания, самопознания и стимулирование процесса самоактуализации. И только с малым количеством представителей приходилось более тщательно прорабатывать вопросы, через интервьюирование с убеждением ответственности и научным подходом обоснованности, опираясь на такой важный фактор боевой готовности Вооружённых Сил РФ «как необходимость укрепления и сохранения здоровья и профессиональной работоспособности военнослужащих» [155]. По результатам наблюдения и в процессе предварительной беседы, анкетирования, тестирования, были составлены Соглашения о проведении данного эксперимента в виде тренинга и упражнений, с полным соблюдением требований Приказа МО РФ от 27 октября 2010 года № 1313, - «Об утверждении инструкции о порядке допуска военнослужащих и лиц гражданского персонала Вооружённых Сил Российской Федерации к государственной тайне (ИДГТ - 96)» [155].

Таким образом, подготовка выборки исследования стала одним из сложных и ресурсозатратных (по времени) этапов эксперимента. На начальных этапах, когда в исследовании принимали участие 570 военнослужащих из трех

выделенных групп, возможны были замены из зарезервированных военнослужащих высшего командного состава. На формирующем и контрольном этапе такие замены уже были невозможны. В этой связи участники в эти две группы отбирались не только по принципу наиболее низких показателей стрессоустойчивости, но и готовности работать в дальнейшем.

2.3. Методы и методики исследования

Для проверки сформулированных гипотез были использованы следующие методы исследования: наблюдение, психодиагностическое тестирование, интервьюирование, анкетирование, эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

1. Наблюдение.

Применение данного метода основывалось на работах таких авторов, как В. М. Лымаренко [156], Д. В. Скубенко [157], Н. И. Козлов [158], В. Н. Дружинин [159] и пр.

Цель: создание обобщенной картины поведения респондента в условиях обследования для учета полученного материала при дальнейшем проведении каждого из этапов исследования.

При установлении контакта с участниками исследования особое внимание было обращено на их текущее эмоциональное состояние и отношение к проводимым мероприятиям. Были созданы условия для создания доверительного отношения и благоприятной обстановки, оценены поведенческие реакции офицеров на эти обстоятельства. Наблюдение отдельных параметров поведения позволяет сформировать более объективные данные, которые могут учитываться в результатах беседы. Общий анализ поведения позволяет оценивать вероятность социально-желательных ответов или других сознательных искажений результатов методик, а также учитывать уровень мотивации участников.

Результатом наблюдения выступил «поведенческий портрет». Основные параметры при составлении поведенческого портрета на основе наблюдения таковы: контакт, интерес, активность, общий эмоциональный фон, внимательность; реагирование на обращенную речь, уверенность, признаки наличия ситуативной тревоги.

2. Беседа-интервьюирование.

Применение данного метода основывалось на работах таких авторов, как В. Н. Дружинин [159], Л. В. Трубицина [160], А. Страусс и Дж. Корбин [161], А. М. Айламазьян [162] и др.

Сбор информации об исследуемых респондентов важен для формирования однородной выборки. Таким образом, беседа в соответствии с проблематикой исследования должна включать в себя вопросы следующего характера: возраст, время службы, семейное положение, состав семьи, образование. Ответы фиксируются.

Полученные данные позволяют разделить участников на группы, а также в целом определить возможность их включения в исследование.

Помимо диагностической функции беседа выполняет функцию психотерапевтическую, установочную. От отношения респондента к ситуации обследования, от его мотивации, настройки на работу и сотрудничество с экспериментатором, эмоционального состояния во многом зависит процесс и результат дальнейшей работы. Исходя из этого, во время беседы у исследуемого создавалась позитивная установка на сотрудничество, он мотивировался на готовность быть активным и искренним на дальнейших этапах исследования.

В процессе беседы участники были ознакомлены с процедурой исследования, было получено добровольное согласие на участие.

Также дальнейшее поддержание доверительного контакта помогает разрешать возникающие трудности для того, чтобы респонденты продолжали принимать участие в программе.

3. Анкетирование.

Целью анкетирования стало определение симптомов стресса и характерных для исследуемых респондентов стратегий выхода из стресса.

Анкета составлена на базе исследований С. М. Шингаева [163] и состоит из двух частей. В первой части респондентам предлагалось отметить симптомы стресса, которые они наблюдают у себя, во второй - выбрать способы снятия стресса, которые они используют (см. Приложение 1).

Предшествующая беседа способствовала снижению тревоги у участников и мотивировала их на заполнение анкеты.

Полученные результаты были использованы в определении показателей латентного уровня проявления признаков дезадаптации и низкого уровня стрессоустойчивости, а также в уточнении стратегий совладания со стрессом в дополнение к полученным данным тестовых методик. Метод анкетирования позволяет выявить специфические особенности, неучтенные в стандартизированных опросниках.

4. Тестирование. Были использованы следующие методики тестирования: «Шкала PSM - 25» Лемура-Тесье-Филлион; «SACS» С.Е. Хобфолла; «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова; «Шкала самооценки» Чарльза Д. Спилбергера; метод диагностики уровня социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, GCFT-2Р.Б. Кеттелла.

Психодиагностика проводилась в индивидуальном формате.

Подробное описание методик.

1) Адаптированная Н.Е. Водопьяновой «Шкала PSM - 25» Лемура-Тесье-Филлион [164]. Методика ориентирована на измерение феноменологической структуры в переживании стресса через призму стрессовых ощущений в соматических и эмоциональных данных.

Методика необходима в данном исследовании, так как углубляет полученные данные анкетирования о переживании стресса. Она предлагает испытуемым не только выбор различных показателей, но также и характерную частоту их проявления. Таким образом, метод «PSM-25» в данной работе

определяет степень переживания стресса и частоту проявления его параметров.

Опрашиваемый получал бланк опросника, а экспериментатор зачитывал инструкцию: «Вам предоставляется несколько утверждений, которые характеризуют психическое состояние. Дайте оценку Вашего состояния за прошедшую неделю по предложенным утверждениям. Для оценки используйте систему балльных оценок от 1 до 8, где: 1 - «никогда»; 2 - «практически никогда»; 3 - «очень редко»; 4 - «редко»; 5 - «иногда»; 6 - «достаточно часто»; 7 - «почти постоянно»; 8 – «постоянно» (каждый день). Ответ должен быть искренним».

В процессе заполнения бланка инструктирование или пояснения не допускаются. В приложении 2 приведены утверждения, которые необходимо оценить участникам исследования.

Обработка данных. Ведётся расчёт ответов и определяется интегральное значение степени напряженности психики. Необходимо отметить, что утверждение 14 надо оценить в обратном порядке.

2) Адаптированная Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой методика «SACS» С.Е. Хобфолла - стратегии преодоления стрессовых ситуаций [165].

Методика используется для определения действенных стратегий решения стрессогенных моментов в жизни человека.

В опроснике, представленном в приложении 3 диссертации, насчитывается 54 утверждения, которые оценивались по пятибалльной шкале. Для подсчета баллов в каждой строки используется соответствующий ключ, что дает возможность отразить уровень предпочтений для определенной модели поведения испытуемого.

В опросник включена возможность диагностики девяти следующих моделей поведения для преодоления стрессовых ситуаций: уверенная и спокойная поведенческая реакция; стремление вступить в социальные контакты с окружающими; стремление найти социальную поддержку у окружающих; неуверенная и осторожная поведенческая реакция; импульсивная

поведенческая реакция; избегание социальных контактов; манипулятивно-непрямая поведенческая реакция; асоциальная поведенческая реакция; агрессивная поведенческая реакция [165].

По мнению автора данной методики С.Е. Хобфолла, преодолевающим поведением является совокупность когнитивных и поведенческих поступков человека, зависящих от конкретной ситуации. Присутствуют три следующие противоположности: социальная и асоциальная деятельность; активная и пассивная деятельность; прямая и непрямая деятельность. Человек с высоким уровнем психологического здоровья (стрессоустойчивости) в стрессовых ситуациях выбирает активные и социальные модели поведения [166].

Эта методика позволяет разграничить варианты преодоления стресса как тенденции к определенным группам действий. Кроме этого, можно говорить о преобладании конструктивных и неконструктивных форм защитного поведения в разных группах респондентов.

3) Методика по определению уровня нервно-психологической устойчивости В.Ю. Рыбникова - «Прогноз - 2» [167].

Назначение методики – установление уровня нервно-психической устойчивости (НПУ), определение признаков личностных нарушений, прогноз возникновения нервно-психических срывов. В данной диссертации методика позволяет выявить лиц с латентным уровнем проявления признаков дезадаптации в стрессе среди каждой из трех групп респондентов. Полагаем, что опыт боевых действий снижает нервно-психическую устойчивость офицеров, однако это может быть скорректировано воздействием психологической программы.

Текст опросника состоит из 86 вопросов (см. Приложение 4).

Обработка результатов производится с помощью ключа, начинается со шкалы искренности, ведётся расчёт количества соответствий с ключом. Например, если респондент по шкале искренности получил 10 баллов и более, то данные анкеты использовать не рекомендуется.

4)Адаптированная Ю.Л. Ханином «Шкала самооценки» Чарльза Д. Спилбергера [168].

Назначение методики – изучение личностной тревожности.

Личностная тревожность является важным компонентом стрессоустойчивости, с одной стороны, зависящая от опыта пережитых стрессовых воздействий, с другой стороны, поддающаяся коррекции, в том числе через программу психологической помощи.

Опросник, представленный в приложении 5, состоит из 20 утверждений, которые отражают тревожность в зависимости от ситуации и 20 утверждений по шкале личностной тревожности.

Обработка результатов ответов на утверждения проводится с помощью ключа, где каждый ответ участника исследования оценивается в баллах. Показатель уровня личностной тревожности определяется с помощью суммирования всех баллов. Уровень личностной тревожности дает информацию о предрасположенности военнослужащего, относящегося к высшему командному составу, к психологическому напряжению, беспокойству, озабоченности, нервозности и пр.

5)Адаптированная и модифицированная Т. В Снегиревой [169] и А. К. Осницким [170] «Диагностика социально-психологической адаптации» Роджерса-Даймонда.

Методика предназначена для определения таких показателей, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации, как адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию.

Получаемый интегральный коэффициент отражает значимый социально-психологический параметр индивидуально-личностного предиктора стрессоустойчивости. Уровень социально-психологической адаптации в нашем исследовании входит в перечень профессионально-важных качеств специалиста экстремального профиля. Полученные данные не только дадут понимание психологического благополучия респондентов, но и укажут на принятие ими

себя в сфере профессиональной деятельности.

Шкала предоставлялась исследуемым военнослужащим в тетради с перечнем высказываний. Каждое высказывание содержит семибалльную шкалу оценки (см. Приложение 6).

Разработанные и предложенные к оценке высказывания группируются по шести факторам, которые отвечают критериям дезадаптированности и адаптированности личности в тех или иных условиях: неприятие себя - принятие; конфликт с другими - низкий уровень конфликтности; дискомфортность - комфортность; ожидание внешнего контроля - ожидание внутреннего контроля; ведомость - доминирование.

По результатам рассчитывается коэффициент социальной психологической адаптированности опрашиваемого военнослужащего и его уровень латентной дезадаптированности.

Для обработки результатов опроса используется соответствующий ключ. Интерпретация результатов тестирования проходит с помощью создания зон неопределенности по каждой шкале. Если значения ниже выделенных зон неопределенности, то значит опрашиваемый имеет низкий уровень социальной и психологической адаптации.

6) «Культурно-независимый тест по определению уровня интеллекта GCFT-2» Р.Б. Кеттелла [171].

Методика используется для определения степени интеллекта опрашиваемого. Используемый в диссертации вариант GCFT-2 применяется в случае изучения интеллектуального развития взрослого населения без какой-либо конкретной дифференциации.

Метод использован для оценки уровня интеллектуального развития военнослужащих высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, до и после прохождения авторской программы повышения стрессоустойчивости. Также метод использовался для поиска взаимосвязи уровня интеллектуального развития с уровнем стрессоустойчивости.

GCFT-2 включает в себя две части. В каждой из частей содержится

четыре блока тестов: первый субтест - дополнение; второй субтест - классификация; третий субтест - матрица; четвертый субтест - топология.

Для выполнения заданий респонденту выдается бланк для ответов и тестовая тетрадь (см. Приложение 7).

Результаты ответов обрабатываются с применением соответствующих ключей, приложенных к опроснику. В один бал оценивался правильный ответ военнослужащего. Неправильные ответы суммировались как в отдельности от первой и второй части вопросника, так и вместе. После этого «сырые» баллы считались по шкальным IQ-баллам с применением стандартных таблиц и с учетом возраста участника эксперимента.

Также в диссертации были использованы следующие **методы математико-статистической обработки:**

- методы первичной статистики: частотное распределение, среднее значение, стандартное отклонение.

- Н-критерий непараметрического характера Краскела-Уоллиса [172], который используется для анализа независимых показателей, используемый для выделения важных различий между личностными психологическими особенностями участников трех исследуемых групп военнослужащих высшего командного состава (результаты опросов по 570 участникам);

- коэффициент корреляции Спирмена [173], определяющий значимую взаимосвязь между личностными психологическими особенностями представителей высшего командного состава, принимавших участие в военных действиях;

- непараметрический Т-критерий Вилкоксона, определяющий значимые различия между личностными психологическими особенностями военнослужащих из числа высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях, до и после реализации авторской программы по психологической помощи и повышению стрессоустойчивости в мирное время [174].

В приложении компьютерной программы «Excel» формировались

нормативные таблицы и графические изображения. Для проведения статистических расчетов применялось приложение компьютерной программы интегрированной системы обработки данных «SPSS 21.0».

Принимая во внимание специфические особенности профессиональной деятельности военнослужащих и индивидуально-личностные предикторы их высокой стрессоустойчивости, была построена операциональная модель, включающая основные используемые категории в создании программы психологической помощи, направленной на развитие стрессоустойчивости. Схема модели представлена на Рисунке 6.



Рис. 6. Операциональная модель повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д.

Опираясь на предлагаемую операциональную модель, возможно построение процессной модели управления стрессоустойчивости военнослужащих, участвовавших в боевых действиях (рисунок 7).



Рис. 7. Процессная модель управления стрессоустойчивостью представителей в.к.с.-у.б.д.

Считаем важным отметить практическую применимость предлагаемой процессной модели. Результаты оценочных и психологических работ должны заноситься в личное дело военнослужащего и при выявлении высокого уровня боевого стресса, низкого уровня стрессоустойчивости психолог должен, помимо групповых семинаров и тренингов, разработать индивидуальный план психологических консультаций, бесед с учетом индивидуальных особенностей военнослужащего.

В индивидуальном плане должна быть следующая информация:

- обстоятельства получения боевого стресса;
- продолжительность участия в боевых действиях;
- продолжительность борьбы с последствиями боевого стресса;
- способы преодоления стресса;
- приоритетные способы выхода из кризисных ситуаций;
- характеристики личной жизни - проблемы и сложности;
- выбор критериев оценки положительных изменений (графики, мониторинг);
- выбор методов психологической помощи;
- план психологических консультаций и бесед;
- при необходимости - рекомендации по подключению медикаментозных средств снижения стресса и пр.

В соответствии с разработанным методологическим подходом военный психолог должен определять степень боевого стресса (высокий, средний и низкий), которая, в свою очередь, будет указывать на текущий уровень стрессоустойчивости. То есть человек с высоким значением боевого стресса скорее всего будет обладать низкими значениями стрессоустойчивости.

Выводы по главе 2

Данное исследование содержит ряд этапов: в ходе подготовительного этапа определяется научная проблема, проводится литературный обзор соответствующей научной литературы, подбираются и изучаются методы и методики исследования. На данном этапе собраны и обработаны данные об исследуемой выборке; основной этап включал проведение констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента; на заключительном этапе проведена обработка и анализ полученных данных с помощью методов математической статистики, осуществлена интерпретация результатов.

Выборка состояла из 570 человек, из них: военнослужащие из числа высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях - 190 человек; военнослужащие из числа высшего командного состава, не принимавшие непосредственного участия в боевых действиях, - 190 человек; лица, приравненные к высшему командному составу - 190 человек. Представители каждой из трех групп испытуемых характеризуются схожим статусом в профессиональной сфере, уровнем ответственности при выполнении служебных задач. Также все они пребывали в зоне боевых действий, несмотря на разный опыт непосредственного участия в военных операциях. Принцип разделения участников по группам основан на наличии у них опыта непосредственно участия в военных операциях.

Для проведения подтверждения или опровержения сформулированных гипотез, достижения поставленных целей и задач диссертации использовались методы наблюдения, интервьюирования, анкетирования, эксперимент и методы математико-статистической обработки.

Глава 3. Результаты исследования стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий

3.1. Результаты исследования переживаний стресса и индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава – участников боевых действий

Методика «Шкала психологического стресса» была включена в схему психодиагностического исследования с целью измерения феноменологической структуры переживания респондентами стресса.

Результаты обследования респондентов по данной методике отображены на Рисунке 8:

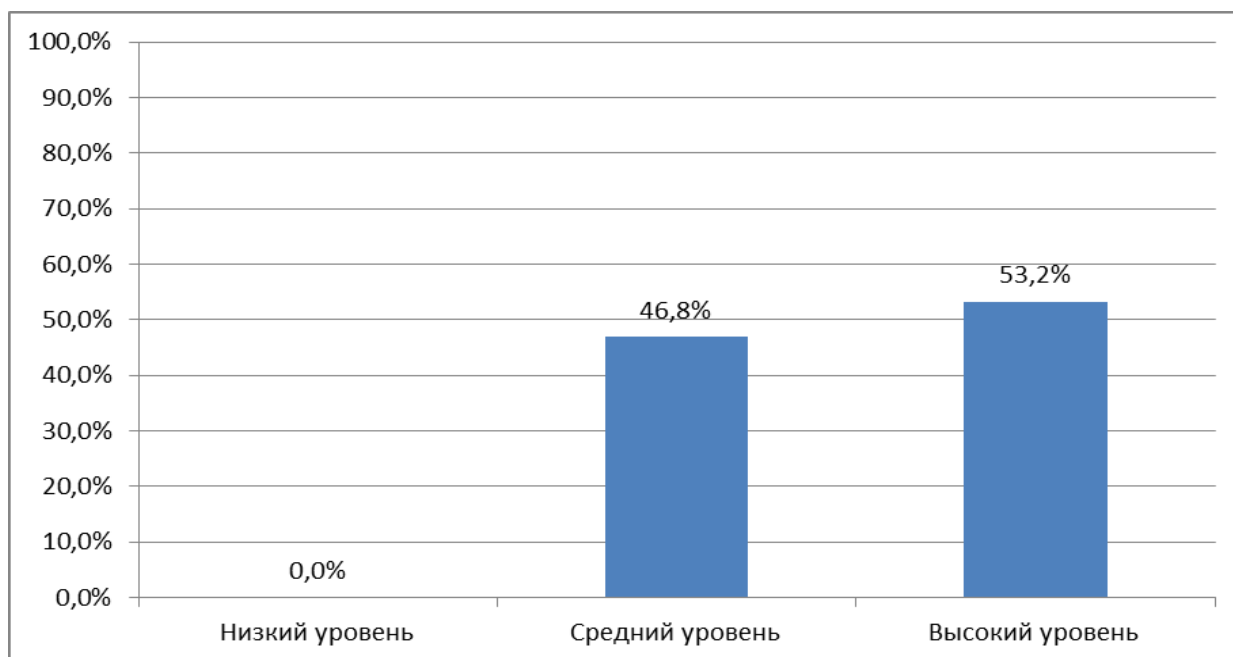


Рис. 8. Распределение представителей высшего командного состава, участвовавших в боевых действиях, по переживанию стресса, %

Респонденты в большинстве своем (53,2%) демонстрируют высокие значения стресса. Со средним уровнем стресса было выявлено 46,8% опрошиваемых.

В ходе проведения анкетирования (Приложение 1), ориентированного

на определение у респондентов симптомов стресса и характерных для них способов выхода из стресса, получены данные, представленные на Рисунках 9 и 10.

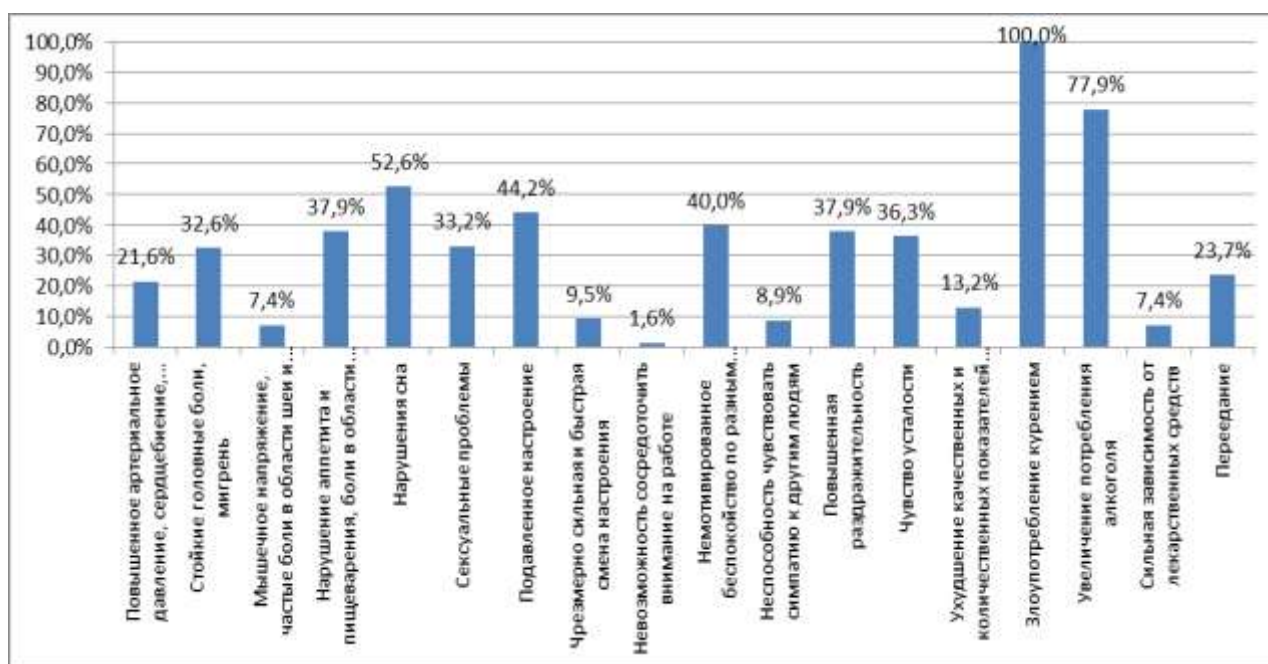


Рис. 9. Частота встречаемости симптомов стресса у военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, принимавшему участие в боевых действиях, %

Представленные на рисунке 9 результаты, демонстрируют, что симптомы стресса выражены у всех опрошенных респондентов. Наиболее распространенными симптомами, которые встречались практически у всех участников исследования, стали: злоупотребление табакокурением - 100% и алкогольными напитками - 77,9%. Также достаточно распространены такие симптомы стресса как: нарушение сна - 52,6%, плохое настроение - 44,2%, беспричинное беспокойство - 40%, раздражительность - 37,9%, несварение желудка и отсутствие аппетита - 37,9%, утомляемость и усталость - 36,3%, частные беспричинные головные боли у 32,6% и проблемы в сфере сексуальной жизни у 33,2%.

На Рисунке 10 показаны данные, позволяющие составить представление о том, какие способы выхода из стресса предпочитают представители высшего

командного состава - участники боевых действий.

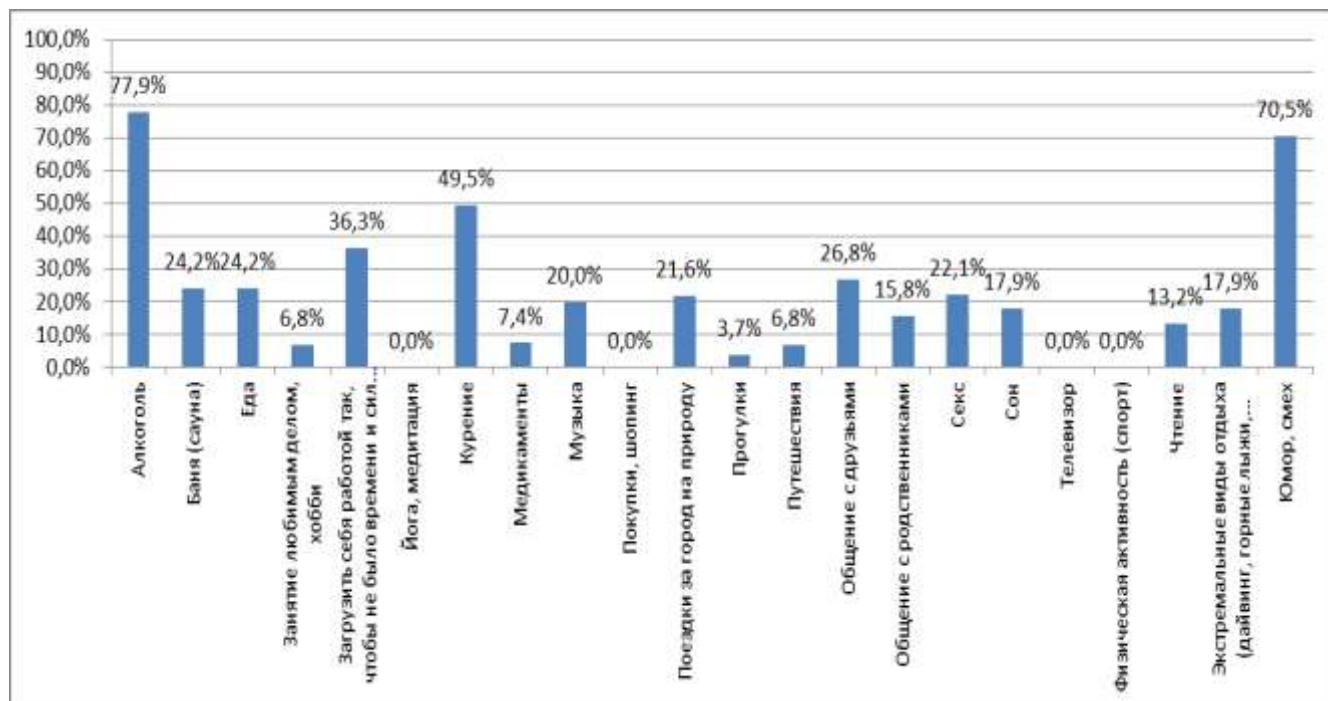


Рис. 10. Способы снятия стресса, предпочитаемые представителями высшего командного состава - участниками боевых действий, %

Респонденты чаще всего предпочитают такие способы борьбы со стрессом, как прием алкоголя –(на это указали 77,9% респондентов), юмор - 70,5%, курение - 49,5%, погружение в работу, отвлекающую от неприятных вещей- 36,3%. Наряду с этим, респонденты не склонны использовать в качестве способов снятия стресса шопинг, спорт и медитацию, хобби, прогулки, путешествия.

Основываясь на данных, полученных в ходе анкетирования, можно сделать вывод, что представители высшего командного состава, которые принимали участие в военных действиях, показали максимальное число симптомов стресса. В них чаще констатируются следующие симптомы стресса: беспокойство, апатия, головные боли, нарушения сна, подавленное настроение, пристрастие к алкоголю, нарушение аппетита. Вместе с тем анкетирование показало, что военнослужащие предпочитают для борьбы со стрессом пассивные способы выхода из стресса: покурить, выпить спиртное, вкусно поесть, а активные способы (например, путешествия, прогулки) ими

игнорируются.

Использование методики С.Е. Хобфолла (Приложение 3) дало возможность определить особенности выбора респондентами стратегий преодоления сложностей, кризисных ситуаций.

Результаты анкетирования представлены на Рисунке 11.

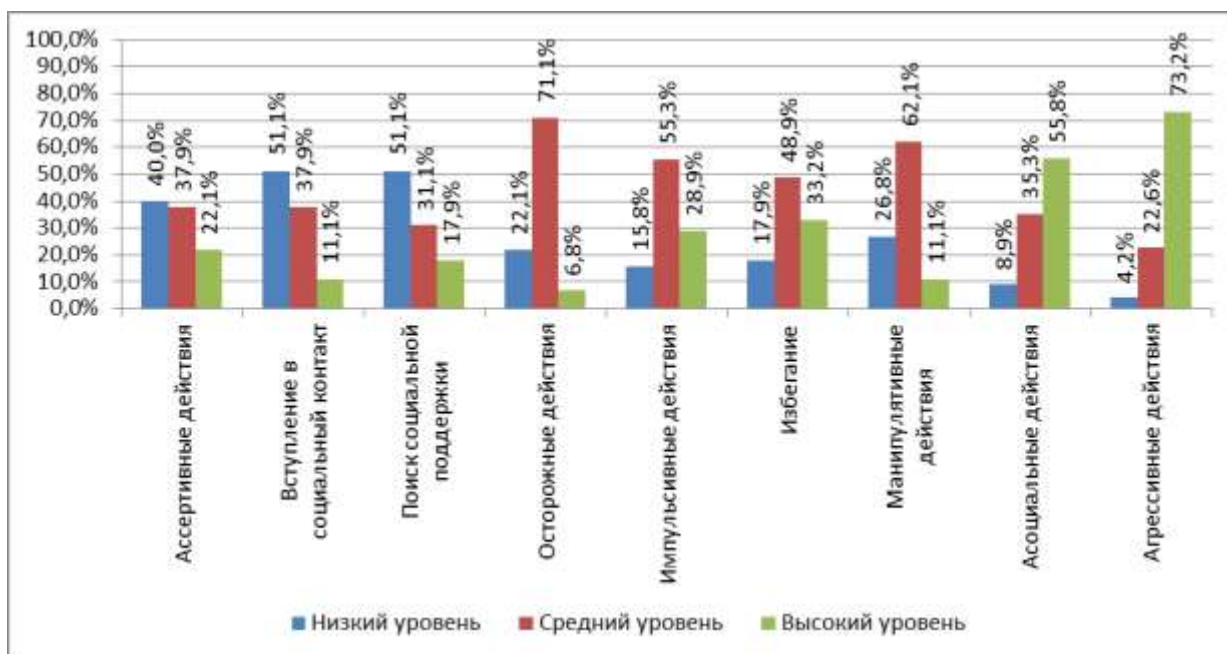


Рис. 11. Распределение представителей высшего командного состава - участников боевых действий по важности моделей преодолевающего поведения (в процентном отношении)

Значительное число испытуемых предпочитает в стрессовых ситуациях использовать агрессивные (на это указали 73,2% опрошенных) и асоциальные (55,8%) действия, что, на наш взгляд, свидетельствует о неумении представителями высшего командного состава-участниками боевых действий сдерживать свои эмоции и негативные проявления в сложной обстановке, о высокой вероятности психоэмоциональных срывов.

40% опрошенных демонстрируют низкий уровень ассертивного поведения. Как известно, ассертивное поведение подразумевает определенный уровень внутренней силы и высокую степень вежливости к окружающим людям [175]. Человек с ассертивным поведением под негативным внешним

воздействием корректно, без агрессии отстаивает свои личные интересы и сохраняет свой спокойный поведенческий порядок [176].

51,1% респондентов в условиях внешнего и внутреннего психологического давления показали склонность отдаляться от окружающих, то есть не вступать в социальные контакты для решения тех или иных проблемных вопросов.

Высокий уровень поиска социальной поддержки в критическом жизненном положении выявлено только у 17,9% опрошенных военнослужащих и средний уровень по данному показателю у 31,1%. У 51,1% человек, которые принимали участие в опросе, низкий уровень поиска социальной поддержки, то есть они в сложных ситуациях предпочитают самостоятельно решать возникающие проблемы, не ставят в известность окружающих людей о наличии у них каких-то проблем.

Нами выявлен средний уровень (71,1%) осторожной реакции опрошенных военнослужащих в условиях воздействия негативных внешних факторов и в кризисных ситуациях. Осторожное поведение представляет из себя такое поведение, когда человек взвешивает возможные варианты решений, экономит ресурсы, определяет скрытые угрозы и риски и пр. [177; 178]. Высокий уровень осторожной реакции выявлен только у 6,8%, что является небольшой долей. И 22,1% опрошенных респондентов показали низкий уровень стратегии осторожного поведения, т.е. они быстро принимают решения без оценки последствий, нет мыслей об экономии ресурсов, нет желания выявлять скрытые угрозы и риски.

Низкий уровень готовности к импульсивности действий (как реакции на кризисные ситуации) показали 15,8%, средний уровень - 55,3%, высокий уровень - 28,9%. То есть большинство респондентов склонны действовать импульсивно периодически или постоянно. На уровень импульсивности влияет большое количество факторов. Нестабильные в психологическом отношении люди не обязательно действуют импульсивно и необдуманно постоянно. Негативная внешняя среда, накопленный стресс может привести к обострению

импульсивного поведения [179].

Низкий уровень избегания показали 17,9% респондентов или почти каждый пятый. Остальные продемонстрировали средний (48,9) и высокий (33,2%) уровень такого поведения. То есть большинство респондентов не избегают действий в кризисных ситуациях. В некоторых случаях респонденты не стремятся обойти легко прогнозируемые проблемные и кризисные ситуации. При избегании речь не идет о том, что человек не замечает наличие проблемы или игнорирует конфликтную ситуацию как при примитивном изоляционном поведении. Человек все понимает и осознает, но, во-первых, стремится не попадать в конфликтные ситуации, а, во-вторых, если уже попал в конфликт, то не разжигать его, а решать мирным путем [180].

Интересными являются результаты по оценке уровня манипулятивного поведения у военнослужащих, участвовавших в боевых действиях. Так, только у 11,1% респондентов высокий уровень такого поведения. Отказ от манипулятивного поведения или скрытого воздействия на людей с целью выхода из конфликтной ситуации является, на наш взгляд, профессиональной особенностью военнослужащих, особенно тех, которые прошли военные действия [181, 182]. Манипуляции воспринимаются как лукавство, ложь, подыгрывание, лесть, то есть как недостойное офицера поведение. В результате низкий уровень манипулятивного поведения показало 26,8% и средний уровень - 62,1% респондентов.

Высокий уровень по асоциальному и агрессивному поведению в условиях кризисных ситуаций является признаком наличия психологического стресса у респондентов. Так, 55,8% респондентов показали высокий уровень готовности к асоциальному поведению и 73,2% высокий уровень к агрессивному поведению.

Низкий уровень по асоциальному поведению только у 8,9% и по агрессивному поведению у 4,2% опрошенных военнослужащих, участвовавших в военных действиях. Асоциальные действия заключались в демонстрации превосходства и власти, выдвижении личных интересов над интересами других

людей, пренебрежение социальными нормами и пр. [183]. Агрессивное поведение у военнослужащих проявлялось как беспричинный гнев, ярость и прочие эмоции негативной окраски [184].

Таким образом, по результатам анкетирования с использованием методики С.Е. Хобфолла можно сделать вывод, что у военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, есть преобладание девиантных стратегий преодоления кризисных и стрессовых ситуаций. Считаем, что сформировавшиеся личностные особенности являются следствием стрессов, полученных ранее в ходе участия в боевых действиях. Для большей части респондентов асоциальное и агрессивное поведение в стрессовых ситуациях является характерным. Вне всякого сомнения, без вмешательства специалистов, результаты влияния боевого стресса не только сохраняются, но и усилятся, негативно отражаясь на мирной жизни человека, на его отношениях с окружающими его людьми [185].

Далее на рисунке 12 представлены показатели нервно-психической устойчивости (НПУ) респондентов, полученные в результате использования методики «Прогноз-2» (Приложение 4).

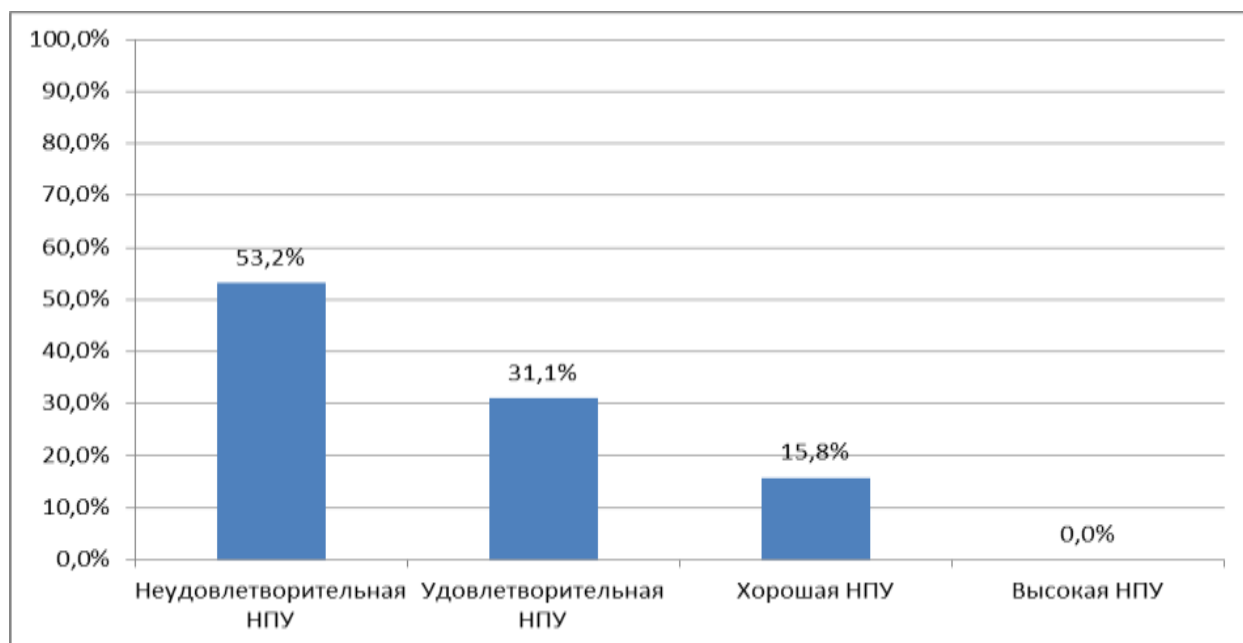


Рис. 12. Распределение представителей высшего командного состава, участвовавших в боевых действиях, по выраженности нервно-психической устойчивости, %

Как правило, под НПУ военнослужащего понимается сопротивляемость внешним стрессам и вероятность срывов [186; 187]. Можно отметить, что у 15,8% респондентов НПУ имеет хорошие значения. Удовлетворительные значения по нервно-психологической устойчивости у трети респондентов - 31,1%. И наибольшая доля относится к респондентам, у кого вероятность психологических срывов очень высока - 53,2% (больше половины опрошенных военнослужащих высшего командного состава, участвовавших в боевых действиях). То есть можно утверждать, что респонденты с высокой вероятностью психологических срывов нуждаются в профессиональной помощи военных психологов.

В ходе проведения методики «Прогноз-2» полученные результаты позволили выявить то, что большая часть респондентов первой группы, а именно военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, которые были свидетелями военных действий (смерти, ранения и пр.), имеют высокий уровень подверженности психологическим срывам. У них низкий уровень НПУ, что напрямую связано с личными воспоминаниями и переживаниями времен участия в боевых действиях. К аналогичным выводам по рядовым военнослужащим пришла Е.Е. Лаврова в работе, посвященной личностным деформациям участников боевых конфликтов [188], Похожие данные представлены и в ряде других работ: О.И. Боев, О.В. Лекомцева и И.В. Боев - в составлении психофизиологической характеристики военнослужащих, которые принимали участие в боевых действиях [189], Т.А. Терехова и Н.С. Фонталова – в ходе изучения влияния боевого стресса на психологическое здоровье военнослужащих [190], Ю.Ю. Стрельникова - в процессе анализа психологических отклонений от нормы у военнослужащих, принимавших участие в боях [191] и другие. То есть выводы, сформулированные в ходе исследования влияния боевого стресса на рядовых, младший и средний офицерский состав, отчасти справедливы и в отношении военнослужащих высшего командного состава. Это доказывается результатами проведенного в рамках диссертации опроса респондентов.

Далее представлены результаты использования методики Ч.Д. Спилбергера по оценке тревожности в отношении исследуемой целевой группы (Приложение 5). Нам удалось получить результаты по уровню личностной тревожности у исследуемых военнослужащих.

По результатам ответов были составлены три группы по уровню тревожности (Рисунок 13).



Рис. 13. Распределение респондентов по уровню выраженности личностной тревожности, %

Примерно у половины исследованных людей (53,7%) была выявлена высокая степень личностной тревожности. Данная категория военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, склонна видеть во всем окружающем угрозы для себя, своих близких, своих целей и задач. Заметим для сравнения, что по результатам ранее проведенных исследований, данный показатель у военнослужащих срочной службы значительно ниже [192; 193]. Умеренный уровень тревожности определен у 28,4% респондентов – они склонны к тревоге, которая играет, в ряде случаев, защитную роль. Только у 17,9% низкий уровень тревожности. Данная группа респондентов вытесняет тревогу с целью показать себя с лучшей стороны.

Итак, по результатам проведения опроса с помощью методики «Шкала самооценки тревожности» Чарльза Д. Спилбергера можно сделать вывод, что более половины представителей высшего командного состава-участников боевых действий обладают высоким уровнем личностной тревожности, что подкрепляет наше утверждение о необходимости разработки соответствующей программы оказания психологической помощи таким военнослужащим. Выявленные случаи с низкими показателями личностной тревожности у некоторых респондентов, на наш взгляд, обусловлены не врожденной сопротивляемостью стрессам, а уровнем полученного стресса, возрастом, когда был получен боевой стресс, а также последующей психологической помощью со стороны профильных специалистов.

Для оценки уровня социально психологической адаптируемости респондентов была использована методика Роджерса-Даймонда (Приложениеб).

Результаты распределения военнослужащих, принимавших участие в исследовании, по выраженности уровня адаптации предоставлены в Рисунке 14.

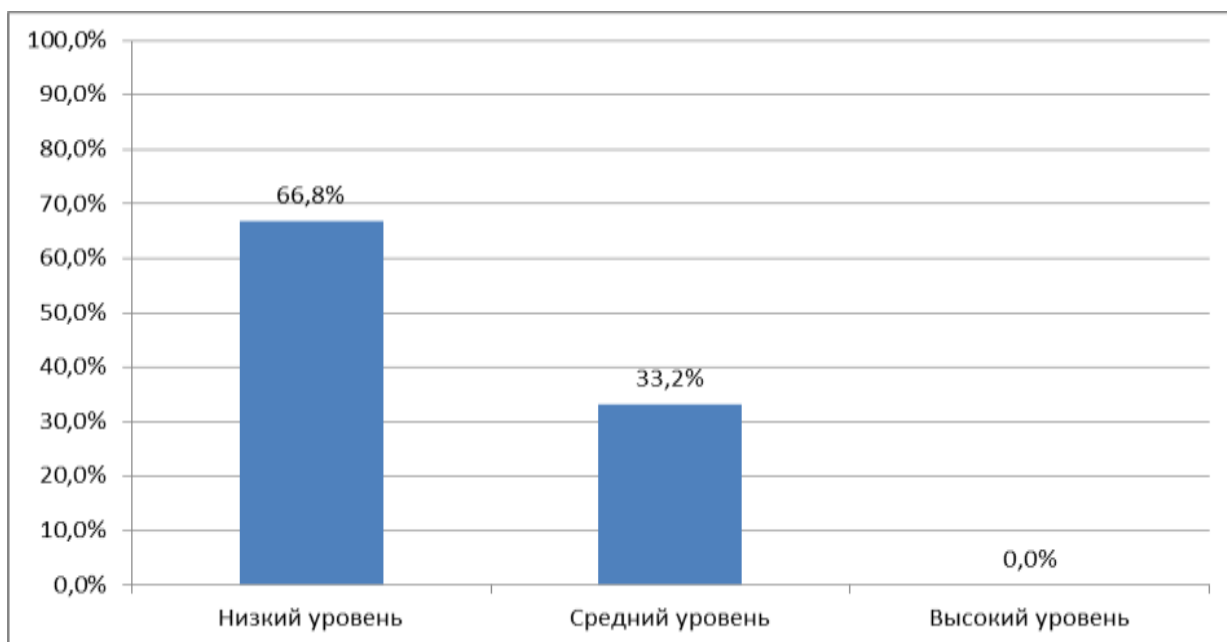


Рис. 14. Распределение респондентов по уровням социально-психологической адаптации в мирной жизни, %

Высоким уровнем адаптируемости никто не обладает. Низкий уровень

адаптируемости у 66,8% исследованных респондентов и средний уровень у 33,2%. То есть у большинства военнослужащих из числа высшего командного состава выявлен латентный уровень дезадаптации в условиях мирного времени. Такое состояние характерно для людей, которые определенное время провели в экстремальных условиях и их личностные характеристики были адаптированы к иным внешним факторам [194].

С целью дальнейшего изучения особенностей адаптации участников исследования (первой группы) была проведена выборка по актуальным условиям в мирной жизни. Были проанализированы значения выраженности по отдельным элементам (Рисунок 15).

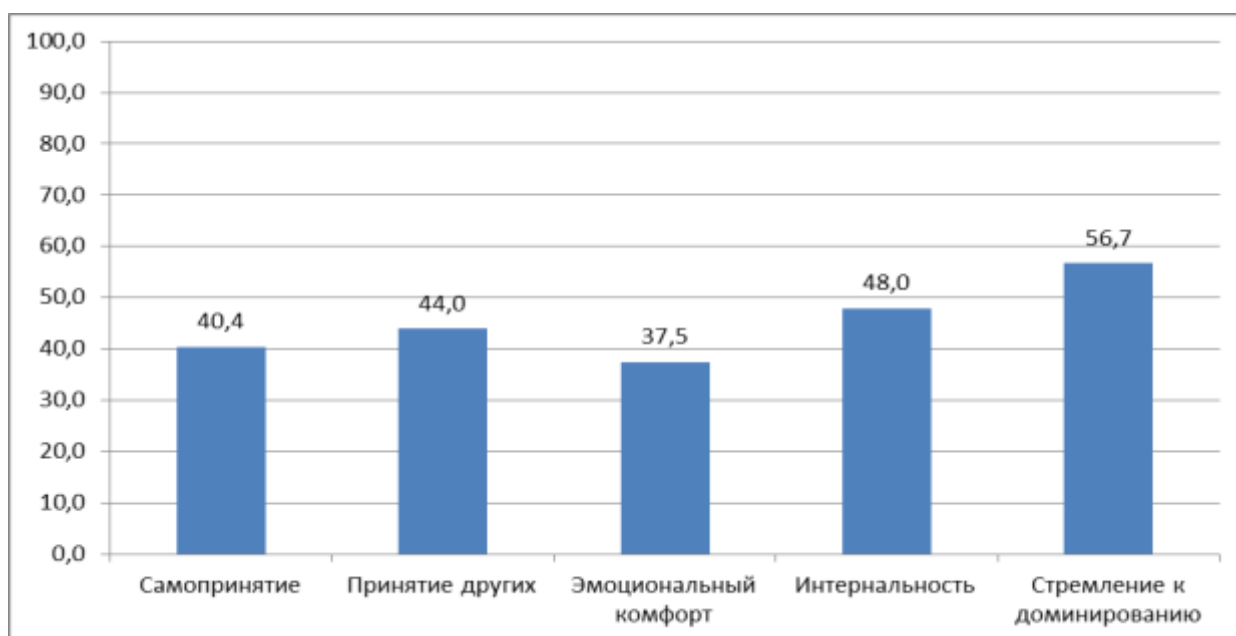


Рис. 15. Значение среднегрупповых показателей элементов, которые составляют уровень адаптации исследуемой первой группы респондентов к условиям мирной жизни, %

На рисунке 15 показана большая часть компонентов, которые составляют адаптацию респондентов к актуальным сферам жизни в мирное время. Результаты по оценке компонентов представлены средними значениями 37,5% - 56,7%. Как видно, показатель эмоционального комфорта [195] на низком уровне. Большая часть респондентов относится к себе и к окружающим с

большой степенью предупреждения и подозрительности. Это вызывает определенный эмоциональный дискомфорт, который связан с необходимостью взаимодействия с внешним окружением. Наибольшее значение набрано по компоненту «стремление к доминированию» (56,7%), что говорит о том, что респонденты верят только в свои силы, не обращаются за помощью к другим и подчиняют окружающих своим целям и задачам.

Анализ данных, полученных по методике Роджерса-Даймонда, позволил сделать вывод, что представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, в своем большинстве имеют признаками социальной дезадаптации. По результатам исследований О. С. Варзакова [196], И. В. Приступы [197] уровень социальной дезадаптации у обычных военнослужащих значительно ниже. То есть она также присутствует, но имеет менее выраженный характер и устраняется с минимальным вмешательством военных и гражданских психологов.

Далее представлены результаты исследования уровня интеллектуального развития первой группы респондентов с использованием методики Р.Б. Кеттелла.

Результаты исследования представлены на рисунке 16.

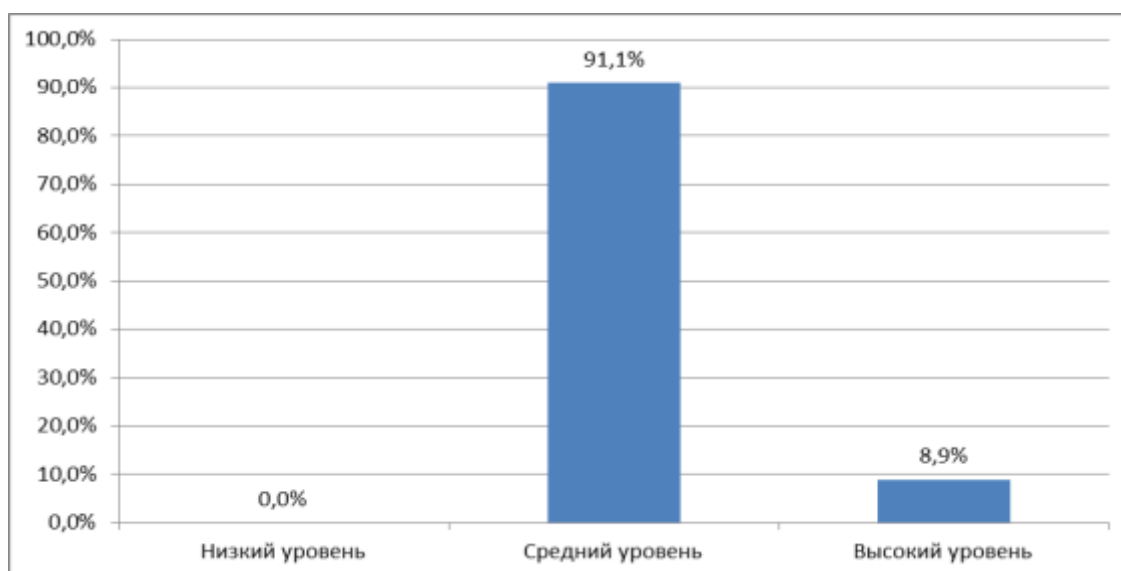


Рис. 16. Распределение представителей высшего командного состава - участников боевых действий по уровням IQ, %

Средний показатель IQ составляет от 90 до 110 баллов, что считается

нормой методики. Показатели выше 110 баллов свидетельствуют об одарённости. Если ниже 90 баллов, этот показатель говорит об отставании в умственном развитии.

Как видно из данных на рисунке 16, интеллектуальное развитие 91,1% респондентов соответствует тестовой норме (средний уровень), а у 8,9% респондентов экспериментальной группы присутствуют признаки интеллектуальной одаренности. Отставания в умственном развитии не обнаружил никто из обследованных.

Для составления общего вывода по личностным характеристикам стрессоустойчивости предлагается следующая таблица (таблица 1).

Таблица 1

Оценка стрессоустойчивости военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, на основе результатов использованных методик

Методика оценки признаков стресса и уровня стрессоустойчивости	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
По симптомам физического характера	0%	13,7%	86,3%
По способам выхода из стресса	11,1%	31,1%	57,9%
По стратегии выхода из кризисной ситуации	23,7%	34,2%	42,1%
По уровню НПУ	0%	46,8%	53,2%
По уровню тревожности	17,9%	28,4%	53,7%
По уровню адаптируемости	0%	33,2%	66,8%

В результате расчета средних значений по полученным результатам анализа признаков стресса можно утверждать, что 8,8% (17 человек) участников эксперимента из числа военнослужащих, относящихся к высшему командному составу - участникам боевых действий, обладают признаками высокого уровня стрессоустойчивости, у 31,2% (59 человек) средний уровень стрессоустойчивости и у 60% (114 человек) низкий уровень стрессоустойчивости. То есть у большей части участников эксперимента можно

диагностировать низкий уровень стрессоустойчивости.

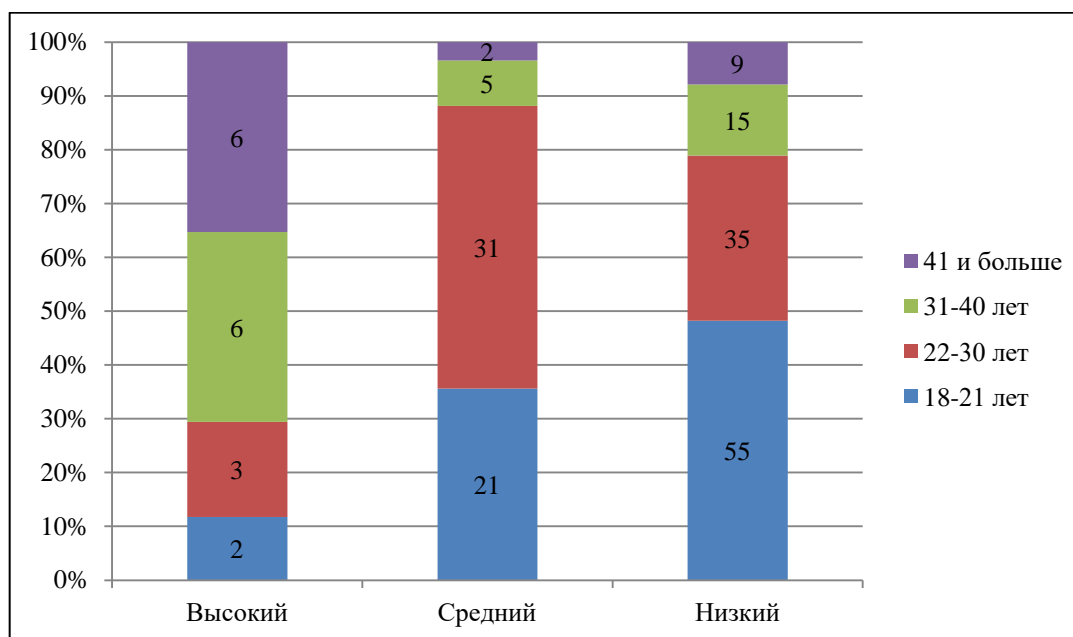


Рис. 17. Распределение уровня стрессоустойчивости участников эксперимента на момент исследования в зависимости от возраста первого опыта участия в боевых действиях, %

Вопрос о времени и подробностях боевых действий, в которых принимали участие военнослужащие высшего командного состава, на наш взгляд, был бы некорректным и вызывал бы негативные эмоции. Но была необходимость понять, насколько давно был получен боевой стресс. И в этой связи, был задан вопрос о возрасте первого опыта. Учитывая, что возраст участников исследования составлял 47-65 лет, можно предположить, что первый опыт участия в боевых действиях, а, следовательно, первый боевой стресс, большинства респондентов был получен за 30-40 лет до момента проведения исследования.

Наиболее высокий уровень стрессоустойчивости у военнослужащих, которые получили боевой стресс в 31 год и старше. Само число таких военнослужащих небольшое и составляет 12 человек.

Участники эксперимента со средним уровнем стрессоустойчивости представляют группу военнослужащих, которые получили боевой опыт в 18-30 лет – таких 52 человека. Низкий уровень стрессоустойчивости в большей

степени у военнослужащих, которые получили боевой опыт в 18-30 лет - 90 человек.

Таким образом, можно утверждать, что уровень стрессоустойчивости подвержен влиянию боевого стресса, полученного десятки лет назад, и также это свидетельствует о минимальном внимании военной психологии на проблемы стрессоустойчивости после получения боевого стресса: методам оценки полученного стресса, психологическим мероприятиям по снижению негативных последствий от полученного стресса и пр. Вместе с этим, военнослужащие, получившие боевой стресс после 30 лет, то есть в возрасте, когда личность сформирована, обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости. Особенности данной взаимосвязи может быть исследована более детально в рамках других научных работ. В рамках данной работы перечень выбранных методик, поставленные цели диссертации не предусматривали углубленный поиск взаимосвязей возраста, должности, особенностей получения боевого стресса на уровень стрессоустойчивости.

Исследование интеллектуальных способностей у представителей высшего командного состава-участников боевых действий показало, что у них есть понимание основных видов логических взаимосвязей. Они способны воспринимать взаимосвязи между объектами и управлять ими. То есть, интеллект у них развит на уровне, соответствующим средним популяционным стандартам. В целом, данный результат соответствовал ожиданиям, так как для достижения уровня высшего командного состава необходим определенный уровень интеллекта. Люди с интеллектом ниже среднего не смогли бы построить успешную карьеру в вооруженных силах.

Таким образом, в данном подразделе рассмотрены результаты исследования личностных характеристик военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, которые были объединены в первую группу респондентов. Проведена диагностика признаков стресса, а также способов, которые используют респонденты для его преодоления. Рассмотрены особенности поведения респондентов в кризисной или стрессовой ситуации.

Дана оценка уровням нервно-психологической устойчивости, тревожности и интеллекта военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, принимавших участие в боевых действиях. Были определены особенности проанализированных личностных компонентов и сделаны выводы. В следующем подразделе проведен сравнительный анализ первой группы респондентов с двумя другими.

3.2. Сравнительный анализ индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава – участников боевых действий, не принимавших участия в боевых действиях, и лиц, приравненных к ним, не принимавшим участия в боевых действиях

Перед проведением исследования было выдвинуто предположение, что индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава имеют особенности в зависимости от опыта участия в боевых действиях. С целью проверки данного предположения к участию в исследовании были привлечены представители высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях, и лица, приравненные к высшему командному составу, находившиеся в зоне боевых действий, но не участвовавших в самих боях.

Результаты анкетирования респондентов трех групп по методике Лемура-Тесье-Филлион (Приложение 2) представлены на рисунке 18.



Рис. 18. Распределение участников исследования по переживанию стресса, %

Как свидетельствуют данные, представленные на рисунке 18, высокий уровень стресса обнаружили 53,2% респондентов первой группы и 8,9% респондентов второй группы. Средний уровень переживания стресса показали 46,8% респондентов первой группы, 68,9% респондентов второй группы и 74,2% респондентов третьей группы. В свою очередь, 22,1% респондентов второй группы и 25,8% респондентов третьей группы демонстрируют низкий уровень переживания стресса. На основании представленных данных можно заключить, что наименее стрессоустойчивыми являются представители первой группы (представители ВКС, принимавшие участие в боевых действиях), а наиболее стрессоустойчивыми являются представители третьей группы (лица, приравненные к ВКС, не принимавшим участия в боевых действиях).

С целью определения статистически значимых различий между группами мы применили критерий Краскела-Уоллиса [198]. Данные результата представлены в таблице 2.

Статистическая значимость различий между группами по выраженности переживаемого стресса

Параметр	Нормы по методике, баллы	Среднее значение, баллы			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Стресс	100-154	153,9	122,7	117,6	0,003**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Данные, представленные в таблице 2, наглядно демонстрируют, что среднегрупповой показатель переживания стресса в первой группе составил 153,9 балла, во второй группе указанный показатель составил 122,7 балла, а в третьей группе он составил 117,6 баллов. Значит, во всех группах среднегрупповые показатели соответствуют среднему уровню. Вместе с тем, в первой группе среднегрупповой показатель приближен к высокому уровню выраженности, во второй группе он соответствует средней норме, а в третьей группе его значение приближено к низкому уровню выраженности. Это дает возможность заключить, что респонденты первой группы испытывают больший уровень стресса сильнее, чем респонденты двух других групп: различия статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Результаты исследования дают возможность сделать вывод, что на момент проведения исследования как представители высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях, так и представители высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях и лица, приравненные к ним, в своем большинстве испытывают в не полной степени выраженное переживание психоэмоционального напряжения, что свидетельствует о наличии у них стресса. Вместе с тем, у участников военных действий переживание стресса является значительно более выраженным, чем у представителей остальных групп.

На Рисунках 19 и 20 представлены данные респондентов по результатам **анкетирования**, ориентированного на определение у них симптомов стресса и

характерных для них способов выхода из стресса. Заметим, что респонденты могли привести и другие признаки стресса, кроме предложенных нами в анкете, а также иные методы выхода из стресса. Также респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов.

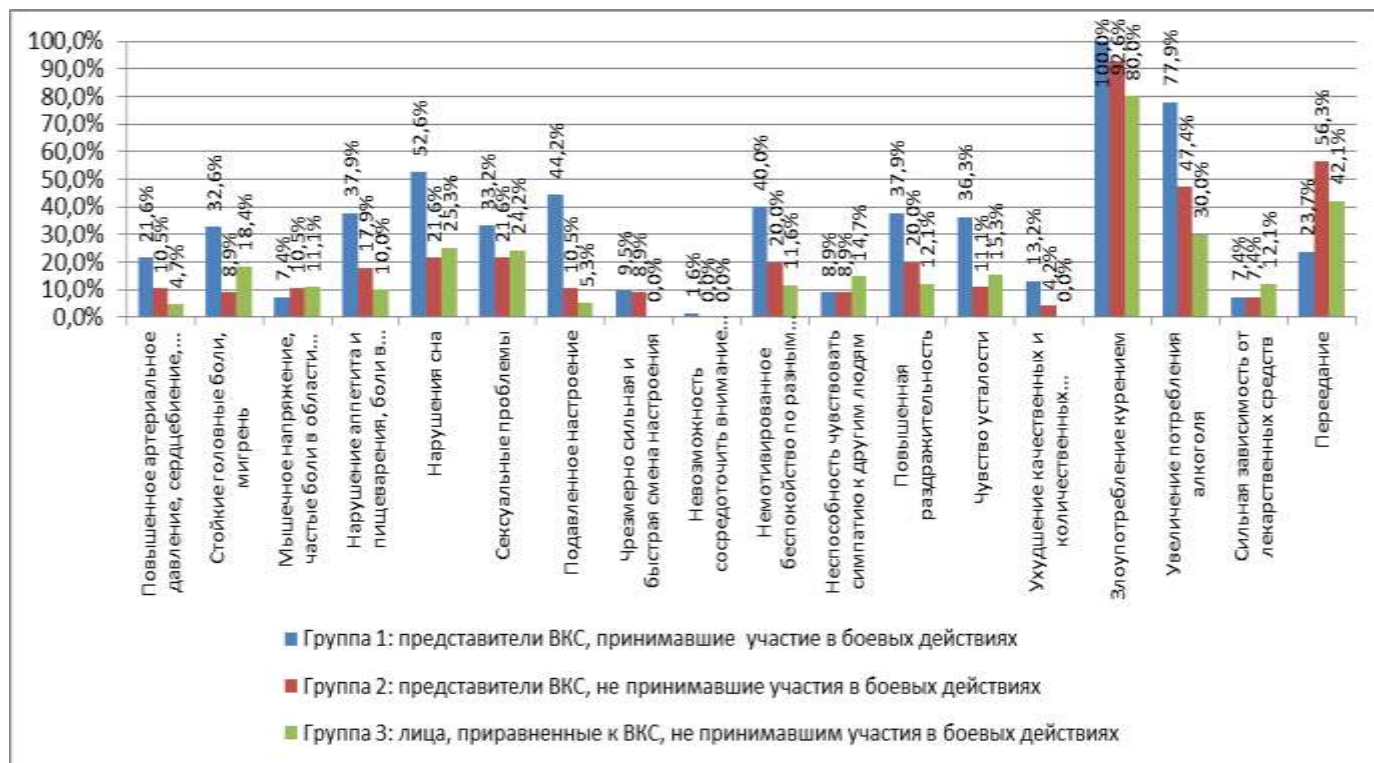


Рис. 19. Сравнительный анализ частоты встречаемости симптомов стресса у всех участников исследования, %

На рисунке 19 показано, что у всех опрошенных респондентов, с различным уровнем частоты, были выявлены все симптомы присутствия стресса. Но целевая группа военнослужащих (первая группа) показывает более яркие проявления наличия стресса.

Для выявления статистически значимых отличий между исследуемыми группами в выраженности симптомов стресса был применен критерий Краскела-Уоллиса [198]. Результаты статистического анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Статистическая значимость различий между группами в выраженности
симптомов стресса**

Параметр	Среднее значение, баллы			Н
	Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Проблемы с повышенным артериальным давлением, сердцебиением, аритмией	0,2	0,1	0,0	0,000**
Проблемы со стойкими головными болями, мигренью	0,3	0,1	0,2	0,000**
Проблемы с мышечным напряжением, частыми болями в разных областях тела	0,1	0,1	0,1	0,422
Проблемы с пищеварением и нарушением аппетита	0,4	0,2	0,1	0,000**
Проблемы с нормальным сном	0,5	0,2	0,3	0,000**
Проблемы сексуального характера	0,3	0,2	0,2	0,027*
Проблемы подавленного настроения	0,4	0,1	0,1	0,000**
Проблемы с чрезмерно сильными и быстрыми сменами настроения	0,1	0,1	0,0	0,000**
Проблемы с концентрацией внимания на рабочих процессах	0,1	0,0	0,0	0,049*
Проблемы с немотивированным беспокойством по различным причинам	0,4	0,2	0,1	0,000**
Проблемы со способностью испытывать симпатии к окружающим	0,1	0,1	0,1	0,112
Проблемы повышенной раздражительности	0,4	0,2	0,1	0,000**
Проблемы с повышенной усталостью	0,4	0,1	0,2	0,000**
Проблемы с показателями в сфере профессиональной деятельности	0,1	0,0	0,0	0,000**
Проблемы со злоупотреблением табакокурением	1,0	0,9	0,8	0,000**
Проблемы со злоупотреблением алкоголем	0,8	0,5	0,3	0,000**
Проблемы зависимости от различных лекарственных препаратов	0,1	0,1	0,1	0,175
Проблемы переедания	0,2	0,6	0,4	0,000**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Данные таблицы 3 подтверждают, что практически все симптомы стресса у представителей высшего командного состава-участников боевых действий, констатируются чаще, чем у представителей других группы. Вместе с тем, согласно показателям, представленным в таблице, не все различия достигают статистической значимости. В частности, в первой группе у респондентов более, чем в других группах, встречаются такие симптомы стресса, как:

- проблемы с повышенным артериальным давлением, сердцебиением, аритмией- $p \leq 0,01$;

- проблемы со стойкими головными болями, мигренью - $p \leq 0,01$;

- проблемы со здоровым сном и аппетитом- $p \leq 0,01$;

- проблемы подавленного настроения и частой его смены- $p \leq 0,01$;

- проблемы с немотивированным беспокойством по различным причинам- $p \leq 0,01$;

- проблемы повышенной раздражительности- $p \leq 0,01$;

- проблемы с повышенной усталостью- $p \leq 0,01$;

- проблемы с употреблением алкоголя и злоупотреблением табакокурением - $p \leq 0,01$;

- проблемы сексуального характера- $p \leq 0,05$;

- проблемы с концентрацией внимания на рабочих процессах - $p \leq 0,05$.

В свою очередь, военнослужащие 2-ой и 3-ей групп чаще отмечали такой симптом стресса, как проблемы с перееданием - $p \leq 0,01$.

Результаты ответов на вопрос о способах снятия стресса представлены на рисунке 20. Так, из данных, представленных на рисунке, следует, что респонденты первой группы чаще всего предпочитают такие способы борьбы со стрессом, как прием алкоголя, юмор, курение, углубление в работу, не позволяющее думать о неприятных вещах.

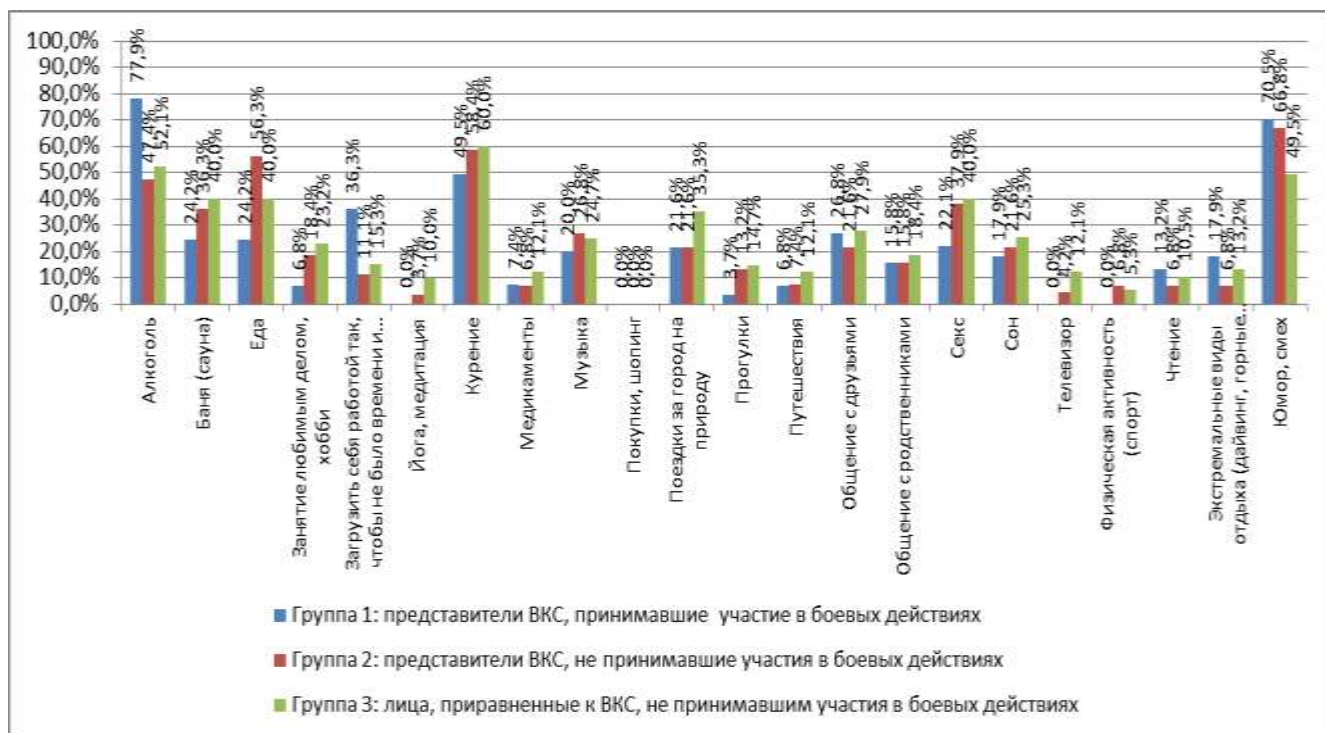


Рис. 20. Способы снятия стресса, предпочитаемые участниками исследования, %

Вместе с тем, респонденты данной группы не склонны использовать в качестве способов снятия стресса шопинг, спорт и медитацию, хобби, прогулки, путешествия. Во второй и третьей группах спектр средств выхода из стрессового состояния оказался более широким. Представители этих групп склонны бороться со стрессом посредством юмора, курения и алкоголя, вкусной еды, секса, посещения бани, сауны. Такие же средства борьбы со стрессом, как хобби, спорт, медитация, прогулки, путешествия, общение с друзьями и близкими людьми, чтение представителями рассматриваемых групп используются либо в единичных случаях, либо не используются вообще.

Чтобы определить статистически важные различия между исследуемыми группами в предпочтении различных способов борьбы со стрессом был вновь применен критерий Краскела-Уоллиса [198]. Данные результата статистического анализа выражены в Таблице 4.

Таблица 4

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в предпочтении различных способов борьбы со стрессом

Параметр	Среднее значение, баллы			Н
	Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Алкоголь	0,8	0,5	0,5	0,000**
Баня (сауна)	0,2	0,4	0,4	0,003**
Еда	0,2	0,6	0,4	0,000**
Занятие любимым делом, хобби	0,1	0,2	0,2	0,000**
Погружение в работу	0,4	0,1	0,2	0,000**
Занятия йогой и медитации	0,0	0,0	0,1	0,000**
Табакокурение	0,5	0,6	0,6	0,084
Прием медикаментов	0,1	0,1	0,1	0,136
Музыкальные увлечения	0,2	0,3	0,2	0,277
Покупки, шопинг	0,0	0,0	0,0	1,000
Прогулочные поездки за город	0,2	0,2	0,4	0,002**
Прогулки по городу	0,0	0,1	0,1	0,001**
Путешествия по стране и миру	0,1	0,1	0,1	0,136
Общение со знакомыми и друзьями	0,3	0,2	0,3	0,318
Общение с близкими и родственниками	0,2	0,2	0,2	0,730
Занятие сексом	0,2	0,4	0,4	0,000**
Сон	0,2	0,2	0,3	0,218
Просмотр телевизора	0,0	0,0	0,1	0,000**
Занятие спортом и физическая активность	0,0	0,1	0,1	0,002**
Чтение книг, журналов, газет	0,1	0,1	0,1	0,124
Экстремальный отдых	0,2	0,1	0,1	0,005**
Юмор и смех	0,7	0,7	0,5	0,000**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Из данных, приведенных в таблице 4, следует, что военнослужащие из числа высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, чаще, чем представители других групп в качестве средств борьбы со стрессом

используют алкоголь ($p \leq 0,01$) и погружение в работу ($p \leq 0,01$). В свою очередь, представители других исследуемых групп чаще используют такие способы борьбы со стрессом, как посещение сауны ($p \leq 0,01$), еда ($p \leq 0,01$), спорт, медитация (по $p \leq 0,01$), прогулки на свежем воздухе и поездки за город (по $p \leq 0,01$), секс ($p \leq 0,01$). Вместе с тем, анализ анкет показал, что чаще всего участники исследования отдавали предпочтение таким способам борьбы со стрессами, как принятие алкоголя и юмор.

Основываясь на данные анкетирования, следует, что представители первой группы респондентов, показали большее число симптомов стресса, чем представители из второй и третьей групп. Непосредственное участие в боевых действиях ведет к широкому спектру проявлений стресса как на физиологическом, так и на психологическом уровнях [199]. Результаты опроса показали, что представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, более чем представители других групп, предпочитают для борьбы со стрессом использовать преимущественно неконструктивные способы: курение, алкоголь, погружение в работу. Такие же средства борьбы со стрессом, как спорт, медитация, хобби, прогулки, путешествия, общение с друзьями и близкими людьми, ими практически не используются.

На рисунке 21 представлены результаты опроса респондентов трех исследуемых групп по методике С.Е. Хобфолла.

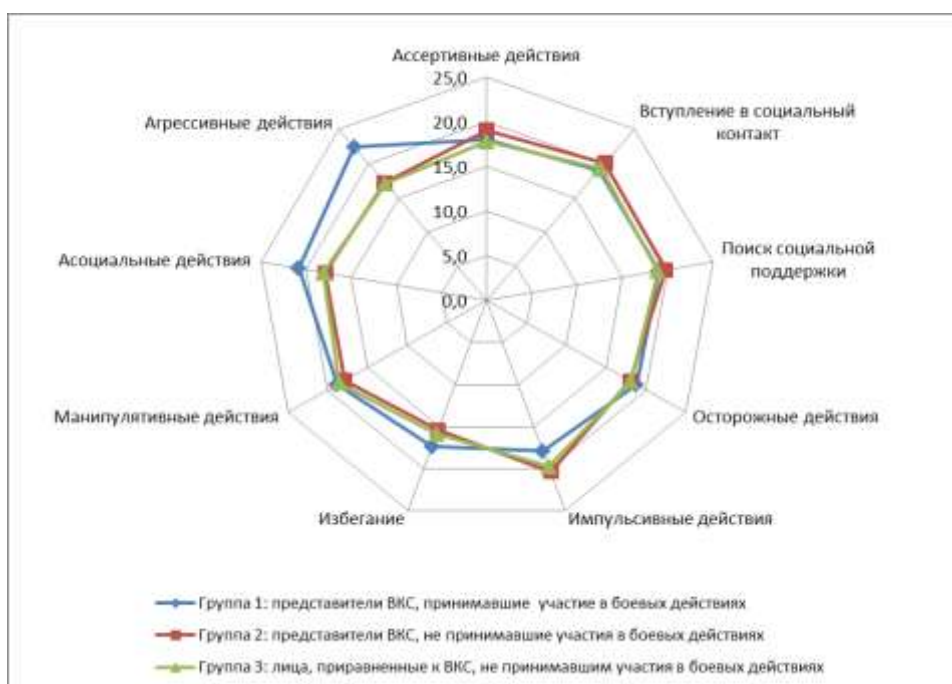


Рис. 21. Среднегрупповые показатели выраженности моделей преодолевающего поведения у участников исследования, ср. знач.

Из данных, представленных на указанном рисунке, следует, что представители первой группы, наиболее часто для внутреннего управления стрессом используют копинг-стратегии, предполагающие асоциальные действия. Военнослужащие данной группы предпочитают решительные действия, которые, как правило, застают других врасплох. Они ставят свои личные интересы выше интересов других людей, даже если это вредит им (окружающим). Также представителям первой группы свойственно в большей степени демонстрация превосходства и власти, а также приведение остальных окружающих людей в положение зависимости. Для выхода из ситуаций, вызывающих дискомфорт, и демонстрации агрессивного поведения, им присуще социальная девиация. Менее же они склонны в работе со стрессами искать общение, чтобы выговориться с друзьями, и к поиску социальной поддержки. Однако представители других групп чаще всего прибегают к такой стратегии поведения в работе со стрессами, как действия под влиянием сиюминутного настроения, фактического настроения в ситуациях импульсивного поведения. В то же время, как и представители первой группы,

представители второй и третьей групп не склонны при управлении стрессами обращаться к социальным контактам и поиску поддержки со стороны окружающих их людей.

Для определения статистически важных отличий между группами был применен критерий Краскела-Уоллиса [198]. Показатели статистического анализа приведены в таблице 5.

Таблица 5

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в предпочтении различных копинг-стратегий

Параметр	Нормы по методике, баллы	Среднее значение, баллы			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Ассертивные действия	18-22	18,1	19,1	17,8	0,058
Вступление в социальный контакт	22-25	19,0	20,1	19,3	0,284
Поиск поддержки	20-24	19,0	19,8	18,9	0,532
Осторожные действия	18-23	18,8	18,1	18,1	0,036*
Импульсивные действия	16-19	17,9	20,4	19,8	0,000**
Избегание	13-17	17,4	15,4	15,9	0,002**
Непрямые действия	17-23	18,8	17,9	18,5	0,114
Асоциальные действия	15-19	20,8	17,8	18,1	0,000**
Агрессивные действия	14-18	22,4	17,2	17,1	0,000**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Результаты расчетов, приведенные в таблице 5, свидетельствуют, что представители первой группы респондентов более, чем представители других групп, ориентированы на использование в стрессовых ситуациях таких стратегий поведения, как «асоциальные действия», где разрешение появляющихся сложностей происходит за счет подавления других людей, и «агрессивные действия», где происходит демонстрация гнева в различных формах ($p \leq 0,01$). У них также отмечается более выраженное, чем у других, предпочтение стратегии поведения «избегание», в основе которой лежит

склонность к избеганию угнетающих и напрягающих ситуаций ($p \leq 0,01$), и стратегии поведения «осторожные действия», предполагающей осторожность поведения в сложной жизненной обстановке ($p \leq 0,05$). Представители второй группы обнаружили у себя более выраженное, нежели, чем у участников боевых действий, некое стремление к импульсивному фактическому поведению в обстановке стресса ($p \leq 0,01$).

Таким образом, данные результата по методике С.Е. Хобфолла, которая дает возможность определить стратегию выхода из стрессовой ситуации, показывают, что как представители первой группы, так и представители других исследуемых групп в своем большинстве демонстрируют неконструктивные стратегии преодоления кризисных и стрессогенных ситуаций. Вместе с этим, для первой группы наиболее свойственно преодолевать стрессовые ситуации с помощью асоциальных и агрессивных действий, для второй и третьей группы свойственны импульсивные действия для преодоления стрессогенных ситуаций.

На Рисунке 22, показаны результаты опроса респондентов трех групп с использованием методики «Прогноз-2».

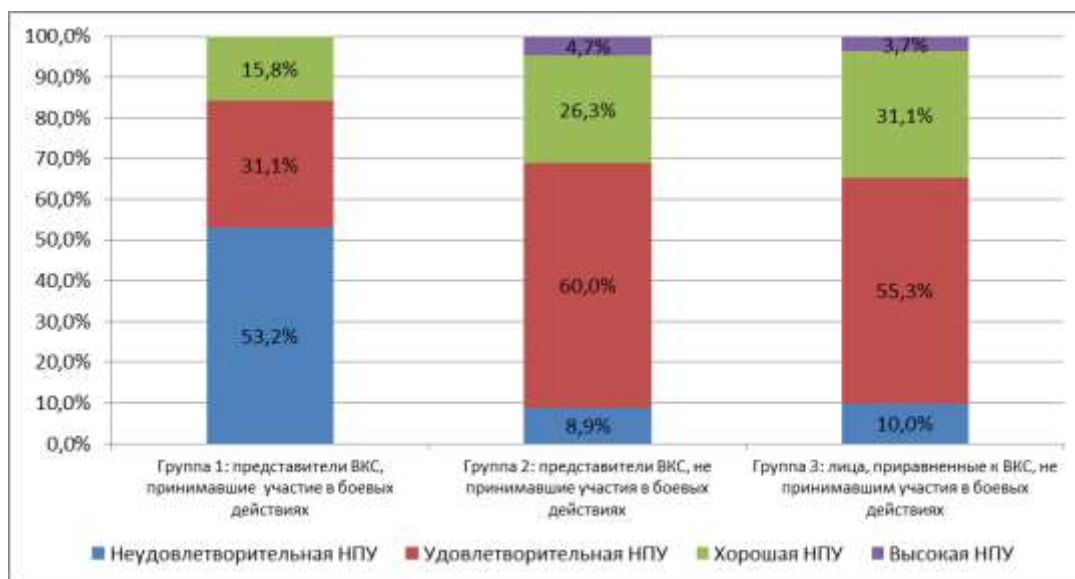


Рис. 22. Распределение участников исследования по выраженности нервно-психической устойчивости, %

На рисунке 22 показано, что у 15,8% исследуемых военнослужащих

первой группы, у 26,3% военнослужащих второй группы и у 31,1% военнослужащих третьей группы уровень нервно-психической устойчивости можно считать хорошим. То есть для указанного числа респондентов нервно-психические срывы маловероятны. Далее: у 31,1% исследуемых военнослужащих первой группы, у 60,0% военнослужащих второй группы и у 55,3% респондентов третьей группы уровень нервно-психической устойчивости можно считать удовлетворительным. То есть по данным людям нервно-психические срывы возможны. Они могут случиться под воздействием негативных факторов внешней среды, в условиях влияния экстремальных ситуаций и пр. Например, срыв может быть по причине проблем в семье, или несправедливых решений на службе, или утраты близкого человека и пр.

Низкий уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 53,2% человек из первой группы, 8,9% человек из второй группы, и 10,0% человек из третьей группы. Данные результаты говорят о том, что в первой группе риск нервных срывов значительно выше, чем у представителей второй и третьей групп. Также следует отметить, что во второй и третьей группах присутствуют респонденты (соответственно 4,7% и 3,7%), у которых констатировано наличие высокой нервно-психической устойчивости, что позволяет предположить у них высокий уровень поведенческой регуляции.

С учётом определения статистически значимых различий между параметрами НПУ у респондентов групп был применён критерий Краскела-Уоллиса. Данные статистического анализа изложены в таблице 6.

Таблица 6

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в выраженности нервно-психической устойчивости

Параметр	Нормы по методике, баллы	Среднее значение, стэны			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Нервно-психическая устойчивость	3-5	2,7	4,6	4,9	0,000**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Данные, представленные в таблице 6, наглядно демонстрируют, что среднегрупповой показатель НПУ в первой группе составил 2,7 стэнов, что соответствует неудовлетворительному значению, приближенному к среднему, а во второй и третьей группах указанный показатель составил соответственно 4,6 и 4,9 стэнов. Следовательно, в среднем по этим группам НПУ является удовлетворительной. Это определяет, что респонденты первой группы значительно в большей степени подвержены рискам нервно-психических срывов, чем участники исследования из второй и третьей групп, при этом значимость выявленных различий является высокой, при $p \leq 0,01$.

Таким образом, результаты, полученные в ходе проведения методики «Прогноз-2», подтверждают, что представители первой группы, более чем представители двух других исследованных групп, склонны к нервно-психическим срывам ввиду неудовлетворительной нервно-психической устойчивости.

На Рисунке 23 представлены результаты исследования респондентов трех групп по методике Чарльза Д. Спилбергера.



Рис. 23. Распределение участников исследования по выраженности личностной тревожности, %

На рисунке 23 показано, что высокий уровень тревожности у 53,7% респондентов, относящихся к первой группе, у 13,2% респондентов,

относящихся ко второй группе, и у 9,5% респондентов третьей группы. Для данных людей характерно воспринимать большой перечень событий и ситуаций как источник каких-то угроз для себя, своих близких, своих интересов и пр. Умеренный уровень тревожности (то есть периодически, под влиянием разнообразных факторов, появляющееся чувство тревоги) определено у 28,4% военнослужащих из 1-ой группы, у 55,8% респондентов 2-ой группы и у 69,5% респондентов 3-ей группы. Считаем, что в большей степени умеренная тревожность имеет защитную природу и не представляет опасности для психологического здоровья человека. Низкие значения уровня тревожности у 17,9% человек 1-ой, 31,1% - 2-ой, и 21,1% - третьей групп. Данные респонденты могут контролировать чувство тревожности.

С целью определения статистически важных отличий между параметрами личностной тревожности у исследуемых респондентов трех групп, был использован критерий Краскела-Уоллиса. Результаты анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в выраженности личностной тревожности

Параметр	Нормы по методике, баллы	Среднее значение, баллы			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Личностная тревожность	31-44	46,7	36,6	35,7	0,000**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Результаты расчетов, приведенные в Таблице 7, показывают, что среднегрупповой параметр личностной тревожности в первой группе набрал 46,7 баллов, во второй группе - 36,6 баллов, а в третьей группе - 35,7 баллов. Соответственно, в первой группе среднегрупповой показатель тревожности представлен высоким значением, а во второй и третьей группах - средним значением. Можно сделать вывод, что респонденты 1-ой группы более

подвержены чувству тревожности, чем респонденты двух других групп, где отличия статистически важны при $p \leq 0,01$.

Таким образом, данные, полученные в ходе проведения методики Чарльза Д. Спилбергера, доказывают, что представители первой группы респондентов, подвержены тревожности в большей степени, чем представители второй и третьей групп респондентов.

Методика Роджерса-Даймонда использовалась для оценки характеристики уровня социально-психологической адаптации респондентов исследования. Распределение респондентов по выраженности показателей адаптации представлено на рисунке 24.

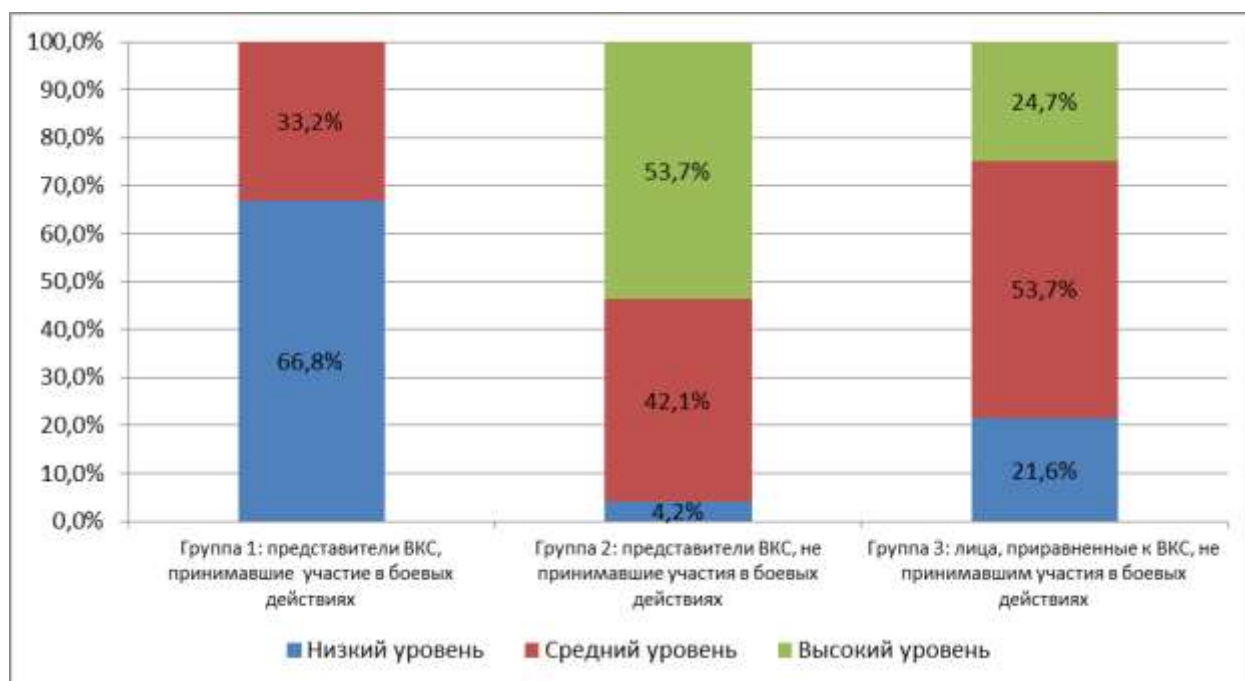


Рис. 24. Распределение участников исследования по уровням социально-психологической адаптации, %

На рисунке 24 показано, что низкий уровень адаптации у респондентов первой группы - 66,8% и третьей группы - 21,6%. Наименьшая доля респондентов с низким уровнем респондентов у второй группы - 4,2%. Полученные результаты говорят о том, что у данных респондентов присутствует скрытый уровень социальной дезадаптации в мирное время. Средний уровень адаптации у первой группы составил 33,2%, у второй

группы 42,1% и третьей группы - 53,7%. Наиболее высокие доли респондентов с высокой адаптируемостью у второй группы - 53,7% и третьей группы - 24,7%.

Результаты углубленного изучения особенностей адаптации исследуемых групп респондентов представлены на рисунке 25.

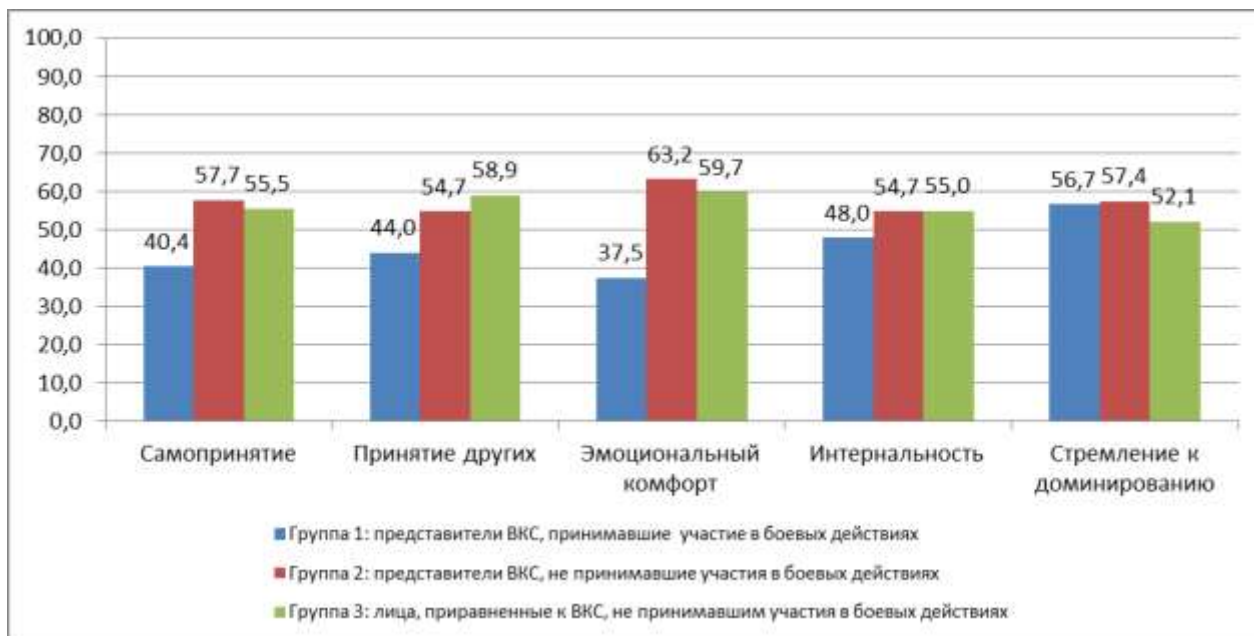


Рис. 25. Среднегрупповые значения компонентов, которые составляют адаптацию респондентов в мирное время, % (ср. знач.)

На рисунке 25 показаны все компоненты, которые составляют уровень адаптации участников исследования к условиям жизни в мирное время. Нормой выраженности каждого из рассчитанных значений составляет от 40% до 60%. В первой группе показатели эмоционального комфорта и самопринятия ниже, чем во второй и третьей группе респондентов. В сравнении с представителями второй и третьей групп респонденты первой группы относятся к себе предвзято, не доверяют окружающим людям, в том числе и близким. Это ведет к росту эмоционального дискомфорта.

То есть представители второй и третьей групп в большей степени принимают себя, и как следствие, положительно относятся к окружающим людям. Для второй и третьей группы профессиональное влияние на формирование личностных характеристик также присутствует, но это влияние

нельзя считать негативным. Это обусловлено тем, что само профессиональное наполнение военной службы без участия в боевых действиях и военной службы с участием в боевых действиях - имеют значительные отличия [200]. Степень стресса, полученного при неудачном выполнении военных задач в мирное время, отличается от уровня стресса в боевых условиях [201]. Так, и чувство мнимой или реальной вины за неудачный марш-бросок в мирное время и неудачную атаку с потерями в военное время - имеет колоссальное отличие.

Именно исключение боевого стресса, военных действий, которые привели к человеческим потерям как со своей стороны, так и со стороны врага, дает возможность респондентам второй и третьей групп сохранить высокий уровень адаптируемости, в большей степени уважать себя как личность, сохранять доброжелательность в общении с окружающими. Вместе с этим, респонденты данных групп также подвержены воздействию военной профессии и обладают интернальностью, некоторым стремлением к доминированию над другими людьми. Некоторое профессиональное воздействие военной службы в мирное время не нарушает эмоциональный комфорт при взаимодействии с социумом.

Для определения статистически важных отличий между параметрами адаптации у респондентов применен критерий Краскела-Уоллиса. Данные статистического анализа представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в выраженности значений уровня социально-психологической адаптации

Параметр	Нормы по методике, %	Среднее значение, %			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Значение адаптации	40-60	40,0	58,7	51,8	0,000**
Уровень самопринятия		40,4	57,7	55,5	0,000**
Уровень принятия других		44,0	54,7	58,9	0,000**

Параметр	Нормы по методике, %	Среднее значение, %			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Степень эмоциональной комфортности		37,5	63,2	59,7	0,000**
Уровень интернальности		48,0	54,7	55,0	0,000**
Сила стремления к доминированию		56,7	57,4	52,1	0,031*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Как показывают результаты расчетов, представленных в Таблице 8, показатель адаптации и показатели его отдельных характеристик за исключением показателя «стремление к доминированию» в первой группе представлены более низкими значениями, чем во второй и третьей группах. Соответственно, участники первой группы являются менее адаптированными к актуальным условиям жизнедеятельности, чем участники других исследуемых групп, где различия между группами статистически значимо приближены, при $p \leq 0,01$.

Таким образом, анализ параметров по методике Роджерса-Даймонда, доказывает, что участников боевых действий из числа военнослужащих высшего командного состава, уровень адаптируемости к социуму в мирных условиях значительно ниже, чем у других рассмотренных групп военнослужащих и приравненных к ним должностных лиц.

На Рисунке 26 представлены результаты респондентов по методике «Культурно-независимый тест на интеллект».

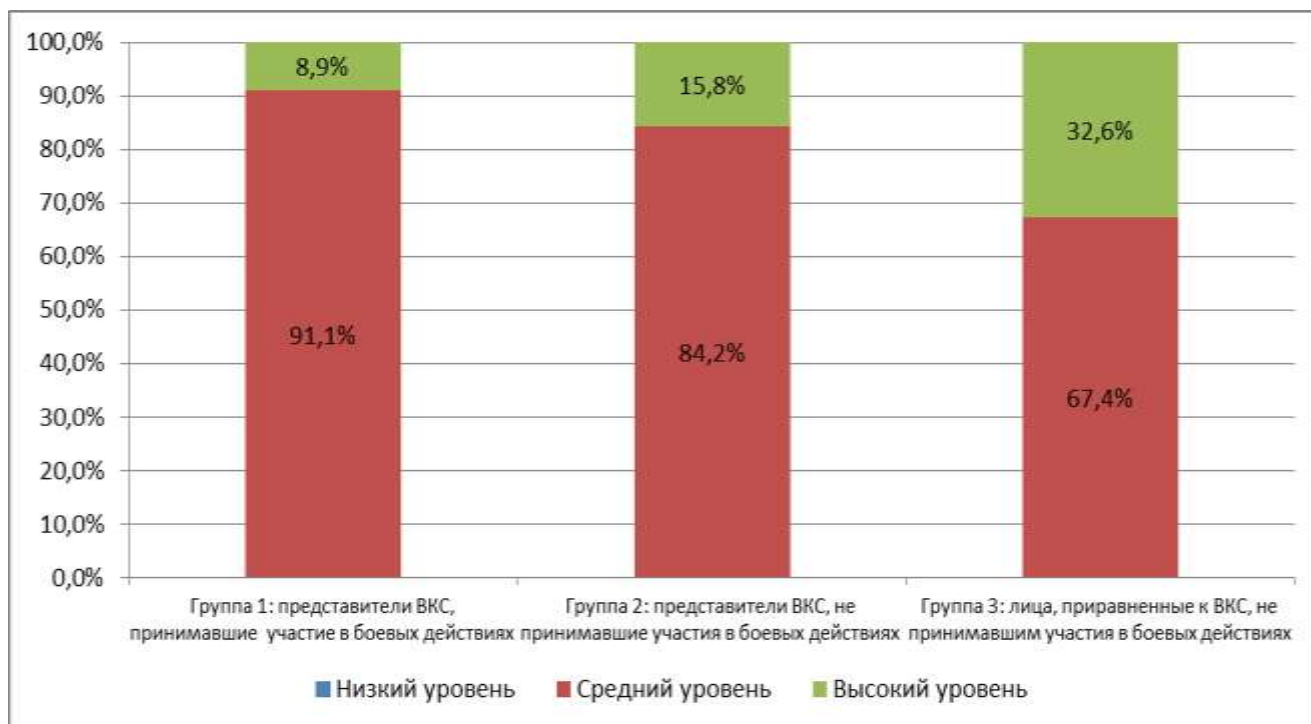


Рис. 26. Распределение участников исследования по уровням IQ, %

Из данных Рисунка 26 следует, что интеллектуальное развитие 91,1% респондентов первой группы, 84,2% респондентов второй группы и 67,4% респондентов третьей группы соответствует тестовой норме - среднему уровню интеллекта. У остальных же респондентов, представивших выборку, присутствуют признаки интеллектуальной одаренности. Отставания в умственном развитии не обнаружил никто из обследованных. Получается, что у всех респондентов, представивших эмпирическую выборку, в большей или меньшей степени развито природное понимание основных видов логических взаимосвязей. Они способны воспринимать взаимосвязи между объектами и управлять ими.

Для определения статистически значимых различий между параметрами интеллектуального развития у респондентов мы применили критерий Краскела-Уоллиса. Данные статистического анализа представлены в таблице 9.

Таблица 9

Статистическая значимость различий между исследуемыми группами в интеллектуальном развитии, не связанном с усвоением специфических знаний и навыков

Параметр	Нормы по методике, станд. баллы	Среднее значение, станд. баллы			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Интеллектуальное развитие	90-110	101,3	103,0	105,4	0,197

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Данные, представленные в таблице 9, подтверждают вывод о том, что среднегрупповые показатели интеллектуального развития во всех группах представлены нормативными средними значениями. При этом различия между группами статистически не значимы.

Таким образом, проведенное исследование интеллектуальных способностей у представителей трех групп респондентов подтверждает, что значимых различий по интеллекту нет, а специфика профессиональной деятельности респондентов данных групп, не связана с показателями их интеллектуального развития.

Результаты уровня стрессоустойчивости по респондентам экспериментальной и контрольных групп показали различия. Уровень стрессоустойчивости высшего командного состава, который не принимал участия в боевых действиях, выше, чем у тех, кто принимал участие. Вместе с этим необходимо отметить, что средние значения стрессоустойчивости и по контрольным двум группам участников эксперимента достаточно низки, если учитывать нормальные для человека значения. То есть они подвержены профессиональным стрессам, но в меньшей степени, чем участники боевых действий, что подтверждает корректность разделения особенностей военной профессии в мирное и военное время.

3.3. Взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий со стрессоустойчивостью

В качестве одной из гипотез, выдвинутых перед проведением исследования, выступило предположение о том, что природный интеллект является потенциальным защитным ресурсом, позволяющим ослабить проявления посттравматического стрессового расстройства. При этом, чем более высоким является уровень интеллекта военнослужащих, тем более характерной для них является хорошая стрессоустойчивость и тем более конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций они используют. Также было выдвинуто предположение, что стрессоустойчивость военнослужащих взаимосвязана с уровнем тревожности, нервно-психической устойчивостью и социальной адаптацией.

С целью выявления взаимосвязей нами был осуществлен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена [173]. Результаты корреляционного анализа отображены на Рисунках 27-30.

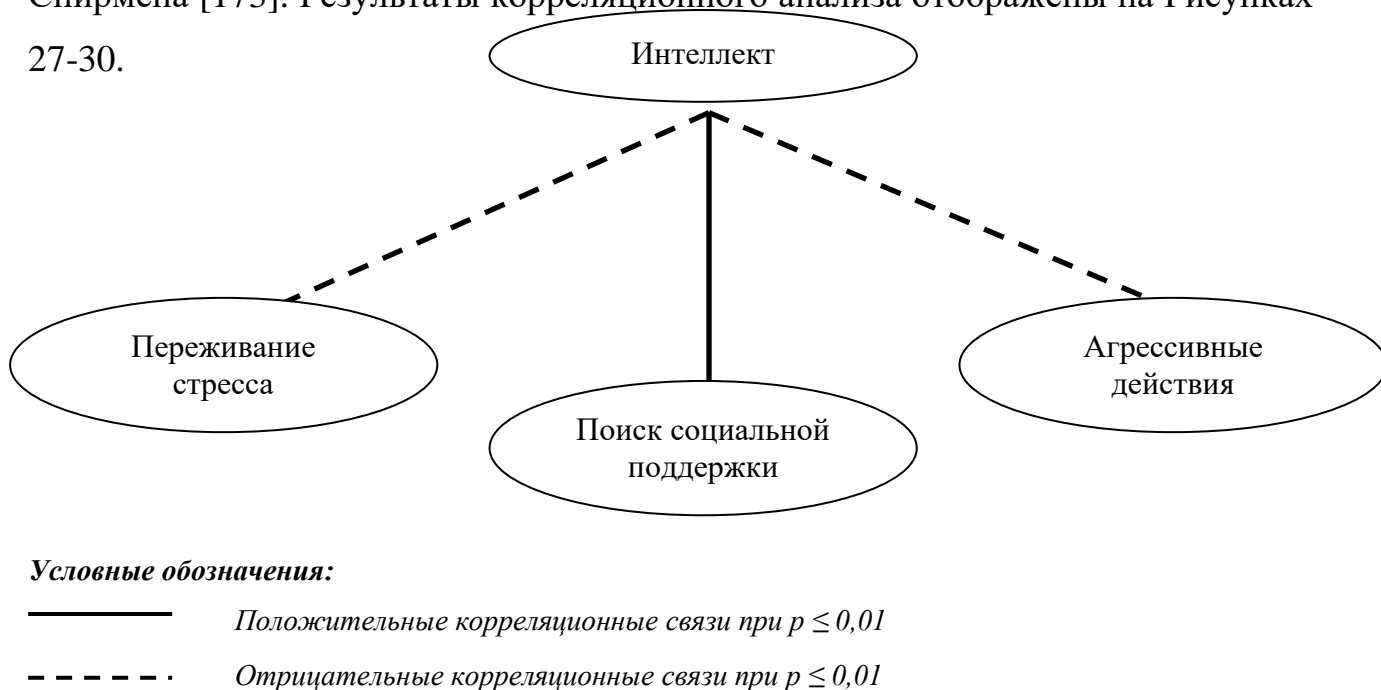


Рис. 27. Взаимосвязи между стрессоустойчивостью представителей высшего командного состава-участников боевых действий и их интеллектуальным развитием

Из данных, представленных на рисунке 27, следует, что показатель «интеллект» образовал одну сильную прямо пропорциональную взаимосвязь с показателем «поиск социальной поддержки»: $r = 0,301$; $p = 0,000$ и две сильные обратно пропорциональные взаимосвязи с показателями «переживание стресса»: $r = -0,203$; $p = 0,0050$ и «агрессивные действия»: $r = -,224$; $p = ,002$. На основании указанных взаимосвязей можно заключить следующее: чем выше уровень интеллектуального развития у представителей высшего командного состава-участников боевых действий, тем менее подверженными стрессу они являются, то есть, тем более высокой стрессоустойчивостью они обладают. Наряду с этим, из выявленных взаимосвязей следует, что чем более высокими показателями представлен интеллект военнослужащих, тем они более склонны к выбору и использованию конструктивных форм поведения при выходе из ситуаций, вызывающих дискомфорт. В частности, они стремятся использовать просоциальные модели поведения, в основе которых лежит поиск общения и моральной поддержки в трудную минуту. И наоборот, чем ниже показатель интеллектуального развития военнослужащих, принимавших участие в локальных войнах, тем более они склонны к использованию агрессивных форм поведения, а именно открытого проявления ярости, гнева.

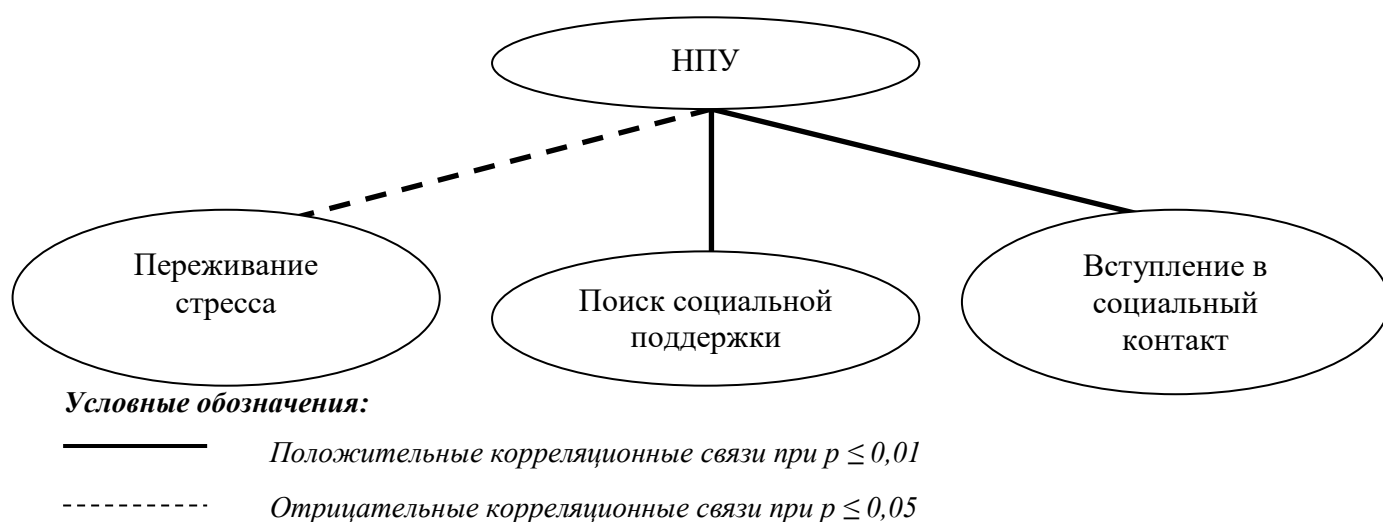


Рис. 28. Взаимосвязи между стрессоустойчивостью представителей высшего командного состава-участниками боевых действий и их нервно-психической устойчивостью

На рисунке 28 представлены взаимосвязи, образованные между показателями, характеризующими переживание военнослужащими стресса, предпочитаемые ими копинг-стратегии и показателями нервно-психической устойчивости.

Параметр «нервно-психическая устойчивость» образовал две сильные прямопропорциональные взаимосвязи с показателями «вступление в социальный контакт»: $r = 0,212$; $p = 0,003$ и «поиск социальной поддержки»: $r = 0,193$; $p = 0,008$, а также одну слабовыраженную обратнопропорциональную взаимосвязь с показателем «переживание стресса»: $r = -0,181$; $p = 0,012$. Основываясь на указанных взаимосвязях, можно заключить, что переживания стресса, который является достаточно яркой характеристикой психоэмоциональной сферы представителей высшего командного состава-участников боевых действий, взаимосвязаны с недостаточной эмоциональной устойчивостью. В свою очередь, низкая эмоциональная устойчивость военнослужащих влечет за собой восприятие ими окружающего мира как враждебно настроенного в отношении их и желание от этого мира «отгородиться».

На Рисунке 29 отображены взаимосвязи между переживаниями военнослужащими стресса, копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и уровнем личностной тревожности.

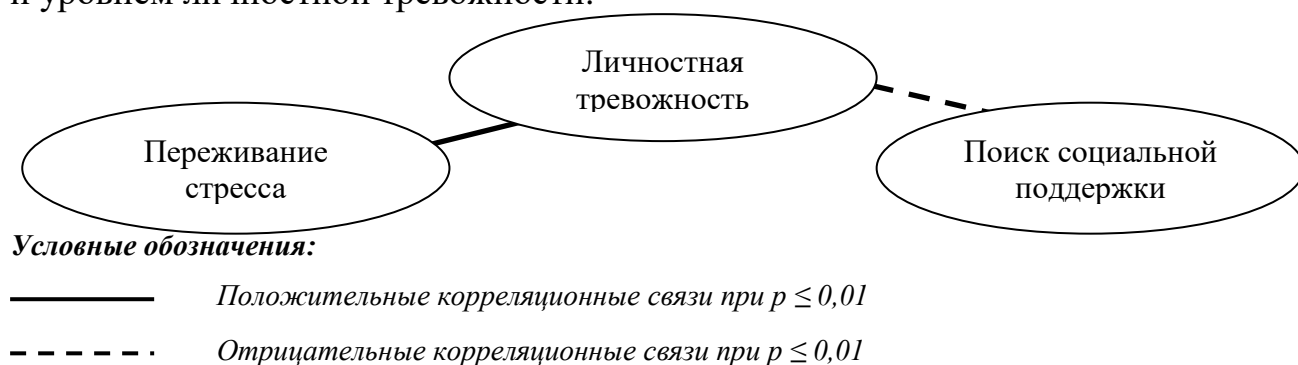
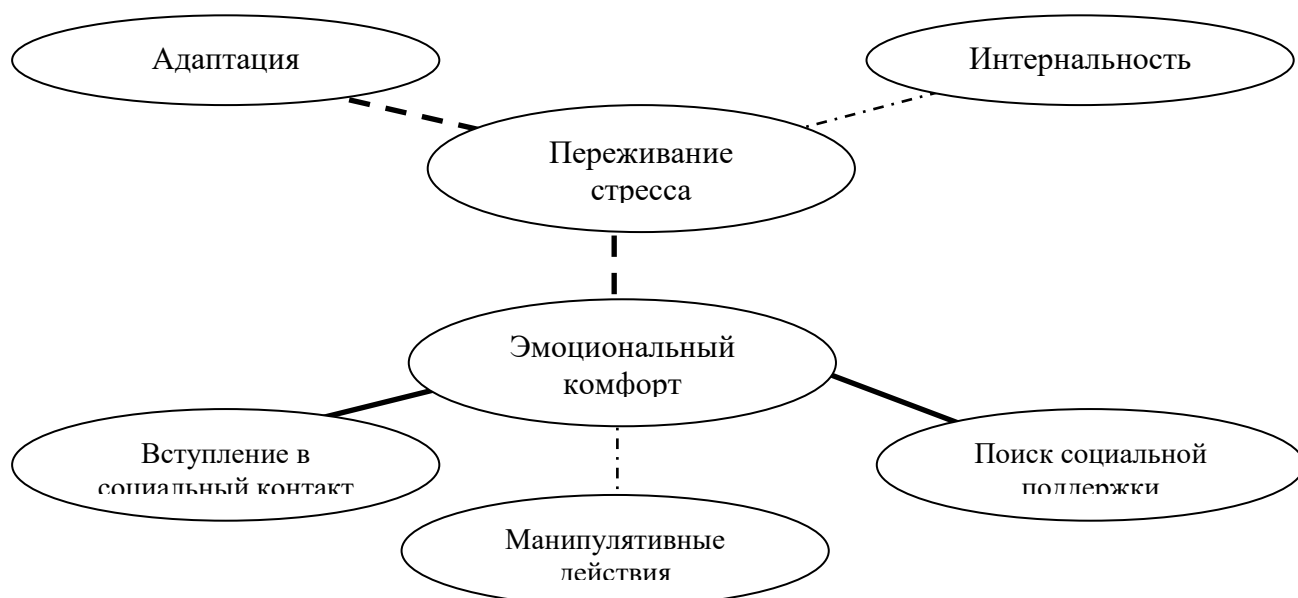


Рис. 29. Взаимосвязи между переживаниями стресса представителями высшего командного состава-участников боевых действий, копинг стратегией «Поиск социальной поддержки» и личностной тревожностью

Показатель «личностная тревожность» образовал одну сильную прямо пропорциональную взаимосвязь с показателем «переживание стресса»: $r = 0,209$; $p = 0,004$ и одну сильную обратно пропорциональную взаимосвязь с показателем «поиск социальной поддержки»: $r = -0,279$; $p = 0,000$. На основании указанных взаимосвязей можно заключить следующее: чем более тревожными выступают военнослужащие, принимавшие участие в боевых действиях, тем более выраженным у них проявляется переживание стресса. Кроме того, чрезмерно выраженная тревожность у военнослужащих влечет за собой восприятие ими окружающего мира как враждебно к ним настроенного и, как следствие, вызывает у них желание «отгородиться» от окружающих людей.

На Рисунке 30 представлены взаимосвязи, образованные между показателями, характеризующими переживание военнослужащими стресса и предпочитаемые ими копинг-стратегии, и показателями, характеризующими уровень их социальной адаптации.

Показатель «адаптация» образовал сильную обратно пропорциональную взаимосвязь с показателем «переживание стресса»: $r = -0,203$; $p = 0,005$, который также образовал обратно пропорциональные взаимосвязи с показателями «эмоциональный комфорт»: $r = -0,240$; $p = 0,001$ и «интернальность»: $r = -0,145$; $p = 0,046$. В свою очередь, показатель «эмоциональный комфорт» образовал прямо пропорциональные взаимосвязи с показателями «вступление в социальные контакты»: $r = 0,144$; $p = 0,047$ и «поиски социальной поддержки»: $r = 0,152$; $p = 0,037$, обратно пропорциональную связь с параметром «действия манипулятивного характера»: $r = -0,154$; $p = 0,033$.



Условные обозначения:

--- Отрицательные корреляционные связи при $p \leq 0,01$

— Положительные корреляционные связи при $p \leq 0,05$

..... Отрицательные корреляционные связи при $p \leq 0,05$

Рис. 30. Взаимосвязи между стрессоустойчивостью представителей высшего командного состава-участников боевых действий и их социальной адаптированностью

Таким образом, взаимосвязи, представленные выше, свидетельствуют о том, что переживание стресса представителями высшего командного состава-участников боевых действий, оказывается тем более выраженным, чем больше признаков социальной дезадаптации в актуальной социальной ситуации они демонстрируют, чем более они ощущают эмоциональный дискомфорт и чем менее они являются уверенными в том, что контролируют свою жизнь и события, происходящие в ней.

Анализ индивидуально-психологических предикторов психологической стрессоустойчивости.

Для оценки степени влияния различных индивидуально-психологических особенностей представителей высшего командного состава – предикторов на уровень стрессоустойчивости необходимо построить множественную регрессионную модель. Использование множественной регрессии дает возможность ответить на вопрос, насколько точно оцененное уравнение

аппроксимирует результаты, есть ли значимая линейная связь, а также каковы оцененные показатели коэффициентов для уравнения наилучшего предсказания. Кроме того, может быть определена относительная значимость отдельных индивидуально-психологических характеристик офицеров, представителей высшего командного состава и приравненных к ним, в предсказании уровня стрессоустойчивости.

Построение регрессионной модели целесообразно проводить последовательно для экспериментальной и контрольной групп выборки с целью оценки разницы влияния, вносимого предикторами, на представителей высшего командного состава, а также лиц, приравненных к ним, имеющих наличие или отсутствия боевой практики участия в локальных действиях.

Для первого этапа пошагового анализа в качестве вероятных предикторов были взяты результаты представителей первой группы респондентов по следующим показателям: личностная тревожность, способ преодоления стресса, заключающийся в вступлении в социальный контакт, интернальность, а также нервно-психической устойчивости, с которыми ранее была обнаружены значимые корреляции по отношению к уровню стрессоустойчивости.

Ввиду проведенной в процессе корреляционного анализа оценки критериев асимметрии и эксцесса, можно утверждать нормальность распределения переменных по исследуемой выборке, в том числе по уровню стрессоустойчивости.

Далее в таблице 10 представлена оценка коллинеарности. В и Бета коэффициенты множественной регрессии, а также статистика остатков определяют наличие мультиколлинеарности, однако по результатам анализа превышение незначительно, показатели находятся в приемлемом значении.

**В и Бета коэффициенты множественной регрессии для выборки
представителей высшего командного состава-участников боевых действий
и лиц, приравненных к ним**

Признак	Статистика коллинеарности	
	Допуск	VIF
Личностная тревожность	,985	1,074
Вступление в социальный контакт	,935	1,069
Интернальность	,914	1,087
Нервно-психическая устойчивость	,913	1,090

Применяем данные критерии, которые ранее обнаружили корреляционную связь у 30,8 % респондентов, уровень стрессоустойчивости, R-квадрат = 0,308.

Для прогнозирования уровня стрессоустойчивости представителей высшего командного состава-участников боевых действий и лиц, приравненных к ним, с помощью имеющихся предикторов уравнение регрессии имеет следующий вид:

$$\text{Переживание стресса} = 177,8 + 0,316 (\text{личностная тревожность}) - 0,964 (\text{вступление в социальный контакт}) - 0,302 (\text{интернальность}) - 2,26 (\text{нервно-психическая устойчивость})$$

В таблице 11 приведены результаты расчетов коэффициентов множественной регрессии для определения уровней значимости показателей личной тревожности, способе совладения со стрессом – вступлению в социальный контакт, интернальности, нервно-психической устойчивости.

**Результаты расчета коэффициентов множественной регрессии для
выборки представителей высшего командного состава-участников боевых
действий и лиц, приравненных к ним**

Признак	Ср. квадрат	F	Значимость
Личностная тревожность	7936,581	17,727	0,00
Вступление в социальный контакт	5792,681	14,028	0,00
Интернальность	4582,087	11,638	0,00
Нервно-психическая устойчивость	3815,886	10,009	0,00

Результаты первого этапа регрессионного анализа указывают на то, что среди представителей первой группы респондентов, в большей степени на стрессоустойчивость оказывает личностная тревожность, а наименьшее – фактор адаптивности, заключающийся в нервно-психической устойчивости. Важно отметить, что стратегия преодоления стрессовых ситуаций, заключающаяся во вступлении в социальный контакт, а также показатель интернальности и нервно-психической устойчивости, имеют обратную связь с переживанием стресса. Другими словами, высокая интернальность, нервно-психическая устойчивость и стремление к поиску социальной поддержки предсказывают меньший уровень стресса.

Второй этап регрессионного анализа направлен на построение аналогичной модели для офицеров высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях, отнесенных в контрольную группу. В качестве независимых переменных использовались результаты респондентов по показателям культурно-свободного интеллекта, нервно-психической устойчивости, а также неэффективной копинг-стратегии, выражающейся в асоциальных действиях, с которыми ранее была обнаружены значимые корреляции по отношению к уровню стрессоустойчивости.

Так как ранее, в процессе корреляционного анализа, была проведена оценка критериев асимметрии и эксцесса, можно говорить о нормальности

распределения выбранных переменных по исследуемой выборке, в том числе по уровню стрессоустойчивости для группы офицеров, не принимавших участия в боевых действиях.

Далее была произведена оценка коллинеарности, результаты которой представлены в таблице 12.

Таблица 12

В и Бета коэффициенты множественной регрессии для выборки представителей высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях

Признак	Статистика коллинеарности	
	Допуск	VIF
Интеллект	0,982	1,018
Нервно-психическая устойчивость	0,991	1,009
Асоциальные действия	0,991	1,009

В и Бета коэффициенты множественной регрессии, как и статистика остатков, определяют наличие мультиколлинеарности, но по полученным данным анализа, превышение незначительно, показатели находятся в приемлемом значении.

С помощью выбранных предикторов, которые приобрели корреляционную связь, их объясняет 18,6 % уровня стрессоустойчивости, $R^2 = 0,186$.

Для прогнозирования уровня стрессоустойчивости офицеров высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях, с помощью имеющихся предикторов уравнение регрессии имеет следующий вид:

$$\text{Переживание стресса} = 155,372 - 0,590 (\text{интеллект}) + 0,514 (\text{нервно-психическая устойчивость}) + 1,010 (\text{асоциальные действия})$$

В таблице 13 приведены результаты расчетов коэффициентов множественной регрессии для определения уровней значимости показателей

интеллектуального развития по теоретическому конструкту используемого методического материала, нервно-психической устойчивости, а также неконструктивном способе преодоления стресса, заключающемся в асоциальных действиях.

Таблица 13

Результаты расчета коэффициентов множественной регрессии для выборки представителей высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях

Признак	Ср. квадрат	F	Значимость
Интеллект	8472,786	19,146	0,00
Нервно-психическая устойчивость	6842,771	16,409	0,00
Асоциальные действия	5694,815	14,202	0,00

Таким образом, полученные данные второго этапа регрессионного анализа указывают на то, что среди офицеров высшего командного состава, не принимавших участие в боевых действиях, наибольшее влияние на стрессоустойчивость также оказывает интеллект, а наименьшее – неконструктивный вид копинг-стратегии, выражающийся в асоциальных действиях. Важно заметить, что показатель культурно-свободного интеллекта имеет обратную связь со стрессоустойчивостью. Можно сделать вывод, что высокий интеллект в соответствии с использованным теоретическим базисом предсказывают низкий уровень стресса, а склонность преодолевать стрессовые ситуации с помощью асоциальных действий, напротив, ведет к развитию этого состояния.

По результатам данных можно отметить, что анализ взаимосвязей между стрессоустойчивостью, интеллектуальным развитием и другими индивидуально-психологическими характеристиками представителей высшего командного состава-участниками боевых действий, показал следующее: чем менее выражена личностная тревожность, а более выражен высокий уровень интеллекта, чем выше у них эмоциональная устойчивость и значение уровня

социальной адаптированности, тем выше у них показатели уровня стрессоустойчивости. Это, в свою очередь, дает возможность заключить, что интеллект, эмоциональная устойчивость и социальная адаптированность и продуктивные методы совладения со стрессом являются потенциальными ресурсами, позволяющим повысить их стрессоустойчивость. Следует отметить, что указанные факторы имеют принципиальное значение именно для исследуемой группы офицеров высшего командного состава, имеющих опыт участия в боевых действиях, что подтверждается полученными формулами множественного регрессионного анализа.

Выводы по главе 3

Данные проведенного исследования подтверждают, что:

1. Респонденты, отнесенные к первой группе, а именно военнослужащие высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, имеют более выраженные признаки наличия стресса: головные боли, нарушение работы сердечно-сосудистой системы, проблемы со сном и пищеварительной системой, высокий уровень тревожности, склонность к алкоголизму и табакокурению.

2. Уровень нервно-психической устойчивости у респондентов первой группы ниже, чем у представителей второй и третьей групп. Они в большей степени подвержены рискам нервно-психических срывов. Срывы могут быть вызваны как определенным внешним воздействием, так и без какого-либо влияния извне. То есть первопричиной низкого уровня психической стабильности является стресс, полученный при участии в боевых действиях.

3. Также было доказано, что представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, подвержены более высокому уровню тревожности. Они воспринимают многие безобидные в мирной жизни вещи как нечто несущее угрозу для них, их окружения, целей и задач. Респонденты из второй и третьей группы показали меньшую степень личностной тревожности. Единственным отличием между тремя группами респондентов является степень участия в боевых действиях. То есть первая группа принимала непосредственное участие, вторая группа не принимала участия, третья группа только находилась в зоне боевых действий, но непосредственного участия не принимала. То есть источником повышенной тревожности может быть только боевой стресс, который не был своевременно замечен с целью минимизации последующего негативного влияния на психологическое здоровье.

4. Влияние профессии на формирование личности человека присутствует и в военной службе. Вместе с тем, существует большое различие в степени стресса, уровне экстремальности службы в мирное время и в условиях ведения

боевых действий. Было определено, что участники военных действий из числа высшего командного состава имеют латентные признаки социальной дезадаптации. У респондентов других групп, на которых не влиял боевой стресс, значительных проблем с социальной адаптацией не было выявлено.

5. Влияние боевого стресса отражается на последующей жизни человека. Так, было определено, что представителями высшего командного состава, принимавшими участие в боевых действиях, стрессовые ситуации переживаются сложнее. Данная категория военнослужащих, как правило, выбирает наиболее неконструктивные стратегии, связанные с агрессивными или асоциальными действиями. Респонденты других двух групп, как правило, выбирают импульсивные действия как стратегию выхода из стрессовой ситуации.

6. Изучение уровня интеллекта у представителей трех исследуемых групп респондентов, дало возможность сделать вывод о том, что значимых различий в уровне интеллекта выявлено не было. Однако последний является опосредующим фактором, который обеспечивает не столько стрессоустойчивость, сколько подходы к профилактике накапливающихся, в связи с этим личностных изменений.

На основе анализа полученных результатов исследования нами разработана программа психологической помощи высшему командному составу с целью повышения уровня их стрессоустойчивости, которая представлена в Главе 4.

Глава 4. Программа психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий

Психологические условия — это факторы и состояния, которые влияют на психическое состояние и эмоциональное благополучие человека. Они могут включать различные аспекты окружающей среды, общения, взаимодействия, личных убеждений, ценностей и внутреннего мира человека. Программа психологической помощи военнослужащим является элементом управления, изменений психологических условий.

Психологические условия могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое состояние. Например, поддерживающая и поддерживающая среда, включая поддержку социальных связей, возможность регулярного отдыха, здорового питания и физической активности, а также наличие программ психологической реабилитации и повышения стрессоустойчивости могут способствовать нормализации психического здоровья. Однако, негативные условия, такие как стресс, травма, социальная изоляция, неприятные события или низкая самооценка, игнорирование психологических проблем военнослужащих, могут вызывать развитие различных психологических проблем, таких как тревожность, депрессия, ПТСР и другие психические расстройства.

Таким образом, понимание и управление психологическими условиями является важным аспектом психологического здоровья и благополучия. И одним из таких инструментов управления являются программы психологической помощи военнослужащим, участвовавшим в боевых действиях. Важно обращать внимание на факторы окружающей среды, взаимодействия и внутренних состояний, которые могут влиять на психическое состояние, и принимать меры для поддержания здоровья и благополучия, такие как забота о физическом здоровье, повышение стрессоустойчивости, поддержка социальных связей, поиск профессиональной поддержки при необходимости и применение стратегий самоуправления эмоциями.

По результатам предыдущих глав диссертации, сделан вывод, что программы повышения стрессоустойчивости оказывают положительное влияние на психологические условия людей. Перечислим некоторые направления влияния программ психологической помощи, по повышению стрессоустойчивости, которые приводят к решению проблем психологического состояния:

- снижение уровня стресса. Улучшение стрессоустойчивости может помочь снизить уровень стресса у военнослужащих. Когда человек лучше справляется со стрессом, он может более эффективно решать проблемы, адаптироваться к изменениям и более эмоционально стабильны. Это может помочь снизить риск развития различных психологических состояний, таких как тревожность и депрессия;

- улучшение когнитивных функций. Стресс может влиять на когнитивные функции, такие как внимание, концентрация и память. Повышение стрессоустойчивости может помочь улучшить эти когнитивные функции, что в свою очередь может положительно сказаться на психологическом состоянии военнослужащих. Лучшая когнитивная функция может помочь лучше справляться с повседневными задачами, улучшать производительность и уверенность в себе;

- улучшение эмоциональной регуляции. Стресс может приводить к эмоциональным вспышкам и негативным эмоциям, таким как раздражение, злость и страх. Повышение стрессоустойчивости помогает военнослужащим лучше регулировать свои эмоции, осознавать их и более адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Это может снизить вероятность развития эмоциональных проблем, таких как агрессия, проблемы с отношениями и негативные эмоциональные состояния;

- улучшение физического здоровья. Как было ранее отмечено, физическое здоровье и психологическое здоровье тесно связаны. Меры повышения стрессоустойчивости, такие как регулярное физическое упражнение, здоровое питание и достаточный сон, оказывают положительное влияние на физическое

здоровье.

В результате проведенного эксперимента было доказано, что боевой стресс оказывает серьезное влияние на психологическое состояние военных. Военнослужащие сталкиваются с уникальными стрессорами, такими как опасность для жизни, травмы, разлука с семьей и друзьями, и высокий уровень ответственности.

Важно предоставлять военнослужащим доступ к психологической поддержке, такой как психологические консультации, терапия и групповая поддержка. Психологическая поддержка помогает военным разгрузить эмоциональное напряжение, осознавать и регулировать свои эмоции, развивать эффективные стратегии справления и улучшать психологическую устойчивость.

Государство должно предоставить военнослужащим, участвовавшим в боевых действиях, тренинги по техникам справления со стрессом, таким как релаксация, медитация, дыхательные упражнения и когнитивно-поведенческая терапия. Эти техники могут помочь военнослужащим снижать уровень стресса, улучшать эмоциональную регуляцию и повышать их способность справляться с боевыми стрессорами.

В силу объективных, понятных причин, нет возможности влиять на психологические условия непосредственно в условиях ведения боевых действий или изменить их стрессообразующий характер. Управляющее воздействие может происходить до и после внешнего воздействия, а именно боевых действий. Процесс психологической подготовки военнослужащих к ведению боевых действий важна и имеет положительный результат. Но такая подготовка не носит персонализированный подход и не учитывает психологические особенности каждого военнослужащего. В некоторых случаях, можно говорить и о формальном подходе, использовании устаревших методов в такой работе - по психологической подготовке военнослужащих к боевым стрессам. В этой связи, военнослужащие после участия в боевых действиях живут с психологическими проблемами (повышенный уровень

тревожности, психологические травмы, снижение уровня психологической стрессоустойчивости и пр.). В этой связи, необходимо развивать инструменты улучшения психологических условий после участия военнослужащего в боевых действиях, а именно, проводить работы по предоставлению психологической помощи повышения стрессоустойчивости. В рамках диссертации была разработана, апробирована и доказана эффективность такой программы в применении к высшему командному составу - участникам боевых действий.

4.1. Содержание программы психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий

После проведения констатирующего эксперимента был проведен формирующий эксперимент, который заключался в организации работ по повышению стрессоустойчивости представителей высшего командного состава из числа участников боевых действий. Методом предоставления коррекционной психологической помощи стал тренинг. Была разработана программа тренинга «Устойчивость к стрессу — это реальность», в которой были учтены результаты и выводы по итогам констатирующего эксперимента. Все представители высшего командного состава были разделены на две равные по численности подгруппы: по 95 человек.

Учитывая, что не все участники первой группы констатирующего эксперимента показали высокие значения стресса, было принято решение произвести отбор в формирующий эксперимент 60 участников по следующим принципам: готовность участвовать в эксперименте (наличие времени и намерений), высокие значения показателей стресса, негативное влияние полученного ранее боевого стресса на последующую жизнь в мирных условиях.

При составлении программы занятий, были использованы наработки по упражнениям и играм таких авторов, как А.Г. Грецов (Психологические тренинги) [202] и Г.Б. Моница и Н. В. Раннала (Тренинг по ресурсам стрессоустойчивости) [203].

Далее представлены основные элементы разработанной тренинговой программы для отобранных представителей высшего командного состава с высокой степенью боевого стресса.

Целью разработанной программы является развитие у участников формирующего эксперимента эффективных навыков по преодолению стрессового состояния, а также повышение уровня стрессоустойчивости в мирное время.

Объектом коррекционных работ являются 95 представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях и имеющих значительные проблемы со стрессоустойчивостью.

Предметом коррекционных работ стали повышение стрессоустойчивости 95 военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях.

Формулировка **задач** и содержание программы основывается на выделенных ранее предикторах высокой стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д., как активных способов выхода из стрессовых ситуаций.

Задачи программы, которые решались в связи с конкретными, выделенными предикторами стрессоустойчивости:

- расширение научных знаний о боевом стрессе, причинах его возникновения и влиянии на жизнь в условиях мирного времени, об особенностях поведения в стрессовых ситуациях, понимание того, что эффективнее использование активных способов выхода из стресса, таких как путешествия, прогулки, занятия спортом, нежели пассивные способы (курение, прием алкоголя, интеллектуализация стресса);

- создание и развитие навыков самоконтроля в конфликтных, стрессовых ситуациях, снижение личностной тревожности, развитие уверенного, асертивного поведения, снижение уровня агрессивности в отношениях с другими людьми;

- совершенствование навыков самопринятия, принятия других, повышение коммуникативной компетентности в межличностных отношениях,

готовности идти на социальный контакт с окружающими и принимать социальную поддержку от близких и коллег по службе;

- повышение уровня интернальности, стремления принимать ответственность за изменения, которые происходят в их жизни, связанные с переходом «с военных на мирные рельсы»;

- повышение уровня нервно-психической устойчивости через прогнозирование ситуаций, способных привести к нервно-психическим срывам и проработки способов минимизации их негативных последствий.

Было понимание, что решение перечисленных задач потребует целенаправленных и длительных усилий, не ограниченных только одним тренингом, вместе с тем, подход подразумевал, что тренинг выступает как некий инструмент повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д., создающий мотивацию на перспективу принятия действий в данном направлении.

При разработке программы тренинга как метода повышения стрессоустойчивости, а также в ходе составления планов занятий, выбора методов оценки результатов, был использован опыт таких авторов, как А.Г. Караяни [204], Е.О. Лазебная [205], Л.В. Миллер [206], А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [207] и др.

Общая продолжительность курса - 6 занятий (по 50 минут каждое занятие), занятия проходили в подгруппах по 15-16 человек (всего 6 подгрупп).

Планы и содержание разработанных занятий приведены в Приложении 8 диссертации. Периодичность проведения занятий составила 1 раз в две недели. Такая периодичность выбрана для того, чтобы участники тренинга получили возможность усвоить полученную информацию, протестировать новые навыки и знания в жизни, убедиться в их эффективности, в случае неэффективности задать дополнительные вопросы и затем получить на них ответы.

Каждое занятие начиналось с регламента приветствия, что способствовало сплочению участников группы и позволяло создать атмосферу доверия и принятия. Заканчивались занятия в соответствии с распорядком

прощания, способствующим закреплению эмоционального контакта между участниками группы.

Совместно с С.М. Шингаевым и Е.П. Кораблиной [208] были разработаны следующие темы тренинга:

1. Что мы знаем про стрессы? Целью данного занятия стало формирование базовых знаний о стрессе.

2. Самоконтроль. Целью данного занятия стало обучение умению контролировать свое эмоциональное состояние в разных ситуациях как базы для корректного поведения в стрессовых условиях.

3. Стресс нам не нужен! Целью данного исследования стало развитие умений контролировать себя, развитие навыков воспринимать различные ситуации так, чтобы они не вызывали переживаний, а были сигналом для тех или иных конструктивных действий, например, для решения проблем, для выхода из конфликтной ситуации.

Одним из эффективных средств, позволяющих повысить стрессоустойчивость, также может выступать **психологическое консультирование**, под которым ряд авторов понимает регламентированную, организованную, формализованную форму общения психолога с людьми, которые обратились за помощью [209; 210; 211]. По результатам психологического консультирования у людей должны произойти изменения в видении проблемы, осознании себя в этой проблеме, повышение уровня адаптации и пр. По итогам психологического консультирования человек получает возможность найти выход из текущей сложной жизненной ситуации, в последующем он становится более подготовленным к разрешению различных стрессовых обстоятельств в жизни.

На фоне проведения тренинга многие участники обращались за консультацией. Психологическое консультирование предоставлялось участникам формирующего эксперимента после прохождения тренинга в течение 4 месяцев как в офлайн, так и онлайн режиме. Было проведено минимум по 8 психологических консультаций для каждого участника

программы. При офлайн встречах консультации проводились в отдельном кабинете, оборудованном соответствующим образом для создания благоприятной доверительной атмосферы.

В процессе предоставления психологических консультаций были реализованы индивидуальный и личностно ориентированный подходы. Отметим наиболее важные формальные и содержательные стороны психологического консультирования:

- в ходе индивидуальных консультаций мы подводили военнослужащих к осознанию мотивов развития своего внутреннего мира; пониманию того, что именно их собственная активность приведет к успешной адаптации к мирной жизни и будет способствовать самореализации; осознанию готовности нести ответственность за свой жизненный путь;

- консультирование проводилось при обоюдном желании (консультируемого и консультанта), при этом учитывалась специфика данной группы военнослужащих (высокий статус консультируемых в Вооруженных Силах, определенная психологическая закрытость и неполная готовность «раскрываться» в беседе с консультантом, недостаточная готовность к принятию ответственности за принятие перемен в личной жизни после перехода от боевой обстановки к мирной жизни);

- приходится констатировать тот факт, что у подавляющего большинства консультируемых наблюдалась диаметрально противоположные подходы к ответственности – от высокой самостоятельной активности, где военнослужащий выступал «собственником» личной жизни и стремился к решению вопросов в создавшихся ситуациях после перехода от службы в боевых условиях к мирной, гражданской жизни, до высокой инфантильности и непринятия другой точки зрения, кроме своей; в связи с этим в ходе консультирования нами использовались методы побуждения консультируемых к принятию на себя ответственности за то, как они будут выстраивать свою жизнь в мирных условиях, апелляция к здравому смыслу, поиску внутренних ресурсов.

В рамках осуществления консультативного процесса были выделены четыре следующих ценностно-смысловых блока:

- 1 блок «Самоконтроль и противостояние стрессу»;
- 2 блок «Социально-психологические отношения или Я и мир»;
- 3 блок «Жизненные планы и перспективы»;
- 3 блок «Уверенность в себе».

В рамках первого блока проводились консультации, целью которых было развитие у участников умений управлять своим эмоциональным состоянием в ситуациях различного характера для того, чтобы в условиях негативной эмоционально-напряженной ситуации не допускать ошибок, не реагировать, например, асоциально или агрессивно. В частности, помимо бесед с участниками эксперимента проводились упражнения, которые, с одной стороны позволили им освоить контроль над своими эмоциями, поведенческими проявлениями, а с другой - отследить свое внутреннее состояние. Использовались такие упражнения, как «Цвет эмоций», «Измени свой пульс», «Лед и пламень», «Плюсы и минусы», «Внутреннее кино» и т.д. [212].

В рамках второго блока на консультациях совместно с участниками боевых действий анализировалась система их межличностных отношений с социумом, акцентировалось внимание консультируемых на их роли и статусе в семье и в референтных группах, поскольку именно от этого во многом зависит психологическое самочувствие личности [213]. В рамках данного блока использовались такие упражнения, как «Разговор в рисунках», «Мои ресурсы», «Что ожидаю от людей и что даю людям».

Третий консультационный блок был ориентирован на процесс активизации представлений военнослужащих о себе, как о личности, которой необходимо выполнять различные социальные роли. Во время консультационной беседы обсуждались общие вопросы о смысле и целях в жизни и пр.

Наряду с беседами, в рамках этого блока использовались упражнения из

тренинга личностного роста, например, «В настоящее время я ...», «Горизонт событий», «Я такой, какой я есть», «Пессимист, оптимист, шут», «Зато...», «В чем мне повезло в этой жизни», «Каким я буду» и т.д.

В рамках четвертого блока с участниками боевых действий проводились встречи, ориентированные на устранение у них негативного самовнушения, а также на развитие в их сознании психологической веры в себя, в свои собственные силы, в свое будущее.

Каждая консультативная встреча имела следующую структуру:

1. Приветствие.

2. Вводная часть: проведение установочного упражнения, ориентированного на снятие напряженности, устранение тревожности, для этого использовались методы арт-терапии.

3. Основная часть: работа по заданной теме, в рамках блока, проведение беседы, специальных упражнений.

4. Заключительная часть: ориентация на следующую встречу, обмен впечатлениями от текущей встречи.

Для проведения консультационных встреч создавалась доверительная обстановка. Использовались следующие приемы активного, эмпатийного слушания:

- поощрения, одобрения собеседника: утвердительные кивки головой, поддержание контакта взглядом и пр.;

- уточняющие вопросы;

- повторы: дословные повторения слов участника эксперимента;

- раскрытие подтекста сказанного, высказываний участника эксперимента, поиск первопричин;

- озвучивание эмоций участника эксперимента с помощью следующих фраз: «Видимо, Вы чувствуете себя несколько...»; «Кажется, что Вы весьма, очень, возможно...»; «Вижу, что...» и пр.;

- разделение эмоций, выражение сопереживания.

Время на проведение консультативных встреч не ограничивалось.

Работая над проблемой стрессоустойчивости у представителей высшего командного состава, участников боевых действий, мы предложили им развивать стрессоустойчивость посредством **следования ряду рекомендаций**, предложенных А.К. Марковой и Г. Селье.

Так, А.К. Маркова рекомендует следующие приемы для преодоления поведения, на базе рационализации и когнитивной активности:

- прописать объёмную информацию о предполагаемых стрессовых ситуациях;
- осмыслить возможности предупреждения конкретных стрессовых ситуаций, найти способы их урегулирования;
- умение принять сознанием то, что в разрешении стрессовых ситуаций, человек способен действовать самостоятельно;
- иметь активное желание, стремиться к решению жизненных стрессовых ситуаций;
- найти возможность понять, проанализировать и принять, что нестандартные события в жизни — это одна из составляющей жизненного пути;
- понимать и применять в стрессогенных жизненных ситуациях ранее изученные методы релаксации [86].

Г. Селье, в свою очередь, сформулировал следующие принципы и правила для снижения ранимости от стрессов, которые также нами использовались:

- не относиться к себе как к жертве обстоятельств, поскольку это снижает адаптационные возможности организма;
- учиться радоваться жизни и ценить свой жизненный уклад, пытаться уходить от всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного;
- с какой бы жизненной ситуацией не пришлось столкнуться, необходимо подумать сначала, стоит ли сражаться;
- важно формировать философское отношение к жизни и социуму;
- концентрировать своё внимание на светлые стороны жизни и

сосредотачиваться на улучшении своего положения, учиться переключаться от тягостных событий, стараться быть в произвольном отвлечении;

- не следует откладывать предстоящие неприятные дела, если они предназначены для достижения поставленных задач;

- важно проявлять заботу о своем настроении и положительном жизненном настрое [214].

В рамках оказания психологической помощи военным был рекомендован ряд **способов развития интеллектуальных способностей**. Это было обусловлено тем, что, как показало наше исследование, интеллект является потенциальным защитным ресурсом, позволяющим ослабить проявления стрессового расстройства:

1. Ведение личных записей. Речь идет об осознании различных событий, информации с помощью письменных записок и заметок. То есть все мысли, идеи, решения не запоминать, а записывать. Также записывать можно планы, перспективы, мнения и пр. Такое визуальное отображение информации даст возможность увидеть картину более широко и, соответственно, принять правильные решения на основе этого видения.

2. Отдых. В конце рабочего дня и в любое свободное время целесообразно создавать себе условия, которые позволят побыть в тишине, ощутить спокойствие. Такая ситуация умиротворения позволит поразмышлять о планах на будущее, осмыслить новые идеи, найти эффективные решения сложных жизненных проблем.

3. Развивающие игры. Развитию интеллектуальных способностей способствуют различные логические игры, шахматы, шашки, нарды, домино. Такое регулярное времяпровождение развивает не только интеллект человека, но и аналитические и мыслительные навыки.

4. Чтение книг, самообразование. Читая много книг и занимаясь самообразованием, можно всегда держать мозг в тонусе. Лишь наполняя его все новой и новой информацией, человек может лично и интеллектуально расти.

5. Позитивное мышление. Жизнь никогда не «течет» спокойно. Довольно часто она удивляет, преподносит сюрпризы, при чем, не всегда приятные. Жизненные обстоятельства могут стать причиной беспокойства и тревог, тем самым выбивая из колеи. Их рекомендуется воспринимать как очередной шанс для саморазвития, в том числе и развития интеллекта. Значимую роль в этом играет не что иное, как позитивное мышление, которое позволяет человеку сохранять спокойствие, творчески мыслить, быть стойким и уверенным в своих силах.

6. Видение перспектив. Навык увидеть положительные перспективы выступает путем к успешной жизни и высокому уровню психологического здоровья. Способность самонастройки на новых границах саморазвития ведет к анализу и развитию текущих перспективных направлений жизни в условиях мирного времени. В любой ситуации есть и положительные стороны. Навык увидеть позитивное в любой ситуации ведет к расширению горизонтов развития интеллекта, качества жизни, улучшению здоровья.

7. Сон. Соблюдение режима сна можно смело назвать базовым способом развития интеллекта, поскольку в состоянии усталости развитие интеллекта невозможно. В свою очередь, здоровый и полноценный сон — это отличная профилактика забывчивости, рассеянности и затрудненности мышления.

Способы интеллектуального развития рассматривались с представителями высшего командного состава-участниками боевых действий, во время одной из первых консультативных встреч. Далее по окончании эксперимента с военнослужащими были проведены личные беседы, ориентированные на выявление того, какие предложенные методы они могли применить для развития и укрепления собственного интеллекта.

Таким образом, предоставленная участникам формирующего эксперимента психологическая помощь состояла в работе по формированию у них положительного самовосприятия, развитие позитивного мышления в отношении окружающих и своего будущего в условиях мирной жизни. Для повышения эффективности процесса формирования таких взглядов, были даны

теоретико-практические знания о стрессе и методах минимизации негативного влияния стрессов на качество жизни и психологическое здоровье. Кроме того, участникам боевых действий был предложен ряд способов, позволяющих развить интеллектуальные способности и стрессоустойчивость, снизить тревожность и повысить адаптируемость к различным стрессовым ситуациям. Перечисленные работы формирующего эксперимента были проведены в мае-августе 2019 года.

4.2. Оценка эффективности программы психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий

Как было ранее отмечено, участники формирующего эксперимента были разделены на две группы с равным количеством человек. Первая группа была экспериментальной - военнослужащие высшего командного состава с признаками боевого стресса, которым была предоставлена помощь в виде тренинга и психологического консультирования. Вторая группа - контрольная, которая также состояла из представителей высшего командного состава с высоким уровнем боевого стресса.

По завершении формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика индивидуально-психологических характеристик участников исследования, позволяющая оценить эффективность оказанной представителям экспериментальной группы психологической помощи. В схему исследования были включены те же методики, что присутствовали в программе констатирующего этапа изучения проводимого исследования, а именно:

- адаптированная Н.Е. Водопьяновой «Шкала PSM - 25» Лемура-Тесье-Филлион;
- адаптированная Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой методика «SACS» С.Е. Хобфолла - стратегии преодоления стрессовых ситуаций;
- методика по определению уровня нервно-психологической устойчивости В.Ю. Рыбникова - «Прогноз - 2»;

- адаптированная Ю.Л. Ханином «Шкала самооценки» Чарльза Д. Спилбергера;

- адаптированная и модифицированная Т. В Снегирёвой и А. К. Осницким методика «Диагностика социально-психологической адаптации» Роджерса-Даймонда;

- «Культурно-независимый тест по определению уровня интеллекта GCFT-2» Р.Б. Кеттелла;

Далее приведены результаты контрольного этапа основного исследования. Представлены сравнительные результаты оценки экспериментальной и контрольной групп по соответствующим методикам. Результаты до формирующего этапа — это данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента. Результаты после формирующего этапа получены при дополнительном опросе.

Результаты, полученные по методике «Шкала PSM - 25», представлены на Рисунке 31.

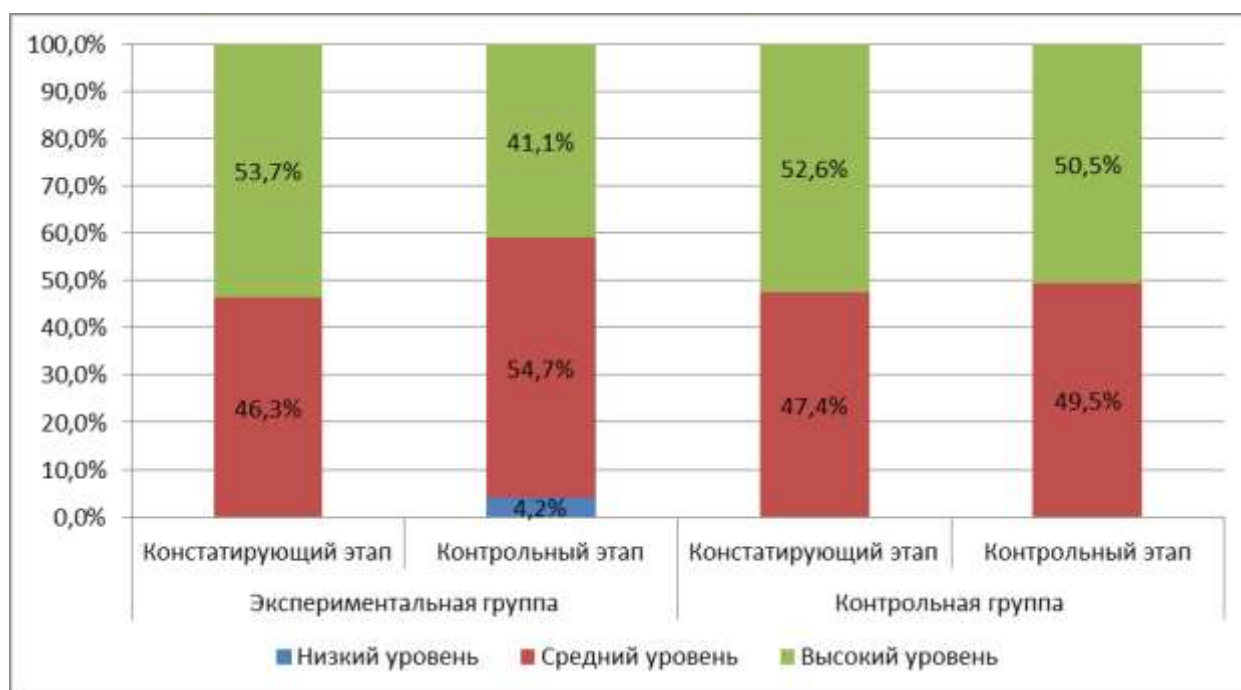


Рис. 31. Распределение представителей ЭГ и КГ по данным показателей переживания стресса до и после проведения формирующего эксперимента, в процентном соотношении

В результате проведения психологической работы в экспериментальной группе распределение респондентов изменилось. Если на устанавливающем (констатирующем) этапе исследования по всей первой группе высокий уровень стресса был у 53,7% военнослужащих, относящихся в высшем командном составе, принимавшим участие в боевых действиях, на контрольном этапе у экспериментальной группы сохранение высокого уровня стресса было выявлено у 41,1% человек. Средний уровень стресса экспериментальной группы также остался достаточно высоким и составил 54,7%. Также 4,2% показали низкий уровень стресса. Снижение высокого уровня стресса и появление низкого уровня стресса у экспериментальной группы является доказательством положительного влияния программы психологической помощи по повышению уровня стрессоустойчивости участников эксперимента.

По контрольной группе наблюдаются изменения в пределах статистической погрешности. Также причиной небольших изменений в уровнях стресса может быть самостоятельное обращение военнослужащих второй контрольной группы за помощью к услугам психологов.

Для определения статистической значимости сдвигов по полученным результатам был использован W-критерий Вилкоксона [215], который, как правило, применяется при сопоставлении показателей, полученных при измерении значений при влиянии двух факторов на одну выборку (таблица 14).

Таблица 14

**Расчет W-критерия Вилкоксона
по методике «Шкала психологического стресса»**

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	P
Стресс	Отрицательная	95			50		
	Положительная	0	8,477	0,000**	35	2,865	0,004**
	Отсутствует	0			10		

**p ≤ 0,01

В соответствии с результатами, приведенными в таблице 14, следует, что в обеих группах есть снижение показателя стресса за исследуемый период и оно статистически значимо $p \leq 0,01$. Вместе с тем, в экспериментальной группе позитивные изменения, связанные с уменьшением проявлений стресса, коснулись большой доли участников группы, а в контрольной группе позитивные изменения незначительны.

Результаты по методике «SACS», полученные на констатирующем этапе, представлены на Рисунке 32.

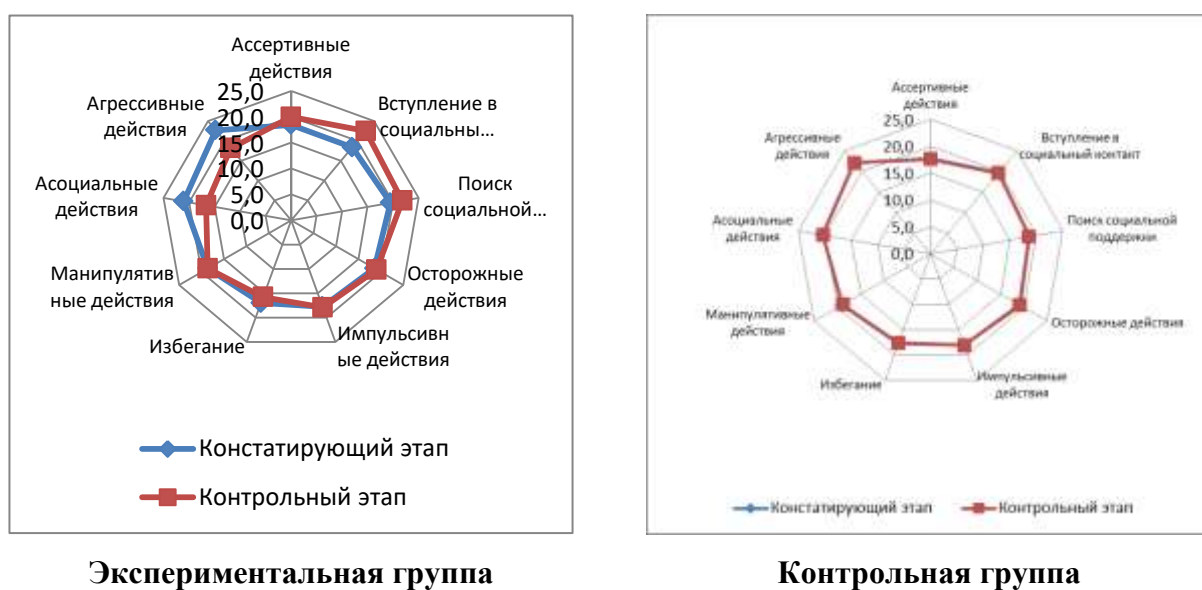


Рис. 32. Предпочитаемая выраженность участников экспериментальной и контрольных групп в части приоритетных моделей преодолевающего поведения до и после формирующего эксперимента, баллы

В соответствии с результатами исследования, продемонстрированными на рисунке 32, участники эксперимента, а именно программы психологической помощи по повышению уровня стрессоустойчивости, стали, в большей степени, придерживаться конструктивных копинг-стратегий поведения в условиях стрессогенной ситуации. Так, положительные изменения были по таким видам поведения как: обращение за помощью к окружению, ассертивные действия, лучший социальный контакт. В меньшей степени стали проявляться асоциальные и агрессивные реакции в условиях стрессовой ситуации.

Представители контрольной группы таких изменений не показатели и ситуация осталась в том же состоянии.

Далее для расчета статистических значимостей по полученным результатам вновь был использован W-критерий Вилкоксона (таблица 15)

Таблица 15

Расчет W-критерия Вилкоксона по результатам, полученным в соответствии методикой «SACS» С.Е. Хобфолла

Критерии оценок	Вектор изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Ассертивные характер действий	Снижение	4	7,300	0,000**	38	0,115	0,908
	Увеличение	69			37		
	Без изменений	22			20		
Вступление в социальные контакты	Снижение	0	8,509	00,000**	31	0,391	0,696
	Увеличение	95			28		
	Без изменений	0			36		
Поиск поддержки у окружения	Снижение	0	8,536	0,000**	30	0,500	0,617
	Увеличение	95			34		
	Без изменений	0			31		
Осторожный характер действия	Снижение	0	6,856	0,000**	25	1,172	0,241
	Увеличение	47			34		
	Без изменений	48			36		
Импульсивность в действиях	Снижение	23	1,921	0,055*	28	0,882	0,378
	Увеличение	38			35		
	Без изменений	34			32		
Избегание из стрессовых ситуаций	Снижение	85	7,839	0,000**	32	1,214	0,225
	Увеличение	4			23		
	Без изменений	6			40		
Манипулятивность в действиях	Снижение	33	,122	0,903	41	1,698	0,090
	Увеличение	34			27		
	Без изменений	28			27		
Асоциальность в действия	Снижение	95	8,528	0,000**	30	0,962	0,336
	Увеличение	0			23		
	Без изменений	0			42		

Критерии оценок	Вектор изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Агрессивность в действиях	Снижение	95			31		
	Увеличение	0	8,531	0,000**	31	0,000	1,000
	Без изменений	0			33		

****p ≤ 0,01; *p ≤ 0,05**

Из представленных в таблице 15 данных можно сделать вывод, что улучшение произошло по следующим видам реакции на стрессовую ситуацию: асертивный характер действий, вступление в социальные контакты и поиск поддержки у окружения. Снижение или отрицательная динамика наблюдается по таким показателям, как избегание из стрессовой ситуации, асоциальный и агрессивный характеры действий.

По результатам использования данного метода, можно утверждать, что у участников программы психологической помощи при боевом стрессе, наблюдается рост навыков по активному преодолению стрессовых ситуаций с применением знаний по использованию окружающих социальных контактов и ресурсов, что говорит о росте их стрессоустойчивости в условиях жизни в мирное время. Отсутствие какой-либо психологической помощи ведет к сохранению высокого уровня боевого стресса, что подтверждает отсутствие изменений анализируемых критериев в контрольной группе.

Считаем, что чем раньше предоставлена помощь военнослужащим после боевого стресса, тем меньше негативных последствий будет в дальнейшей жизни. Среди участников эксперимента на всех этапах прослеживается различный уровень стресса. Различия были обусловлены различными факторами. Так, например, можно выделить возраст участия в боевых операциях, общий уровень развития (в том числе и интеллектуального) на момент получения боевого стресса, последующая работа с последствиями стресса, наличие благоприятное социальной среды в условиях перехода к мирной жизни, а также время получения психологической помощи. Вместе с

этим, боевой стресс получают абсолютно все военнослужащие. То есть, приходим к изначальной позиции о том, что нет людей, которые с рождения имеют те или иные профессиональные склонности. Все профессиональные склонности формируются в зависимости от окружения с детства до момента получения стресса. Военнослужащие в мирное время проходят соответствующую специализированную подготовку к возможному участию в боевых действиях и это снижает степень боевого стресса, но не исключает его. В зарубежной научной среде популярным является утверждение о том, что психологическая помощь должна предоставляться уже во время ведения боевых действий. Так, в исследовании К. А. Гаргулаф и Б. Элиот разработаны предложения по обучению медицинских сестер предоставлению психологической помощи военнослужащим [216]. По утверждению данных авторов, оперативная психологическая помощь снижает уровень боевого стресса и последующие временные и финансовые затраты на восстановление психологического здоровья участников боевых действий.

Далее представлены результаты, которые были получены при использовании метода «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова, в отношении участников экспериментальной и контрольной групп (рисунок 33).

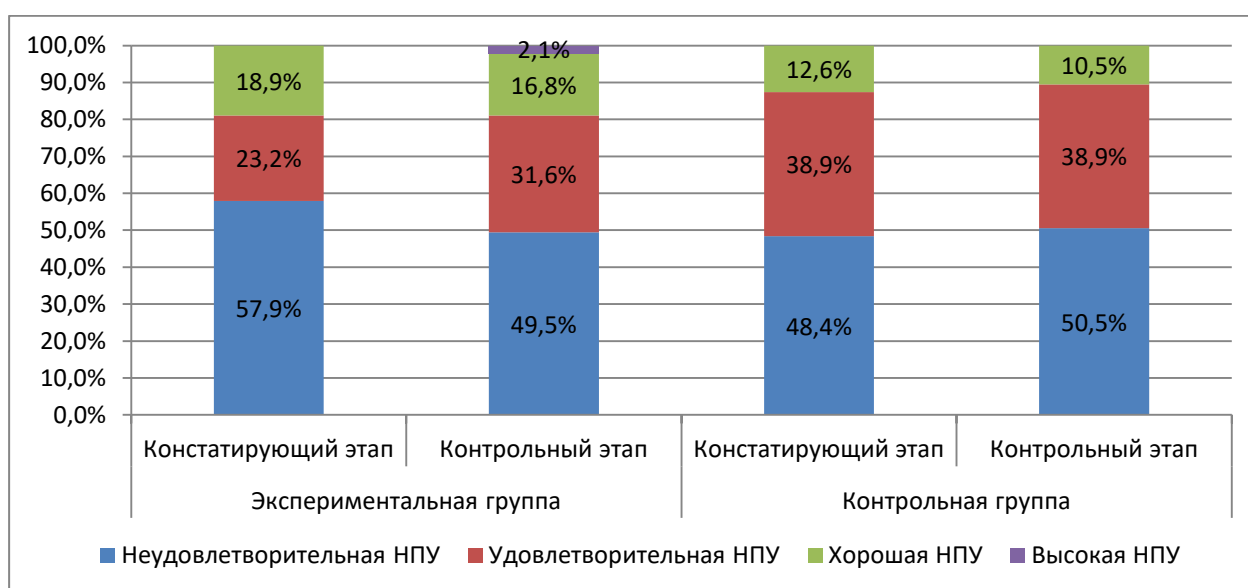


Рис. 33. Распределение представителей экспериментальной и контрольной групп по выраженности показателей НПУ до и после формирующего эксперимента, %

Как показано на Рисунке 33, в результате проведения психологической работы в экспериментальной группе на 8,4% уменьшилось количество респондентов со слабыми показателями НПУ: с 57,9% на констатирующем этапе до 49,5% по участникам экспериментальной группы.

Также наблюдаются положительные изменения НПУ по удовлетворительному уровню НПУ с 23,2% до 31,6%, или на 8,4%. Также появились участники эксперимента с высоким НПУ. Основные переходы произошли из группы с неудовлетворительным НПУ в удовлетворительный НПУ, а также из группы с хорошим НПУ в группу с высоким НПУ.

В контрольной группе наблюдается рост числа военнослужащих с неудовлетворительным НПУ, что может говорить о том, что оставление без внимания проблем с психологическим здоровьем ведет к усилению их негативного влияния на уровень стрессоустойчивости и качество жизни в мирных условиях.

В Таблице 16 представлены результаты расчета статистической важности полученных результатов.

Таблица 16

Результаты расчета W-критерия Вилкоксона по методике В. Ю Рыбникова «Прогноз-2»

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Нервно-психическая устойчивость	Отрицательная	0			6		
	Положительная	38	5,807	0,000**	5	0,302	0,763
	Отсутствует	57			84		

****p ≤ 0,01**

Приведенные результаты расчетов показывают положительный рост уровня НПУ у участников экспериментальной группы. Статистическая значимость составляет $p \leq 0,01$. Небольшие изменения в контрольной группе не имеют высокого уровня статистической значимости. В докторской диссертации Д. Голдштейна также сделан вывод о том, что меры психологической помощи

положительно влияют на военнослужащих, прошедших зарубежные командировки и участвовавших в боевых действиях [217]. Но в диссертации Д. Голдштейна не делается различий между званиями военнослужащих. Также интересна работа группы авторов во главе с Ф. Гиббонс, где они пришли к выводу, что НПУ военных медиков, которые принимали участие в боевых действиях, значительно ниже, чем у их коллег, которые не имели боевого опыта [218].

Далее в отношении экспериментальной и контрольной групп была использована методика Чарльза Д. Спилбергера по оценке тревожности (Рисунок 34).

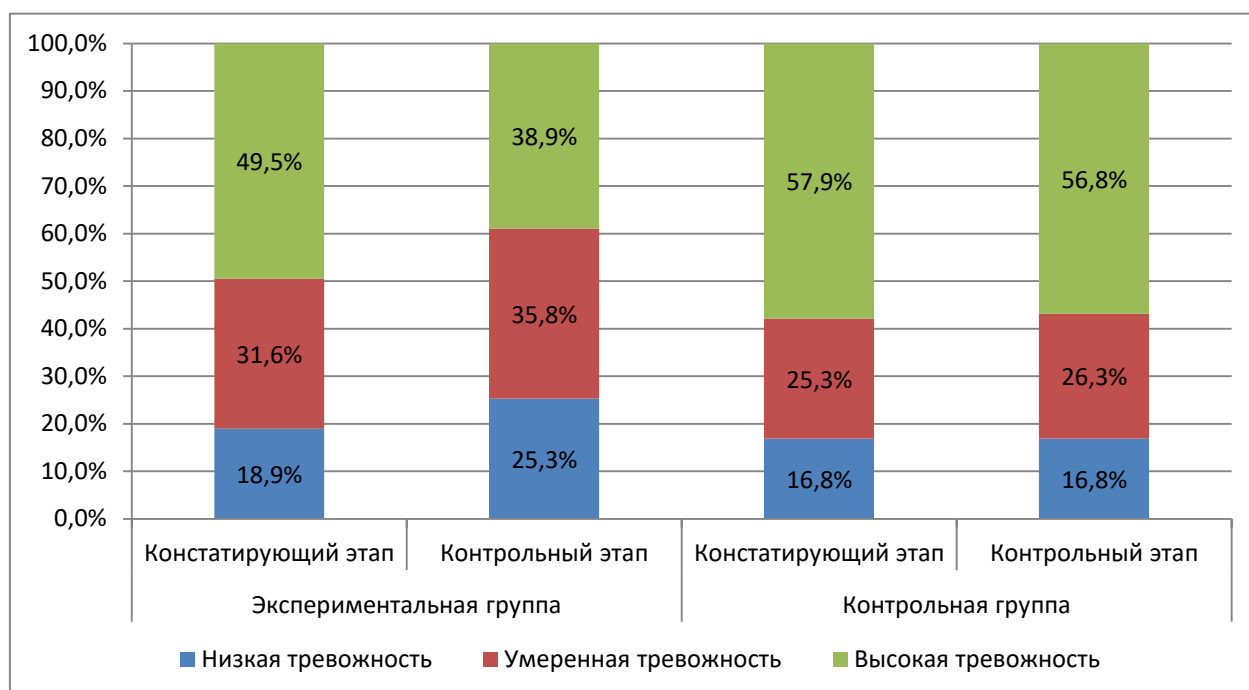


Рис. 34. Распределение представителей ЭГ и КГ по показателям выраженности личностной тревожности до и после формирующего эксперимента, в процентном отношении

Из представленных на рисунке 34 данных следует, что после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе количество респондентов с высоким уровнем тревожности уменьшилось с 49,5% до 38,9%. В то же время, увеличилось количество респондентов со средним и низким уровнем тревожности. Это говорит о позитивной динамике. Выявленные

изменения в контрольной группе не являются значимыми.

Статистическая значимость выявленных в группах изменения представлены, в таблице 17.

Таблица 17

Расчет W-критерия Вилкоксона по методике Чарльза Д. Спилбергера по оценке тревожности

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Личностная тревожность	Отрицательная	95			30		
	Положительная	0	8,520	0,000**	31	0,128	0,898
	Отсутствует	0			34		

**p ≤ 0,01

Основываясь на представленных в таблице 17 результатах, можно сделать вывод, что у участников экспериментальной группы (представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях и получивших психологическую помощь в рамках данного исследования) статистические значимо снижается уровень тревожности. Аналогичные расчеты не показали статистически значимых изменений у контрольной группы. Заметим, что в психологической модели боевого стресса З. Павлина, З. Комар и Т. Филджак повышенная тревожность проявляется на второй (острой) и третьей (хронической) стадиях стрессового расстройства [219] и требуют немедленного специализированного вмешательства с целью восстановления психологического здоровья.

Ни зарубежные, ни отечественные авторы не разделяют особенности получения стресса рядовыми солдатами и представителями высшего командного состава. Считаем, что это неверный подход, так как существуют свои особенности как при определении признаков стресса, так и масштабы последствий за игнорирование как в мирное время, так и в условиях ведения боевых действий. Так, например, у представителей высшего командного состава значительно выше ответственность и степень самоконтроля, чем у

рядовых солдат. То есть если признаки боевого стресса у рядового солдата могут быть выявлены визуально, с помощью экспресс-методов оценки психологического состояния, то для определения уровня стресса высшего командного состава, принимавшего участие в боевых действиях, требуется более сложные исследовательские работы. Также существует проблема того, что боевой стресс был получен представителем высшего командного состава задолго до получения высших командных должностей, их сложно определить, но негативное действие они продолжают оказывать. Сошлемся на работу А. М. Чарриса, который пришел к выводу, что признаки боевого стресса у высшего командного состава могут быть ошибочно приняты за признаки лидерства в условиях боевых действий и в мирное время [220].

Далее представлен результаты, полученные в ходе использования методики Роджерса-Даймонда по особенностям диагностики уровня социально-психологической адаптации среди участников экспериментальной и контрольной групп (Рисунок 35).

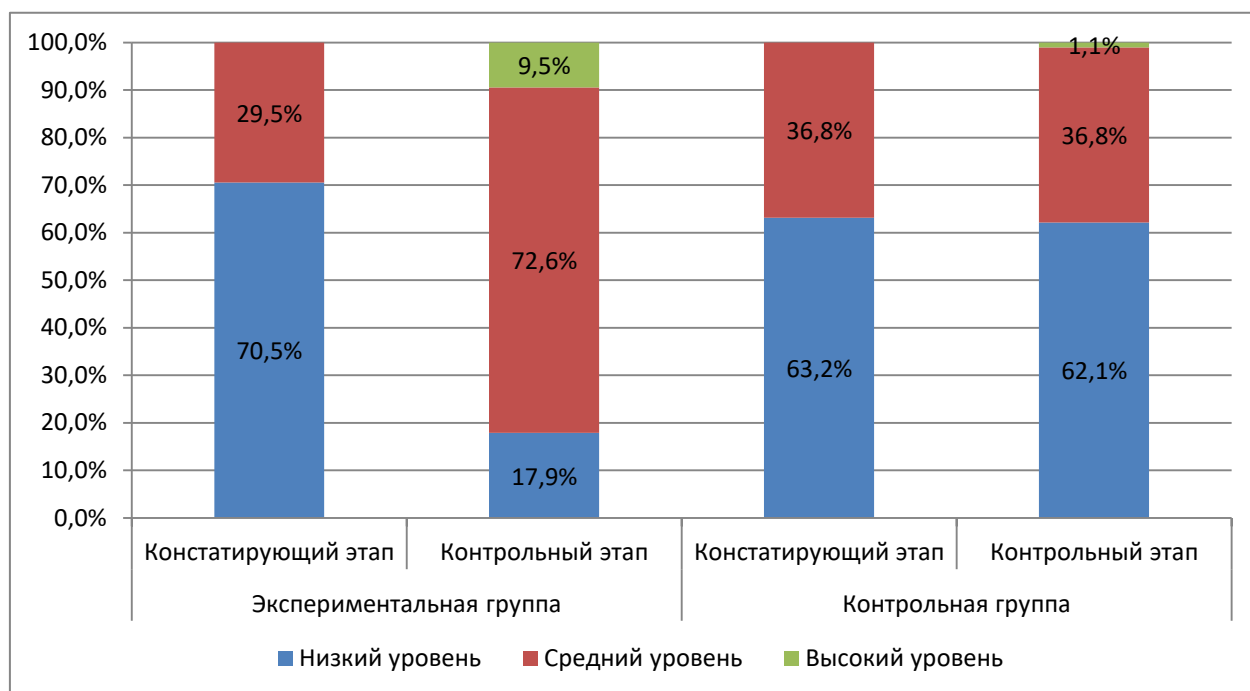


Рис. 35. Распределение представителей ЭГ и КГ по выраженности социальной адаптированности до и после формирующего эксперимента, %

Как демонстрирует указанный рисунок 35, после проведения

психологической работы в экспериментальной группе произошло уменьшение количества участников с низким уровнем социальной адаптированности с 70,5% до 17,9%. Переход произошел в средний и высокий уровни социальной адаптированности, что является доказательством эффективности мероприятий (тренинг, психологические консультации) в рамках программы психологической помощи. Как и предыдущих оценках, контрольная группа не показала положительных изменений.

Степень выраженности отдельных элементов социальной адаптированности в экспериментальной и контрольных группах представлена на рисунке 36.

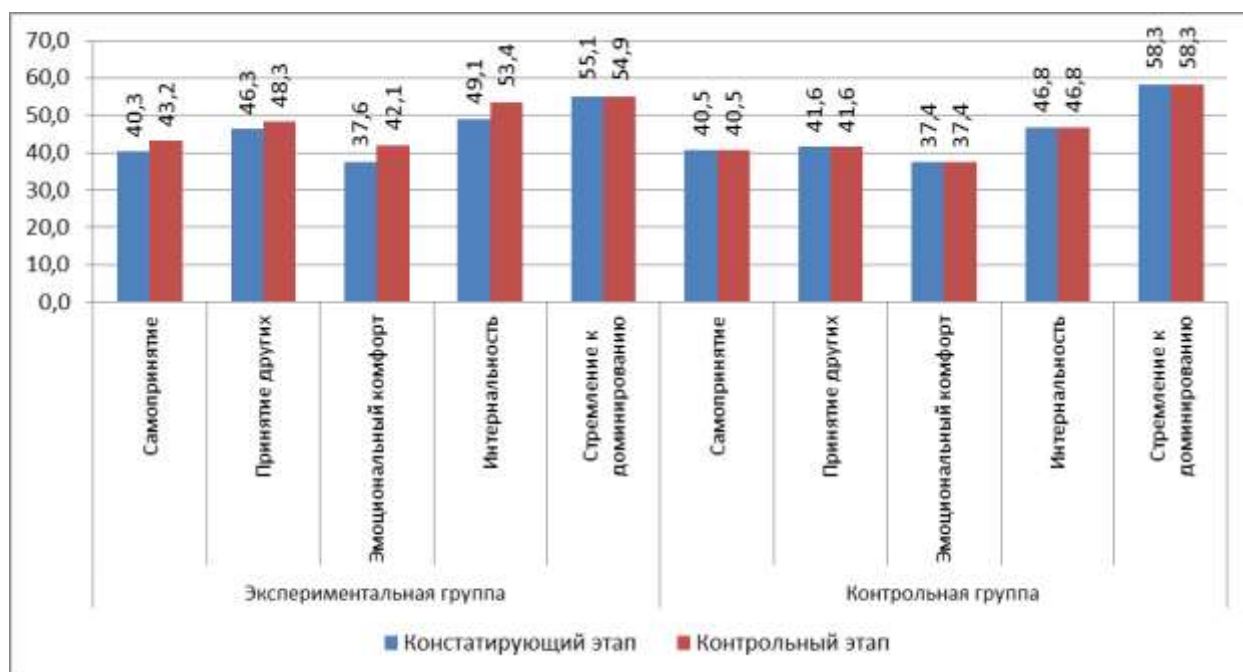


Рис. 36. Выраженность отдельных компонентов социальной адаптированности у представителей ЭГ и КГ до и после формирующего эксперимента, баллы

Данные, представленные на рисунке 36, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе после участия в разработанной программе и последующей повторной оценке наблюдается улучшение следующих показателей адаптированности: принятие самого себя, принятие других людей, уровень эмоционального комфорта и интернальности.

Таким образом, участники эксперимента стали позитивнее относиться как к себе, так и к своему окружению. У них снизилась склонность перекладывать неудачи на других людей, искать негатив во всех решаемых жизненных ситуациях. Положительных изменений у контрольной группы выявлено не было.

Далее с целью определения уровня статистической значимости полученных результатов была использована методика W-критерия Вилкоксона (таблица 18).

Таблица 18

Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп с применением W-критерия Вилкоксона

Критерий оценок	Вектор изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Адаптация	Отрицательная	0			27		
	Положительная	95	8,498	0,000**	27	0,000	1,000
	Отсутствует	0			41		
Самопринятие	Отрицательная	40			27		
	Положительная	50	1,656	0,098	27	0,000	1,000
	Отсутствует	5			41		
Принятие других	Отрицательная	0			27		
	Положительная	95	8,583	0,000**	27	0,000	1,000
	Отсутствует	0			41		
Эмоциональная комфортность	Отрицательная	0			27		
	Положительная	95	8,536	0,000**	27	0,000	1,000
	Отсутствует	0			41		
Интернальность	Отрицательная	0			27		
	Положительная	95	8,358	0,000**	26	0,000	1,000
	Отсутствует	0			42		
Стремление к доминированию	Отрицательная	42			31		
	Положительная	27	1,806	0,071	29	0,000	1,000
	Отсутствует	26			35		

**p ≤ 0,01

По результатам, представленным в Таблице 18, можно сделать вывод, что после получения психологической помощи участники экспериментальной группы повысили свой уровень социальной адаптированности. Представители контрольной группы таких результатов не показали.

Далее в рисунке 37 представлены результаты оценки интеллекта участников экспериментальной и контрольных групп по методике GCFT-2.

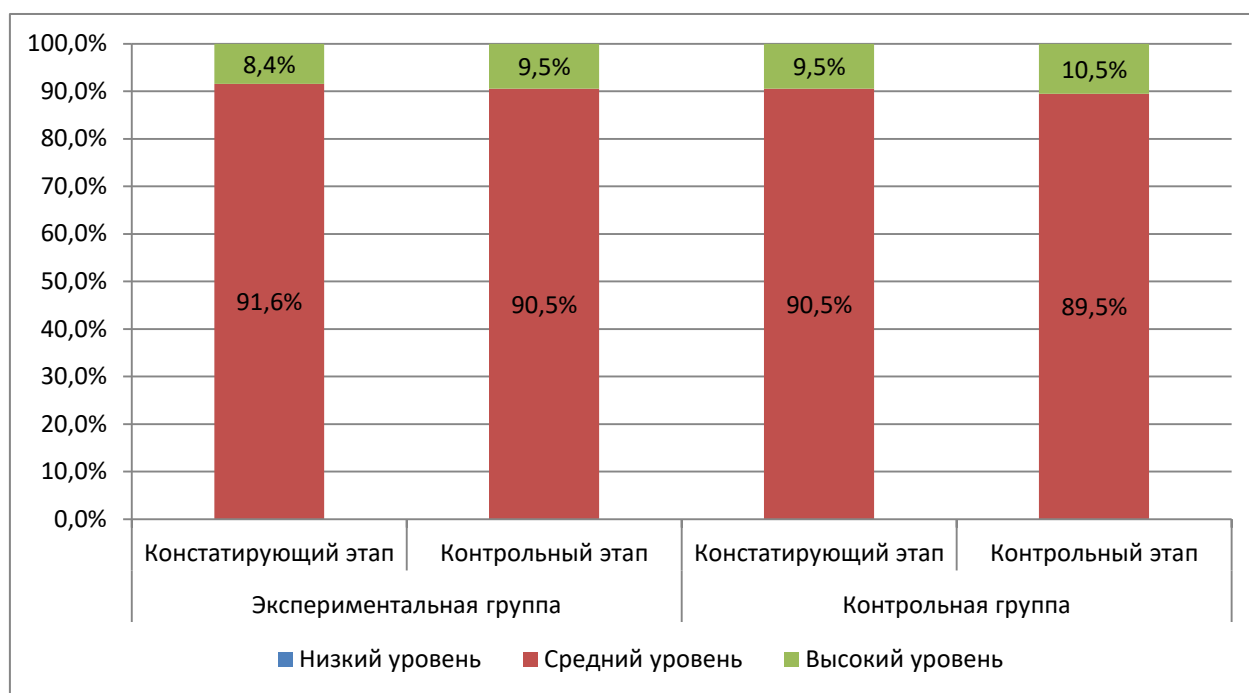


Рис. 37. Распределение представителей ЭГ и КГ по выраженности показателей IQ до и после формирующего эксперимента, %

Как следует из данных, представленных на рисунке 37, распределение респондентов обеих групп, за исследуемый период практически не изменилось. То есть программа психологической помощи не оказывает существенного влияния на изменение уровня интеллекта участников эксперимента. Также в результате получения психологической помощи показатели IQ участников эксперимента не меняются. Вместе с этим отметим, что средний и высокий IQ влияет на эффективность понимания, осознания наличия стресса, а также необходимости мер по повышению стрессоустойчивости. К таким выводам приходит и В. О. Пирожкова при исследовании влияния социального и эмоционального интеллекта на результативность борьбы со стрессом [221].

Также можно отметить, что для видимых результатов изменения показателей интеллекта как следствия мер по повышению психологического здоровья могут проявиться в среднесрочном и долгосрочном периоде. Так, человек, у которого хорошее психологическое здоровье, будет заниматься саморазвитием, будет проявлять интерес к различным сферам деятельности, которые не связаны с вооруженными силами. Появление новых хобби, активное занятие спортом, увлечение творчеством и музыкой — все это расширяет кругозор, совершенствует мировосприятия и, соответственно, положительно отражается на значениях IQ, что в свою очередь, положительно отражается на уровне стрессоустойчивости в будущем.

Далее для определения статистической важности рассчитанных в группах сдвигов произведен расчет W-критерия Вилкоксона (таблица 19).

Таблица 19

Расчет W-критерия Вилкоксона по методике GCFT-2

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Интеллектуальное развитие	Отрицательная	36			31		
	Положительная	36	0,090	0,928	29	0,735	0,463
	Отсутствует	23			35		

****p ≤ 0,01; *p ≤ 0,05**

По результатам, которые представлены в таблице 19, следует, что в развитии интеллекта у представителей экспериментальной и контрольной групп за исследуемый период значимых изменений не произошло, что, по нашему мнению, вполне объяснимо, поскольку тест GCFT-2 измеряет природный интеллект, который не подвержен кардинальным изменениям в ходе обучения, тренинга, консультирования.

Следовательно, сравнение всех выше представленных показателей позволило установить результативность предоставленных участникам боевых действий мер психологической помощи, которые дали возможность повысить показатели их стрессоустойчивости. В то же время, эффективность

психологической помощи участникам боевых действий в развитии интеллектуальных способностей не доказана, так как требует большего периода исследования и оценки большей цепочки взаимосвязей.

Таким образом, в данном подразделе диссертации была приведена доказательная база эффективности разработанной программы психологической помощи военнослужащим командного состава, принимавших участие в боевых действиях. Данную программу предложено использовать в рамках разработанных моделей психологической помощи и управления стрессоустойчивостью.

Выводы по главе 4

В четвертой главе настоящей работы представлено содержание психологической работы, ориентированной на повышение уровня стрессоустойчивости участников эксперимента из числа представителей высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях, а также на развитие у них интеллектуальных способностей.

В качестве методов, которые дают возможность повысить показатели стрессоустойчивости и улучшить психологическое здоровье участников боевых действий, были избраны занятия с элементами тренинга «Устойчивость к стрессу — это реальность» и индивидуальное психологическое консультирование. Нами представлены: тематическое планирование занятий тренинговой программы, раскрыто содержание каждого занятия. Кроме того, описано содержание консультативной работы, в том числе, представлены блочная структура, условия и частота проведения встреч.

В рамках оказания психологической помощи военным также был рекомендован ряд способов развития интеллектуальных способностей, это было обусловлено тем, что, как показало исследование, интеллект является одним из потенциальных защитных ресурсов, позволяющих повысить стрессоустойчивость военнослужащих. Способы интеллектуального развития рассматривались с представителями высшего командного состава во время одной из первых консультативных встреч. В завершении формирующего эксперимента с военнослужащими были проведены личные беседы, ориентированные на выявление того, какие из предложенных способов развития интеллекта ими были реализованы.

Контрольный эксперимент показал, что проведенная психологическая работа положительно отразилась на процессах повышения уровня стрессоустойчивости экспериментальной группы. В то же время, эффективность оказанной им психологической помощи в развитии интеллектуальных способностей не доказана.

Однако можно предположить, что для позитивных изменений в данном

направлении (повышения показателей интеллектуального развития) требуется больше времени, чем было предусмотрено рамками проведенного исследования.

Заключение

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Психологические условия военнослужащих могут быть уникальными и особенными из-за специфики военной службы. Военная служба может представлять собой физически и эмоционально требовательное состояние, сопряженное с высоким уровнем стресса, риска для жизни, разлуки с семьей и друзьями, высокой степенью ответственности и травматическими событиями. Все это может оказывать существенное влияние на психическое состояние военнослужащих.

Участие в боевых действиях вызывает высокий уровень стресса у военнослужащих, включая страх, тревогу, напряжение и травматические события. Длительное воздействие боевого стресса может приводить к различным психологическим проблемам, таким как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожные и депрессивные расстройства, адаптационные трудности и другие.

Военнослужащие - представители высшего командного состава участников, как правило, подвержены высокой степени ответственности, особенно в боевых условиях, где принимаются решения, которые могут иметь серьезные последствия. Это ведет к эмоциональному напряжению, стрессам, чувству вины или недостатка контроля над ситуацией.

Военный контингент, участники локальных войн и специальных военных операций, на сегодня являются одной из наиболее значимых и актуальных групп для исследований в военной психологии и психологии труда. Последствия боевой психологической травмы дают большой материал для взаимных научных и практических интересов как гражданских, так и военных специалистов. В данной диссертационной работе наше внимание было приковано к представителям высшего командного состава - участникам боевых действий. Обусловлено это тем, что вовремя принятое, оперативное решение, в

том числе в боевых условиях, помогает человеку преодолевать воздействие не только типичных для всех военнослужащих факторов и ситуаций, но и целой совокупности дополнительных условий. Для результативного решения поставленных перед ними боевых задач представители высшего командного состава – участники боевых действий обязаны владеть профессиональными навыками и специфическими психологическими характеристиками.

Поддержание стрессоустойчивости представителей в.к.с.-у.б.д., обеспечивается целой совокупностью психологических условий. В свою очередь, к собственно психологическим относятся такие индивидуально-личностные показатели, как высокий общий уровень адаптированности, низкая тревожность, наличие адаптивных стратегий поведения и эффективных способов борьбы со стрессом, наличие конструктивных ситуативных тактик работы со стрессом.

По результатам проведенного исследования был установлен ряд особенностей представителей в.к.с.-у.б.д.:

1. Специфика профессиональной деятельности представителей высшего командного состава участников боевых действий накладывает отпечаток на уровень их стрессоустойчивости. У военнослужащих, которые принимали участие в боевых действиях, переживания стресса более выражены, чем у тех, кто не сталкивался с боевым стрессом: головные боли, подавленное настроение, повышенная утомляемость, плохой сон и проблемы с пищеварением, беспричинное беспокойство, злоупотребление табакокурением и алкоголем. Также представители данной группы участников исследования имеют большую склонность к нервно-психическому срыву, так как обладают неудовлетворительным уровнем НПУ; имеют высокий уровень личностной тревожности, что выражается в искаженном восприятии угроз в отношении себя; имеют низкий уровень социальной адаптации в мирной жизни.

Данные полностью подтверждаются результатами сравнительного анализа, позволившего выделить как интегральные компоненты, свойственные всем представителям группы, в которые вошли, прежде всего,

интеллектуальные показатели, которые не продемонстрировали различий в группах, так и показатели, отличающие экспериментальную группу от других групп. Экспериментальная группа отличается от контрольных значительным снижением стрессоустойчивости, адаптивного потенциала, множественными проявлениями симптомов стресса, уходом в неконструктивные стратегии поведения, отсутствием активных способов выхода из стресса.

2. Корреляционный анализ стрессоустойчивости с рядом индивидуально-психологических особенностей продемонстрировал значимые взаимосвязи показателя с интеллектом, некоторыми формами конструктивных форм копинг-поведения (вступление в социальные контакты и поиски социальной поддержки), личностной тревожностью, ощущением эмоционального комфорта. Значимой является и такая особенность как интернальность, которая в значительной мере снижает склонность к переживанию стресса в целом. В свою очередь, выход на агрессивные формы поведения, которые свойственны представителям экспериментальной группы, опосредуется интеллектуальными показателями. В целом, чем более высоким уровнем интеллекта обладает военнослужащий, тем более выраженным является общий уровень его стрессоустойчивости.

С целью выделения наиболее важных групп показателей, способных оказать влияние на переживание стресса, нами был применен множественный регрессионный анализ. Как было выявлено, наибольшее влияние на уровень стрессоустойчивости участников боевых действия оказывают уровень природного интеллекта, нервно-психической устойчивости и копинг-стратегия поиска социальной поддержки. У офицеров высшего командного состава, не принимавших участие в боевых действиях, наибольшее влияние на стрессоустойчивость оказывают интеллект, нервно-психической устойчивости и неконструктивный вид копинг-стратегии, выражающийся в асоциальных действиях. У лиц, приравненных к высшему командному составу, находившихся в зоне боевых действий, но не принимавших в них участия, наибольшее влияние на стрессоустойчивость оказывают личностная

тревожность, нервно-психическая устойчивость и копинг стратегия принятия других.

3. Исходя из результатов теоретического, сравнительного, корреляционного и регрессионного анализа, важными внешними психологическими условиями повышения уровня стрессоустойчивости представителей в.к.с. -у.б.д выступили следующие: стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте военнослужащего и в повседневной жизни; лечение уже имеющихся заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса, в том числе посттравматических стрессовых расстройств; психологическая помощь, позволяющая военнослужащему повысить свою стрессоустойчивость. В качестве психологических условий повышения стрессоустойчивости мы также рассматриваем: расширение знаний военнослужащих о феноменологии стресса и способах его преодоления, совершенствование навыков психической саморегуляции, повышение осознанности своего поведения, актуализацию собственного опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций и формирование новых моделей конструктивного поведения в стрессогенных ситуациях мирной гражданской жизни, развитие навыков позитивного мышления.

В качестве предикторов высокой стрессоустойчивости, выступающих внутренними психологическими условиями ее повышения были рассмотрены: высокий уровень НПУ, низкий уровень личностной тревожности, высокие показатели социально-психологической адаптации (принятие самого себя, эмоциональная комфортность, принятие других людей и интернальность), высокие показатели IQ, ряд конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций (ассертивность действий, поиск способов социальной поддержки, вступление в социальные контакты, активные методы выхода из стрессовой ситуации).

4. Опираясь на результаты множественного регрессионного анализа и выделенный перечень условий, была построена модель стрессоустойчивости

представителей высшего командного состава - участников боевых действий. При этом были учтены существующие различия для всех трех группы испытуемых. Общая программа исследования, разработанная на основе выявленной модели стрессоустойчивости, включила в себя несколько основных блоков и направлений работы. Блоки программы включили в себя: собственно эмоциональный блок, блок состояний, поведенческий блок и когнитивный блок. Работа проводилась по двум направлениям. В частности, программа включила в себя занятия с элементами тренинга: «Устойчивость к стрессу – это реальность» и индивидуальное психологическое консультирование, которые выступили методами, которые дают возможность повысить показатели стрессоустойчивости и улучшить психологическое здоровье участников боевых действий.

5. По результатам сравнительного анализа итоговых показателей формирующего эксперимента были сделаны выводы о высокой эффективности проведенной программы и важном значении психологической подготовки офицеров высшего командного звена к участию в боевых действиях, в том числе психологической работы непосредственно в ходе самих боевых действий.

Основываясь на доказанной результативности разработанной и апробированной программы, сделан вывод, что ключевыми элементами психологической помощи являются:

- контакт и взаимодействие: отзыв на контакт, инициированный пострадавшим, или инициатива контакта с потерпевшим в ненавязчивой и поддерживающей манере;

- безопасность и комфорт: безотлагательное создание безопасной обстановки, обеспечение физического и эмоционального комфорта;

- стабилизация состояния в случае необходимости: успокоение и ориентирование в ситуации с признаками дезориентации и эмоционально перегруженных пострадавших;

- сбор информации о текущих потребностях и проблемах: определение потребностей и проблем, сбор дополнительной информации для оптимизации

вмешательства;

- реальная практическая помощь: оказание практической помощи с целью удовлетворения насущных бытовых и физиологических потребностей, решении проблем;

- связь и поддержка: помощь в установлении контактов с товарищами по службе, друзьями, членами семьи;

- информация о преодолении стресса: предоставление информации о сущности стрессовых реакций для уменьшения страданий и поддержания адаптивных реакций.

При проявлении острых реакций стресса, вызванных боевыми действиями, принципы психологической помощи заключаются в следующем:

- краткосрочность: отдых и восстановление сил в специализированных подразделениях по оказанию психологической помощи, расположенных непосредственно у мест дислокации воинских частей. Пребывание в восстановительных подразделениях – от 1 до 3 дней;

- своевременность: начало мероприятий определяется в зависимости от оперативной обстановки;

- сохранение социальной поддержки: постоянный контакт с командованием, сослуживцами; параллельная работа психолога, задача которого – объяснить, что прибытие военнослужащего в восстановительный центр не означает, что он нездоровый или ненормальный, что реакции боевого стресса являются естественными для человека в условиях боевых действий, что командир нужен своему подразделению и вернется назад.

Психолого-педагогическими условиями проведения данного комплекса мероприятий является соблюдение нескольких правил. Во-первых, наличие активной установки самих руководителей на психокоррекционные мероприятия, а во-вторых, наличие четко отлаженной структуры профилактических мероприятий, включающих:

- блок релаксации: направлен на приобретение навыков использования методов релаксации, контроля дыхания и самовнушение в процессе

индивидуальных и групповых занятий;

- блок когнитивной реструктуризации: военнослужащие изучают альтернативные способы мышления, с целью ослабления негативных эмоциональных состояний депрессивности, тревожности и прочее;

- блок оптимизации межличностных отношений содержит методы, направленные на улучшение общения между членами группы;

- блок обучения решению проблем, вызывающих эмоциональные и поведенческие расстройства.

Указанные принципы были учтены автором и легли в основу разработанной программы коррекционной психологической помощи, нацеленной на снижение влияние стресса и повышение социальной адаптации военнослужащих. Программа включила в себя совокупность тренинговых занятий и элементы индивидуального консультирования с учетом таких показателей, как наличие конкретного боевого опыта, уровень адаптированности, уровень тревожности, наличие специфических стратегий поведения, а также направленности на участие в программе.

Контрольный эксперимент показал, что проведенная психологическая работа способствовала повышению стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях. Часть гипотезы, касающаяся интеллектуального компонента, связанного со стрессоустойчивостью в работе, была доказана лишь частично, в части влияния интеллекта в целом на специфику проявления стрессоустойчивости, что может быть связано как с использованием однокомпонентного подхода к исследованию интеллекта, так и невозможностью позитивных изменений в данном направлении в течение незначительного временного интервала.

Таким образом, данная научная работа демонстрирует значительный вклад автора в области разработки психологических условий повышения стрессоустойчивости военнослужащих высшего командного состава – участников боевых действий. Сформированный теоретический подход к

снижению влияния на личность профессиональных стрессов может быть применен в других сферах труда, а также на разных этапах профилактики. Полученные данные констатирующего эксперимента позволяют применять полученную в исследовании информацию в целях профессионального отбора, при разработке психологических программ помощи действующим сотрудникам, а также при организации процесса реабилитации. Кроме того, остается поле для расширения научной работы в области изучения стрессоустойчивости военнослужащих, как в рамках организационной психологии, так и в области клинической психологии по направлению работы со стрессовыми расстройствами.

Список сокращений и обозначений

БПТ - боевая психическая травма

в. к. с. - у. б. д.- высший командный состав - участники боевых действий

ВС РФ - вооруженные силы Российской Федерации

ВУЗ - высшее учебное заведение

ИДГТ - инструкция доступа к государственной тайне

ЛАП - личностный адаптационный потенциал

МЛО - Многоуровневый личностный опросник

МО РФ - Министерство обороны Российской Федерации

НПУ - нервно-психологическая устойчивость

ПСР - психическая саморегуляция

СССР - Союз Советских Социалистических Республик

ССУЗ - среднее специальное учебное заведение

США - Соединенные Штаты Америки

GCFT - The Culture Fair Intelligence Test

IQ - intelligence quotient

PSM - Psychological Stress Measure

SACS - Strategic Approach to Coping Scale

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

Список литературы

1. Евдокимов В.И., Рыбников В.Ю., Шамрей В.К. Боевой стресс: наукометрический анализ отечественных публикаций (2005-2017 гг.): научное издание [Текст] - Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб: Политехника-принт, 2018.- 170 с.
2. Ивашкин В.Т., Новоженев В.Г. Актуальные проблемы организации терапевтической помощи [Текст]/ В. Т. Ивашкин, В. Г. Новоженев // Военно-медицинский журнал. - 1995. - № 1. - С. 15-20.
3. Басов М. Я. Личность и профессия. Воля как предмет функциональной психологии [Текст]. - СПб.: Питер, 2020. - 224 с.
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии [Текст]. - М.: Педагогика», 1976. - 416 с.
5. Леонтьев А.Н. Психологическая характеристика деятельности // Философия психологии: из научного наследия [Текст] / Под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. - С. 229-246.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания [Текст]. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
7. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий [Текст]. - М.: АПН РСФСР, 1961. - 536 с.
8. Гальперин П. Я. Проблема деятельности в советской психологии [Текст]/П. Я. Гальперин // Тезисы докладов на V Всесоюзном съезде общества психологов. - Ч. 1. - С. 23-28.
9. Новиков Б. Д. Психологические особенности возникновения профессиональной деформации сотрудников исправительно-трудовых учреждений [Текст]: дисс. к. п. н.: 19.00.03: защищена 13.04.1993: утв. 15.06.1993/ Новиков Борис Дмитриевич. - Тверь, 1993. - 231 с.

10. Воронцова М. В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы [Текст]. - М.: Юрайт, 2021. - 245 с.
11. Stephen A. Woods, Bart Wille, Chia-huei Wu, Filip Lievens, Filip De Fruyt. The influence of work on personality trait development: The Demands-Affordances Transactional (DATA) model, an integrative review, and research agenda [Текст]//Stephen A. Woods. – Journal of Vocational Behavior. - 2019 - №110. - P. 258-271.
12. Хяюрюнен Ю. П. Некоторые проблемы лонгитюдного исследования жизненного пути и профессиональной карьеры [Текст] // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой. - М.: Юрист, 1987. -С. 167-172.
13. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives [Текст]//Maslach C., Goldberg J. // Applied and Preventive Psychology. - 1998. - V. 7. - P. 63-74.
14. Frank Parsons. Choosing a Vocation. Boston [Текст]. / F. Parsons // Houghton Mifflin Co., 1909. - №4. - P.56-65
15. John H. Holland. Adaptation in Natural and Artificial Systems [Текст]. - University of Illinois-Champaign, 1992. - 232 p.
16. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания (1969) [Текст]. СПб.: Принт, 2016. - 324 с.
17. Козырева О.А. Профессиональное развитие современного специалиста сферы образования: анализ зарубежных теорий становления. Теория Э. Гинцберга [Текст]/ О.А. Козырева // Вестник современной науки. 2015. - № 2. - С. 106-112
18. Сьюпер Д. Психология: Биографический библиографический словарь [Текст] // Под ред. Н. Шихи, Э. Дж. Чепмана, У. А. Конроя. СПб.: Евразия, 1999. - С. 156
19. Mukhina S.E., Fedoseeva E.P., Builova E.V., Astapenko N.P. Features of training psychologists to work with parents of autistic children [Текст] / S.E. Mukhina // Professional education in the modern word.

- 2021. - №11 (2). - Р. 201-210.

20. Организация профориентационной и профконсультационной работы: Учебно-методическое пособие [Текст] / Под общ. ред. Д-ра философ. Наук проф. В.А. Щегорцова. - Уфа: «Издательство «Диалог»-152 с.

21. Климов Е. А. О феномене профессиональной относительности образа мира [Текст]/ Е. А. Климов //Вестник МГУ. - 1995. - № 14 (№ 1). - С. 3-11.

22. Кудрявцев Т. В., Сухарев А. В. Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения [Текст] // Вопросы психологии. - 1985. - № 1. - С. 86-93.

23. Поваренков Ю. П. Психология профессионального становления личности [Текст] //Основы психологической концепции профессионализма. Курск, 1991. - С. 154-162

24. Пряжников Н. С. Психологический смысл труда [Текст]. - М.: Воронеж, 1997. - 156 с.

25. Досмухамбетова Н. Д., Воронин В. В. Основы военной психологии и педагогики [Текст]. Учебное пособие. МВД РК. Алматы, 2021. - 452 с.

26. Абдурахманов Р.А., Анцупов А.Я., Бархаев Б.П. и др. Военная психология [Текст]. Методология, теория, практика. Учебно-методическое пособие. - М.: Военный университет, 1996. - 260 с.

27. Татьянченко Н. П. Психологические условия обеспечения безопасности личности военнослужащих [Текст]. Дисс. к.п.н. Сочи. - 2008. - 238 с.

28. Алиев У.С. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава - участников боевых действий с признаками ПТСР и их психологическая реабилитация [Текст] // У.С. Алиев // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология, 2019. - №2 (37). - С. 57-66.

29. Сенявская Е. С., Сенявский А. С., Жукова Л. В. Человек и фронтовая повседневность в войнах России XX века. Очерки по военной антропологии [Текст]. - М. Институт российской истории РАН. Центр гуманитарных инициатив, 2017. - 418 с.

30. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. - 2005. - № 3. - С. 142-145.
31. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности [Текст]. Диссертация кандидата психологических наук. - Петропавловск-Камчатский, 2008. - 254 с.
32. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited [Текст] // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995. Vol. 69. - P. 719
33. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии [Текст] МГУ. Вып.1. М., 2002. - С. 56-65.
34. Salvatore R. Maddi. Personality Theories [Текст] // A Comparative Analysis 6th Edition. Wavell and Pr Inc.; 6 the edition (March 22, 2001). - 586 p.
35. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] // Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. - С. 95-129
36. Adler A.B., Williams J., McGurk D., Moss A., Bliese P.D. Resilience training with soldiers during basic combat training: randomization by platoon [Текст]. Applied Psychology: Health and Well-Being. - 2015. - Vol. 7, N 1. - PP. 85-107.
37. Schoenbaum M., Kessler R.C., Gilman S.E., Colpe L.J. For the army STARRS collaborators. Predictors of suicide and accident death in the army study to assess risk and resilience in service members [Текст]. JAMA Psychiatry. - 2014. - Vol. 71, - № 5. - PP. 493-503.
38. Kessler R.C., Colpe L.J., Fullerton C.S., James N.G. Design of the army study to assess risk and resilience in service members (Army STARRS) [Текст]. - International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2013. - Vol. 22, № 4. - P. 267-275.

39. Shakespeare-Finch J. Primary and secondary trauma in emergency personnel [Текст]. // Traumatology. 2011. - Vol. 17, - № 4. - PP. 1-2.
40. Joseph C. An overview of psychological factors and interventions in air combat operations [Текст]. JASM. 2007. - Vol. 51, - №2. - PP. 1-16.
41. Oden K.B., Lohani M., McCoy M., Crutchfield J., Rivers S. Embedding emotional intelligence into military training contexts [Текст]. Manufacturing. 2015. - Vol. 3. - P. 4052-4059.
42. Choi K., Vickers K., Tassone A. Trait emotional intelligence, anxiety sensitivity, and experiential avoidance in stress reactivity and their improvement through psychological methods [Текст]. Europe's Journal of Psychology. 2014. - Vol. 10. - PP. 376-404.
43. Boe O. Character in military leaders, officer competency and meeting the unforeseen [Текст]. Social and Behavioral Sciences. 2015. - Vol. 190. - PP. 497-501.
44. Bliese P.D., Adler A.B., Castro C.A. Research-based preventive mental health care strategies in the military. Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military [Текст]. Eds.: A.B. Adler, P.D. Bliese, C.A. Castro. Washington: American Psychological Association, - 2011. - PP. 103-124.
45. Britt T.W., Sinclair R.R., McFadden A.C. The meaning and importance of military resilience. I Building psychological resilience in military personnel: theory and practice [Текст]. Eds: R.R. Sinclair, T.W. Britt. Washington: American Psychological Association, 2013. - PP. 3-17.
46. Moore B.A., Reger G.M. Historical and contemporary perspectives of combat stress and the army combat stress control: casualties of war [Текст]. New York: Routledge// Taylor & Francis Group, 2007. - 34 P.
47. Кобозев И.Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД [Текст] // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. - № 1. - С. 205-209.
48. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса [Текст]. // Н. В. Тарабрина - СПб: Питер, 2001. - 272 с

49. Хоженко Е.В., Кипарисова Е.С., Екушева Е.В., Пузин М.Н., Денищук И.С., Пряников И.В., Маккаева С.М., Лепаев Ю.В., Афанасьев Б.Г., Дымочка М.А., Тарасова Л.А. Особенности диагностики и терапии посттравматического стрессового расстройства [Текст] // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2017. - Т. 20. № 3. - С. 158-161.

50. Лесной Н. После войны [Текст] // ГЕО. 2006. - № 2. - С. 104-109.

51. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности [Текст] // Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. - 161 с.

52. Бодров В.А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы [Текст] // Бодров В.А. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 560 с.

53. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции [Текст] // А.Б. Леонова // Психологический журнал. - 2004. - Том 25. - № 2. - С. 75-85.

54. Метляева Е. В. Психологические факторы профессионального стресса военнослужащих-женщин [Текст]. Дисс. к.п.н. М.: 2013.- 265 с.

55. Боевой стресс: механизмы стресса в экстремальных условиях деятельности: сб. науч. тр. Шестого Всерос. Симпозиума по пробл. боевого стресса [Текст] // под общ. ред. И.Б. Ушакова, Ю.А. Бубеева; Гос. науч.-исслед. испытат. ин-т воен. медицины. М.: Истоки, 2007. 202 с.

56. Зелянина А.Н. Динамика личностных характеристик у ветеранов с различной тяжестью военной травмы [Текст] // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2012. - № 1. - С. 3-25.

57. Юсупов В.В., Зеленина Н.В., Федоткина И.В. Личностные особенности как предикторы стресс-индуцированных соматических заболеваний у курсантов военного вуза. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях [Текст]. 2020. - № 2 - С. 93-99

58. Цыган В.Н. Патофизиология. Клиническая патофизиология в 2 т. Т. 2[Текст]: Клиническая патофизиология: учебник для курсантов и студентов военно-медицинских вузов. М.: Спец Лит. 2018. - 495 с.

59. Seligman M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing [Текст]. Free Press. - 2011. - №2 (11). - PP.56-65

60. Корзунин В.А., Церфус Д.Н. Актуальные вопросы психофизиологического сопровождения адаптации обучающихся к условиям образовательной среды в вузах силовых ведомств [Текст] // Проблемы управления рисками в техносфере. - 2015. - № 3(35). - С. 149-156.

61. Тарумов Д.А., Марченко А.А., Труфанов А. Г., Фисун А.Я. Объективизация психических расстройств с применением специальных методик магнитно-резонансной томографии в системе мониторинга психического здоровья военнослужащих [Текст]. Diagnostic Radiology And Radiotherapy. - 2019. - № 3 (10). - С. 60-70

62. Cornum R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context [Текст]. //American Psychologist. 2011. -№66(1). - P. 4-9.

63. Юдин В.Е., Щегольков А.М., Ярошенко В.П., Овечкин И.Г., Косухин Е.С. Совершенствование системы медицинской реабилитации в Вооруженных Силах Российской Федерации [Текст] // Военно-медицинский журнал. - 2019. - Т. 340. - №4.- С. 56-62

64. Sharma S. Occupational stress in the armed forces: an Indian army perspective [Текст]. ИМВ Management Review. - 2015. - Vol. 27. - P. 185-195.

65. Aytac S. The sources of stress, the symptoms of stress and anger styles as a psychosocial risk at occupational health and safety: a case study on Turkish police officers [Текст]. Manufacturing. - 2015. - Vol. 3. - P. 6421-6428

66. Ma C.C., Michael E.A., Fekedulegn D., Gu J.K., Hartley T.A. Shift work and occupational stress in police officers. Safety and Health at Work [Текст]. 2015. - Vol. 6. - P. 25-29.

67. Castro C.A., Adler A.B., McGurk D., Bliese P.D. Mental health training

with soldiers four months after returning from Iraq: randomization by platoon [Текст]. // Journal of Traumatic Stress. - 2012. - Vol. 25. - P. 376-383.

68. Marchand A., Boyer R., Nadeau C., Martinanger M. Predictors of posttraumatic stress disorders in police officers [Текст]. IRSST - Prospective Study. - 2013. - 69 p.

69. Raab P.A., Mackintosh M.A., Gros D.F., Morland L.A. Influence of depression on state and trait anger in veterans with posttraumatic stress disorder [Текст]. Cognitive Therapy and Research. - 2013. - Vol. 37, № 4. - P. 673-679.

70. Reger M.A., Skopp N.A. Risk of suicide among US military service members following operation enduring freedom or operation Iraqi freedom deployment and separation from the us military. JAMA Psychiatry [Текст]. - 2015. - Vol. 72, N 6. - P. 561-569.

71. Gonzalez O.I., Novaco R.W., Reger M.A., Gahm G.A. Anger intensification with combat-related PTSD and depression comorbidity [Текст]. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. - 2016. - Vol. 8, № 1. - P. 9-16.

72. Bryan C.J., Griffith J.E., Pace B.T., Hinkson K., Bryan A.O. Combat exposure and risk for suicidal thoughts and behaviors among military personnel and veterans: a systematic review and meta-analysis [Текст]. Suicide Life Threat Behave. 2015. - Vol. 45. - P. 633-649.

73. Guerra V.S., Calhoun P.S. The mid-Atlantic mental illness research, education and clinical center workgroup. Examining the relation between posttraumatic stress disorder and suicidal ideation in an OEF/OIF veteran sample [Текст]. // Journal of Anxiety Disorders. - 2011. - Vol. 25. - PP.12-18.

74. Alexopoulos E.C., Kavalidou K., Messolora F. Suicide mortality across broad occupational groups in Greece: a descriptive study [Текст]. Safety and Health at Work. - 2016. - Vol. 7. - P. 1-5.

75. Ogle A.D., Young J.A. USAF Special tactics operator combat exposure and psychological stress. Military Psychology [Текст]. - 2016 - Vol. 28, № 3. -P. 123-133.

76. Upadyaya K., Vartiainen M., Salmela-Aro K. From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research* [Текст]. - 2016. - Vol. 3. - P. 101-108.

77. Van Wingen G.A., Geuze E., Vermetten E., Fernandez G. Perceived threat predicts the neural sequelae of combat stress [Текст]. // *Molecular Psychiatry*. - 2011. - Vol. 16, № 6. - P. 664-671.

78. Тебекин А.В. Применение моделей мотивации персонала в деятельности силовых структур [Текст] / А.В. Тебекин // Актуальные проблемы психологического обеспечения практической деятельности силовых структур: сборник материалов Четвертой Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических и кадровых служб с международным участием. - СПб.: Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал РГА, 2015. - С. 418-420.

79. Самоукина Н.В. Экстремальная психология [Текст]. - М.: ЭКМОС. 2000. - 288 с.

80. Мониторинг качества подготовки военных специалистов в военных высших учебных заведениях и в подразделениях Вооруженных Сил Украины [Текст]: науч.-метод. пособ. // А.М. Алимбиев, И.В. Толок, М.И. Литвиненко и др.; под общ. ред.: И.В. Толока. - Х.: ХНУПС, 2017. - 244 с.

81. Психология [Текст]: словарь // под общ. ред.: А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

82. Корехова М.В. Психическая дезадаптация специалистов в экстремальных условиях деятельности [Текст] // М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова. - Архангельск: СГМУ, 2014. - 139 с.

83. Иванов С.Н. Уроки сирийского конфликта [Текст]. - Центр международной безопасности ИМЭМОРАН/ Зарубежное военное обозрение, - 2016. - № 11. - С.12

84. Горохов А.В. Психолого-педагогические пути формирования военно-профессиональных компетенций у курсантов артиллеристов МВАА с применения средств физической подготовки и методическим обеспечением

[Текст]. // Тематический сборник научных статей и докладов «Боевое применение ракетных войск и артиллерии в операции (бою)» - СПб. МВАА, - 2013. - № 41. - С. 176-180.

85. Зимницкая Е. А. Синдром эмоционального выгорания у военнослужащих [Текст] // Е.А. Зимницкая // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения // Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. А.П. Орлова. Витебск: Витебский гос. университет им. П.М. Машерова, 2015. - С. 180-183.

86. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. - М.: Знание, 1996. - 308 с.

87. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира [Текст] // АН СССР, Ин-т филос. - М.: Изд-во АН СССР, 1957. - 328 с.

88. Бойко В. В. Диагностика эмоционального выгорания личности [Текст] // Н.П. Фетискин, Г.М. Майнулов, В.В. Бойко // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С. 394-399.

89. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности [Текст]. - СПб., 2002.

90. Григорьева М.В. Школьная адаптация: механизмы и факторы в разных условиях обучения [Текст]. Саратов, 2008. - 254 с.

91. Куликов Л.В. Психология настроения. - СПб., 1997. - 228 с.

92. Погодин И.А. Психологические и социальные детерминанты процесса адаптации [Текст] // И.А. Погодин // Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. - Саратов: ИЦ «Наука», 2011. - Вып. 3. - С. 16-18.

93. Военно-профессиональная адаптация военнослужащих в условиях Крайнего Севера: монография [Текст] // Г.Г. Загородников, Д.М. Уховский. - СПб., ВМедА, 2013. - 336 с.

94. Махнев М.В. Медико-социальные аспекты адаптации военнослужащих [Текст] // М.В. Махнев // Воен.-мед. журн. - 2000. - № 9. - С.

57-64.

95. Погодин Ю.И. Психофизиология профессиональной деятельности [Текст] / Ю.И. Погодин, А.А. Боченков- М.: Пародис. - 2007. - 275 с.

96. Пятибрат А.О. Патогенетические особенности дезадаптационных нарушений у курсантов в процессе обучения в вузе МО РФ [Текст]: дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.16. - //Пятибрат Александр Олегович. - СПб., 2004. - 154 с.

97. Авдюшенко С.А. Метод БОС в коррекции расстройства адаптации у военнослужащих [Текст] / С.А. Авдюшенко // Современные проблемы военной профилактической медицины, пути их решения и перспективы развития: Материалы второго съезда воен. врачей медико-профилактического профиля ВС РФ. (15-17 ноября 2006). - СПб. // «Вестник Российской Военно-медицинской академии», 2006. - С. 448-449.

98. Маклаков А. Г. Человек в экстремальных условиях деятельности [Текст] // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. - 2020. - №4. -С. 165-180.

99. Новицкий А.А. Синдром хронического эколого-профессионального перенапряжения и проблемы военно-профессиональной деятельности [Текст]// А.А. Новицкий // Синдром хронического эколого-профессионального перенапряжения и особенности изменений внутренних органов у раненых и больных в экстремальных условиях Афганистана. - СПб.: ВМедА, 1994. - С. 8-17.

100. Снедков Е.В. Боевая психическая травма [Текст]: дисс. д. мед. наук: 14.00.18. защищена 22.04.1997: утв. 19.03.1997-//Снедков Евгений Владимирович. - СПб: ВМедА, 1997. - 148 с.

101. Комаревцев В.Н. Синдром хронического адаптационного перенапряжения в боевых условиях [Текст] / В.Н. Комаревцев // Конференция «Медицинские последствия экстремальных воздействий на организм». - СПб., 2000. - С. 9-24.

102. Стрельников А.А. Патогенез посттравматических стрессовых

расстройств у ветеранов локальных военных конфликтов [Текст] / А.А. Стрельников: Автореф. дис. д-ра мед. наук. - СПб.: ВМедА, 1998. - 39 с.

103. Гурин А.В. Отсутствие индивидуальных различий в степени выраженности гипертермии при эмоциональном стрессе [Текст] // А.В. Гурин, К.В. Судаков // Пробл. интеграции функций в физиологии и медицине, посвящ. 100-летию юбил. присужд. Нобел. премии акад. И.П. Павлову: мат. Международной конф. // Под ред. В.Н. Гурина, К.В. Судакова. - Мн.: ПЧУП «Бизнесофсет», 2004. - С. 106.

104. Теличкин А.А. Особенности психической адаптации сотрудников полиции к условиям службы в миротворческой миссии ООН [Текст]: дисс. ... канд. психол. н.: спец. 19.00.01 / А.А. Теличкин; Ун-т внутренних дел - Х., 1998. - 180 л.

105. Stress Issues in Army. Operations. Leaders for Combat Stress Control. - Headquarters Department of the Army. - W., DC. - Sep, 1994. - (<https://brooksidepress.org/Products/OperationalMedicine/DATA/operationalmed/Manuals/fm2251/stressissues.html>)

106. Рубцов В.С. Адаптация кадровых военнослужащих и конверсия военных объектов [Текст]. - Киев, 2009. - 372 с.

107. Гонсалес Л. Остаться в живых: психология поведения в экстремальных ситуациях [Текст]. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 325 с.

108. Jacobson E. Progressive relaxation [Текст] / E. Jacobson. - Chicago: University of Chicago Press, 1974. - 491 p.

109. Клейнзорге Х. Техника релаксации [Текст] / Х. Клейнзорге, Г. Клюбмиес. - М.: Медицина, 1965. - 73 с.

110. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка [Текст] / И.Г. Шульц. - М.: Медицина, 1985. - 32 с.

111. Elkin A. Stress Management for dummies [Текст] / A. Elkin. - Hungry Minds Inc., U.S. - 1999. - 336 p.

112. Davis M. The Relaxation and stress reduction workbook [Текст] / M. Davis, E.R. Eshelman, M. McKay. - New Harbinger Publications, U.S. - 5 Rev.

Edition, 2000. - 310 p.

113. Беляев, Г.С. Психогигиеническая саморегуляция [Текст] // Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. - Л.: Медицина, 1977. - 160 с.

114. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности [Текст] // Х. Линдеман. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 133 с.

115. Льюис, Д. Стресс-менеджер [Текст] // Д. Льюис. - М.: АСТ, 2000. - 266 с.

116. Алиев, Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом [Текст] / Х.М. Алиев. - М.: Феникс, 2003. - 320 с.

117. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст] // Л.В. Куликов. - СПб.: Питер, 2004. - 464 с.

118. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] // Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.

119. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping [Текст] // R.S. Lazarus, S. Folkman. - New York: Springer Publishing Company, 1984. - 456 p.

120. Perrez M., Stress, coping and health. A situation-behavior approach. Theory, Methods, Applications [Текст] // M. Perrez, M. Reicherts - Seattle-Toronto-Bern-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. - 187 p.

121. Revell, J. Success over stress: seven strategies for radiant living [Текст]// J. Revell. - London: Saffire Press, 2000. - 120 p.

122. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. -СПб.Речь, 2004. - 166 с.

123. Hearn, W. The Role of Coaching in Stress Management [Текст] / W. Hearn. - Stress News, April 2001. - Vol.13. - №2. - P. 13-15.

124. Neenan M. Cognitive behavioral coaching [Текст] / M. Neenan, S. Palmer // Stress News. - July 2001. - Vol.13. - №3. - P. 11-16.

125. McMahon, G. Coaching strategies - the boundaries between coaching and counselling [Текст] / G. McMahon // Stress News. - April 2005. - Vol.17. - №2. - P.

11-15.

126. Holden, R.W. Stress Busters / R.W. Holden [Текст]. - New York: HarperCollins, 1998. - 320 p.

127. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы. 1992

128. Семенкова С.Н. Характеристика психологических факторов, оказывающих влияние на устойчивость личности. // Журнал «Наука и современность». - 2012. - С.242-246

129. Деревенцов М.М., Айталиев А.А., Семакин И.Е., Морозов А.А., Востриков Д.А., Семенкова С.Н. Морально-психологическое обеспечение деятельности подразделений инженерных войск ВС РФ. - Тюмень: ТВВИКУ, 2004. - 140 с.

130. Лепихина Т. Л., Карпович Ю. В. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ // "Национальные интересы: приоритеты и безопасность" 19 (304) – 2015 31-40

131. Минеев Ю. В. Факторы, влияющие на психологическое состояние в экстремальных ситуациях. Научный дайджест Восточно-Сибирского Института МВД России. - 2020. - С. 162-168

132. Храмцова, Л. Н. Психологические условия самоосуществления личности. Дисс. на соиск. науч. ст. к. п. н. Новосибирск. 2003 - 178 с.

133. Митина Л. М., Нагимьяновна Г. З. «Психологические условия и факторы совершенствования высшего профессионального образования» // Педагогический журнал Башкортостана. - 2011. - № 5. - С. 202-212.

134. Дутчина О. Б. Психологические условия и средства развития позитивной Я-концепции личности студента: Дисс. на соиск. науч. ст. к. п. н.: Хабаровск. - 2004. - 186 с.

135. Келехсаева, А. А. Возрастные особенности формирования условных рефлексов в подростковом периоде / А. А. Келехсаева // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Чебоксары:

ООО «Издательский дом «Среда», 2021. - С. 298-302.

136. Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка / Л.С. Выготский // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М.: Педагогика, 2016. - С. 138-142.

137. Буртовая Н. Б. Внутренние психологические условия деятельности профессионала // Научно-педагогическое обозрение. - 2016. - №1 (11). - С. 56-65

138. Денишова Д. А. Репрезентативная система, каналы восприятия и синестезия в рамках вопроса о восприятии человека. Гуманитарный научный вестник. - 2017. - №5. - С. 8-16

139. Корнеев С. С. Особенности восприятия и мышления в измененном состоянии сознания // Вестник ТГЭУ. 2007. №2. С.95-108

140. Баришполец В. А. Информационно-психологическая безопасность: основные положения // РЭНСИТ. 2013. №2. - С.62-104

141. Erich Fromm (1941). *Escape from Freedom*. Avon Books. 1969. 333 p.

142. О нервическом характере = Über den nervösen Character / Под ред. Э. В. Соколова; пер. с нем. И. В. Стефанович. - СПб.: Университетская книга, 1997. - 388 с.

143. Saul Mcleod (2023). *Carl Rogers: Founder Of the Humanistic Approach to Psychology* // <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>

144. Dr. Abraham Maslow, Founder of Humanistic Psychology, Dies, *New York Times* (June 10, 1970).

145. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссия / Под ред. Л. Ф. Обуховой и Г. В. Бурменской. - Изд. Академика, 2001.

146. Emerson C. *The First Hundred Years of M. Bakhtin*. - Princeton, New Jersey, 1997.

147. Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации [Текст]: Дисс. ... канд. психол. наук. - М., 2003. - 145 с.

148. Визитова С.Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения [Текст]: Дисс. ... канд. психол.: 19.00.07,

защищена 06.03.2012: утв. 03.02.2012. -Визитова Светлана Юрьевна. - Елец, 2012. - 197 с.

149. Иванов А., Жуматий Н. Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях [Текст] // А. Иванов, Н. Жуматий // Развитие личности. - 2003. - №4. - С. 143-152.

150. Фрейд З. Введение в психоанализ [Текст] / [пер. с нем.]. - М.: Наука, 1989. - 455 с.

151. Achima A.C. Risk management issues in policing: from safety risks faced by law enforcement agents to occupational health [Текст]. Procedia Economics and Finance. - 2014. - Vol. 15. - P. 1671-1676.

152. Adler A., Adrian A., Hemphill M., Scaro N., Sipos M., & Thomas J. Professional stress and burnout in U.S. military medical personnel deployed to Afghanistan [Текст]. Military Medicine, 182. 2017. - С.1669-1676.

153. Levitt N.G. Department of defense: center for deployment psychology. Educating and training psychologists to meet the needs of America's military personnel and their families. American Psychological Association [Текст]. 2008. - Vol. 23. - PP. 202-236.

154. Sanberg E., Brito C., Morrozoff A., McFadden S. Guide to occupational health and safety for law enforcement executives [Текст]. Washington: Police Executive Research Forum, 2010. - 74 p.

155. Приказ Министра обороны РФ от 27.10.2010 N 1313 (ред. от 14.10.2020) «Об утверждении Инструкции о порядке допуска к государственной тайне военнослужащих, лиц гражданского персонала ВС РФ и граждан РФ, пребывающих в запасе и поступающих на военную службу по контракту либо подлежащих призыву на военную службу (в том числе по мобилизации), на военные сборы, а также граждан РФ, не пребывающих в запасе и подлежащих призыву для прохождения военной службы, которым требуется допуск к государственной тайне для исполнения служебных обязанностей» [Текст] (вместе с «Инструкцией ... (ИДГТ-2010)») (Зарегистрировано в Минюсте России 07.02.2011 N 19724)

156. Лымаренко В. М. Основные преимущества и недостатки метода исследования «Наблюдение» [Текст]. - СПб. 2016. - 36 с.

157. Скубенко Д. В. Метод наблюдения в социологических исследованиях [Текст] // Д. В. Скубенко // Международный научный журнал «Символ Науки». 2017. - №02-2. - С. 226-227

158. Козлов Н.И. Наблюдение: метод исследования в психологии. // Н.И. Козлов- (<https://www.psychologos.ru/articles/view/nablyudenie-dvoe-zn--metod-issledovaniya-v-psihologii>)

159. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры [Текст] // В. Н. Дружинин. - 2-е изд., доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 386 с.

160. Трубицына Л.В. Слабоструктурированное интервью как метод качественного исследования в психологии [Текст]. Теоретическая и экспериментальная психология. - 2019 - Т. 12 - № 3.- С. 72-84

161. Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники [Текст]. - М.: URSS, 2010. - 256 с.

162. Айламазьян А.М. Метод беседы в психологии [Текст]. М.: Психология». - 2018. - 222 с.

163. Шингаев С. М., Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика [Текст]. СПб. СПУ, - 2020. - 156 с.

164. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст]. СПб.: Питер, 2009. - 336 с.

165. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст]. 2-е изд.-СПб.: Питер, 2008. - 336 с.

166. Hobfoll S. E. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. Am Psychol [Текст]. 1989.- №44(3). - P. 513-24.

167. Рыбников В.Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ [Текст] // Тез. докл. на I Всеарм. совещании. М.: Воениздат, 1990. - С. 132-135.

168. Ханин Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности. - С. 136-141. - (<http://www.voppsy.ru/issues/1982/823/823136.htm>)

169. Снегирёва Т. В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции [Текст] // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога // Под ред. И. В. Дубровиной. - М., сборник трудов АПН СССР, 1987. - 264 с.

170. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации [Текст] // А. К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - № 1.- С.43-56

171. Cattell R. B. The birth of the Society of Multivariate Experimental Psychology [Текст]. //Journal of the History of the Behavioral Sciences. - 1990. - №26. - P. 48-57.

172. Kruskal W. H., Wallis W. A. Use of ranks in one-criterion variance analysis [Текст]. // Journal of the American Statistical Association. - 1952.- № 260. - P. 583-621.

173. Виноградов И.М. Спирмена коэффициент ранговой корреляции [Текст] // Математическая энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия. -С. 1977-1985.

174. Christopher J. Wild, George Seber. The Wilcoxon Rank-Sum Test. Chance encounters: A First Course in Data Analysis and Inference. // John Wiley & Sons, New York (1999), (https://www.researchgate.net/publication/249964184_Chance_encounters_A_first_course_in_data_analysis_and_inference)

175. Шейнов В.М. Ассертивное поведение [Текст]. //Russian psychological journal. - 2014. - Vol. 11 # 4. - С. 55-67

176. Campbell L., Simpson J.A., Boldry J.G. Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety [Текст] // Journal of Personality and Social Psychology. - 2005. - №. 88. -P. 510-531.

177. Солнцева Г. Н., Смолян Г. Л. Психологические механизмы и модели «рискового поведения» [Текст]. Труды ИСАРАН. - 2007. - Т. 31. - С.231-244

178. Coombs C. H. Portfolio theory and measurement of risk// Human

judgment and decision processes. N.Y., 1975, (<https://www.jstor.org/stable/1914185>)

179. Овруцкий А.В. Импульсивное потребление в психологии и экономике: дифференциация подходов и их интеграция в рамках экономической психологии [Текст] // Психолог. - 2018. - № 6. -С. 62 - 79.

180. Freud S. The neuro-psychoses of defense // the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud = Die Abwehr-Neuropsychosen (1894). - London: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. -Т. III. - (<https://pep-web.org/search/document/SE.003.0041A?page=P0041>)

181. Глотова В. А. Манипулятивное поведение в межличностных отношениях студентов вузов [Текст] / В. А. Глотова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 50 (340). - С. 416-418

182. Доценко Е. Л. Психология манипуляции. Феномены, механизмы, защита [Текст]. - М., 2012. - 344 с.

183. Емельянов О.А. Девиантное поведение военнослужащих как предмет педагогической профилактики [Текст]. / О.А. Емельянов // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. - № 2 (44). -С. 22-25

184. Савин А.Д. Сущность отклоняющегося поведения военнослужащих [Текст]. / А.Д. Савин // Теория и практика общественного развития. 2012. -№ 9. - С. 124-127

185. Шамрей В.К., Лыткин В.М. Динамика личностных изменений у ветеранов локальных войн и вооруженных конфликтов [Текст]/ В.К. Шамрей, В.М. Лыткин// Военно-медицинский журнал. - 2006. - № 7. - С. 4-10.

186. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Введение в профессию военного психолога [Текст]. - М.: Академия, 2007. - 208 с.

187. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология [Текст]. - СПб.: Питер, 2006. - 480 с.

188. Лаврова Е.Е. Личностные деформации участников боевых конфликтов [Текст] // Е.Е. Лаврова // Молодой ученый. - 2015. - № 18. - С. 332-336.

189. Боев О.И., Лекомцева О.В., Боев И.В. Психофизиологическая

характеристика военнослужащих, участников боевых действий [Текст] // О.И. Боев, О.В. Лекомцева, И.В. Боев // Медицинский вестник Северного Кавказа. - 2016. - № 4. - С. 547-550.

190. Терехова Т.А., Фонталова Н.С. Влияние боевого стресса на состояние психического здоровья участников военных действий [Текст] // Т.А. Терехова, Н.С. Фонталова // Психология в экономике и управлении. - 2014. - № 1. - С. 71-75.

191. Стрельникова Ю.Ю. Изменения личности в условиях боевых действий с точки зрения психической нормы [Текст] // Ю.Ю. Стрельникова // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2013. - № 4. - С. 187-192.

192. Ребко А.А., Латышева В.Я. Распространенность признаков тревожности и депрессии у военнослужащих срочной военной службы [Текст]. // А.А. Ребко, В.Я. Латышева // Проблемы здоровья и экологии. - 2012. - № 2. - С. 92-95

193. Гимаева Р.М., Чепчугова В.В. Влияние уровня тревожности на мотивацию деятельности военнослужащих по призыву, на примере военнослужащих войсковой части г. Владивостока [Текст] // Р.М. Гимаева, В.В. Чепчугова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 17. - С. 296-303

194. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] // А.Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - № 1. С.

195. Саванин И.А. Влияние компонентов эмоционального интеллекта на уровень профессиональной адаптации военнослужащих [Текст]. // И.А. Саванин // Вестник Московского университета МВД России. - 2021. №1. - С. 330-336.

196. Варзакова О.С. Проблемы дезадаптации военнослужащих [Текст]. // О.С. Варзакова // Журнал «Правовые проблемы военнослужащих». 2006. - №1. - С. 19-21

197. Приступа И.В. Факторы социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву у различных возрастных групп [Текст]. // И.В. Приступа//Вестник Военного университета. - 2011. - № 3 (27). - С. 28-36.

198. Kruskal W.H. Use of ranks in one-criterion variance analysis [Текст]. //W.H. Kruskal // ASA. - 1953. - № 269. - P. 122-135.

199. Зазовская Т.В. и др. Проблемы социально-психологической реабилитации граждан, принимавших участие в боевых действиях [Текст]. - Чита, 2003. - 326 с.

200. Greenberg N., Jones E., Jones N., Fear N. T. and Wessely S. The injured mind in the UK Armed Forces [Текст]. // Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2011. - №27; 366(1562): - PP. 261-267.

201. Белинский А.В., Лямин М.В. Медико-психологическая реабилитация участников боевых действий в многопрофильном госпитале// Военно-медицинский журнал -2000. - №1, - (<https://psyjournals.ru/mpj/2003/n4/Ivanov.shtml>)

202. Грецов А.Г., Психологические тренинги [Текст] // А.Г. Грецов. - СПб: Питер, 2008. - 368 с.

203. Моница Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» [Текст] // Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. - СПб: Речь, 2009. - С. 250.

204. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов [Текст] // А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 145 с.

205. Лазебная Е.О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс [Текст] // Е.О. Лазебная // Психология состояний: хрестоматия. М.: Речь, 2004. - С. 373-386.

206. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи. Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ, - (https://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml)

207. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная

психотерапия [Текст] // Основные направления современной психотерапии-2000. - С. 224-267.

208. Алиев У.С. Тренинг стрессоустойчивости как способ развития навыков преодоления стрессовых состояний у представителей высшего командного состава - участников боевых действий [Текст] / У.С. Алиев, С.М. Шингаев, Е.П. Кораблина // Вестник ЯрГУ им П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки, 2019. - №4 (50). - С. 100-112.

209. Арпентьева М. Р. Психологическое консультирование: теория и практика психологической безопасности [Текст] // Вестник Прикамского социального института. 2017. - № 1 (76). - С. 128-136.

210. Некрасова Е.А. Отдельные этические аспекты оказания психологической помощи в условиях воинской части специалистом-психологом. II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Ф. Е. Василюка: сборник материалов [Текст]. 2020. - С. 198-200

211. Косик С.Л. Социально-психологическое консультирование граждан, уволенных с военной службы, со службы в органах внутренних дел, и членов их семей в учреждении социальной адаптации Московской области [Текст]. //Международный научный журнал «Символ науки». 2016. - №4. - С. 202-205

212. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции [Текст]. // Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. - СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.- 44 с.

213. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие [Текст] // Р. А. Кутбиддинова. - Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. - 124 с.

214. Панченко Л.Л. Стресс. Хрестоматия // Л.Л. Панченко. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2003, - (<http://window.edu.ru/resource/708/61708>)

215. Wilcoxon F. Individual comparisons by ranking methods [Текст]. Biometrics, 1, - PP. 80-83.

216. Chargualaf K.A., Elliott B., Psychological Effects of Military Service: Applying Research to Civilian & Academic Environments OJIN [Текст]: // The Online Journal of Issues in Nursing. 2019 - Vol. 24, No. 3, - Manuscript 2.

217. Goldstein D. (2016). Compassion fatigue among U.S. military RNs post overseas deployment (Doctoral dissertation). Retrieved from: ProQuest database. - (<https://sigma.nursingrepository.org/handle/10755/20911>)

218. Gibbons S., Hickling E., & Watts D. (2012). Combat stressors and post-traumatic stress in deployed military healthcare professional: An integrative review [Текст]. // Journal of Advanced Nursing, 2012. - №68 (1). - P. 3-21.

219. Želimir Pavlina, Zoran Komar and Tomislav Filjak. Psychological model of combat stress [Текст]. 36th IAMPS Split, CROATIA 2000. - P. 190-198

220. Alexis May Charrys the Effects of Military Leadership and its Implication on Mental Health Stigma and Treatment Seeking Behaviors of Veterans in Garrison and Noncombat Deployment Environments [Текст]. 2021. - 86 p.

221. Пирожкова В. О. Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности [Текст]: дисс. на соиск. научной степени к. п. н.:19.00.01 защищена 10.06.2021, утв. 15.02.2021. /Пирожкова Вероника Олеговна - Краснодар, 2021. - 240 с.

Приложения

Приложение 1

Анкета «Симптомы стресса способы снятия стресса» (С.М. Шингаев)

Какие симптомы стресса Вы замечаете у себя? <i>Можно выбрать несколько вариантов</i>
Повышенное артериальное давление, сердцебиение, аритмия
Стойкие головные боли, мигрень
Мышечное напряжение, частые боли в области шеи и нижней части спины
Нарушение аппетита и пищеварения, боли в области живота
Нарушения сна
Сексуальные проблемы
Подавленное настроение
Чрезмерно сильная и быстрая смена настроения
Невозможность сосредоточить внимание на работе
Немотивированное беспокойство по разным поводам
Неспособность чувствовать симпатию к другим людям
Повышенная раздражительность
Чувство усталости
Ухудшение качественных и количественных показателей работы
Злоупотребление курением
Увеличение потребления алкоголя
Сильная зависимость от лекарственных средств
Переедание
Какие способы снятия стресса Вы используете? <i>Можно выбрать несколько вариантов</i>
Алкоголь
Баня (сауна)
Еда
Занятие любимым делом, хобби
Загрузить себя работой так, чтобы не было времени и сил на переживания
Йога, медитация
Курение
Медикаменты
Музыка
Покупки, шопинг
Поездки за город на природу
Прогулки
Путешествия
Общение с друзьями
Общение с родственниками
Секс
Сон
Телевизор
Физическая активность (спорт)
Чтение
Экстремальные виды отдыха (дайвинг, горные лыжи, парашютизм и т.д.)
Юмор, смех

Адаптированная Н.Е. Водопьяновой «Шкала PSM - 25»

Лемура-Тесье-Филлион

№	Содержание утверждения	Оценка
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбив(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид, мешки или фуги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

* Обратный вопрос

Адаптированная Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой методика
«SACS» С.Е. Хобфолла

Респондентам было предложено 54 утверждений, относящихся к поведению в стрессовых ситуациях. Необходимо оценить, как они поступают в тех или иных ситуациях. Респонденты должны были оценить утверждения от «1» до «5», где «1» - полностью не согласны с утверждением, «5» - согласны, что так и поступают в жизни.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаётесь	
2. Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию	
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении	
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску)	
5. Вы полагаетесь на свою интуицию	
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама	
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим	
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох	
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров	
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены	
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем	
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой	
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы	
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову	
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать	
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой)	
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим	
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас	
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие	
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди	
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей	

22.Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.	
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия	
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется	
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой	
26.Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета	
27.Вас можно назвать вспыльчивым человеком	
28.Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы	
29.Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими	
30.Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями	
31.Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни»	
32.Ваша интуиция Вас никогда не подводит	
33.В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца	
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других)	
35.Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение	
36.Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост	
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления	
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт	
39.Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях	
40.В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать	
41.В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты	
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия	
43.Для достижения своих заветных целей не грех и немного лукавить	
44.Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой	
45.Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя)	
46.Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты	
47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач)	
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей	
49.Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»	
50.Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет	

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места	
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую	
53. Цель оправдывает средства	
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны	

Методика по определению уровня нервно-психологической устойчивости

В.Ю. Рыбникова - «Прогноз - 2»

В данном опроснике военнослужащим было предложено согласиться или не согласиться с 86 утверждениями, которые направлены на оценку личностных характеристик.

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось

столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я без всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудновыполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в

жизни.

57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я - неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Адаптированная Ю.Л. Ханином «Шкала самооценки» Чарльза Д. Спилбергера.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте «+» в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете *в данный момент*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

№ п/п	Суждение	Нет, это		Верно	Совершенно верно
		не так	Пожалуй, так		
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я внутренне скован				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я ощущаю душевный покой				
9	Я встревожен				
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности				
16	Я доволен				
17	Я озабочен				
18	Я слишком возбужден и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте «+» в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете *обычно*. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти		Почти всегда
			никогда	Часто	
21	У меня бывает приподнятое настроение				
22	Я бываю раздражительным				
23	Я легко расстраиваюсь				
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие				
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о				

	них забыть			
26	Я чувствую прилив сил и желание работать			
27	Я спокоен, хладнокровен и собран			
28	Меня тревожат возможные трудности			
29	Я слишком переживаю из-за пустяков			
30	Я бываю вполне счастлив			
31	Я все принимаю близко к сердцу			
32	Мне не хватает уверенности в себе			
33	Я чувствую себя незащищенным			
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей			
35	У меня бывает хандра			
36	Я бываю доволен			
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня			
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником			
39	Я уравновешенный человек			
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах			

Адаптированная и модифицированная Т. В. Снегиревой и А. К. Осницким
«Диагностика социально-психологической адаптации» Роджерса-
Даймонда.

В опросник включены высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Респондентам было предложено соотнести с их собственным образом жизни.

Было предложено оценить по шкале от 0 до 6 где:

- «0» — это ко мне совершенно не относится;
- «1» - мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» — это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» — это на меня похоже;
- «6» — это точно про меня.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.	
2. Нет желания раскрываться перед другими.	
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.	
4. Предъявляет к себе высокие требования.	
5. Часто ругает себя за сделанное.	
6. Часто чувствует себя униженным.	
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.	
8. Свои обещания выполняет всегда	
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.	
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.	
11. В своих неудачах винит себя.	
12. Человек ответственный; на него можно положиться.	
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.	
14. На многое смотрит глазами сверстников.	
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.	
16. Собственных убеждений и правил не хватает.	
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.	
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.	
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.	
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.	
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.	
22. Люди, как правило, ему нравятся.	
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.	
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.	
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.	
26. С окружающими обычно ладит.	
27. Всего труднее бороться с самим собой.	
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.	

29. В душе – оптимист, верит в лучшее.	
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.	
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.	
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.	
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.	
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.	
35. Человек с привлекательной внешностью.	
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.	
37. Приняв решение, следует ему.	
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.	
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.	
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.	
41. Всем доволен.	
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.	
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.	
44. Уравновешен, спокоен.	
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.	
46. Часто чувствует себя обиженным.	
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.	
48. Бывает, что сплетничает.	
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.	
50. Довольно трудно быть самим собой.	
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.	
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.	
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.	
54. Старается не думать о своих проблемах.	
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.	
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.	
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.	
58. В душе чувствует превосходство над другими.	
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.	
60. Боится того, что подумают о нем другие.	
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.	
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,	
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.	
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.	
65. Себя просто недостаточно ценит.	
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.	
67. Относится к себе в целом хорошо.	
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.	
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.	
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.	
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.	

72. Доволен собой.	
73. Невезучий.	
74. Человек приятный, располагающий к себе.	
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.	
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.	
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.	
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.	
79. Умеет упорно работать.	
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.	
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.	
82. Всегда говорит только правду.	
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.	
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.	
85. Чувствует неуверенность в себе.	
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.	
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.	
88. Человек толковый, любит размышлять.	
89. Иной раз любит прихвастнуть.	
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.	
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.	
92. Никогда не опаздывает.	
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.	
94. Выделяется среди других.	
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.	
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.	
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.	
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.	
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.	
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.	
101. Все свои привычки считает хорошими.	

«Культурно-независимый тест интеллекта GCFT-2», Р.Б. Кеттелл

Инструкция: «Этот тест состоит из двух больших частей, построенных аналогичным образом. Каждая часть содержит графические задачи, которые объединяются в четыре группы (отдельные тесты). В каждой группе заданий (в каждом отдельном тесте) задачи расположены в порядке возрастания их сложности. Возможно, Вам не удастся правильно решить все задачи. Но старайтесь всегда решить как можно больше. Если Вы не уверены в правильности своего решения, то лучше выбрать то решение, которое покажется Вам более вероятным, чем вообще не решить.

Все задачи имеют только одно правильное решение!

На решение одной группы заданий отводится ограниченное время. **Вы будете начинать и заканчивать работу точно по указанию экспериментатора.** Если Вы закончили раньше отведенного времени, то не мешайте, пожалуйста, другим, а перепроверьте свои решения еще раз.

Все ответы необходимо заносить на специальный бланк. **Ничего не пишите и не делайте никаких пометок в этой тетради.**

Ни в коем случае нельзя переворачивать страницу прежде, чем Вас попросят об этом!

Часть I

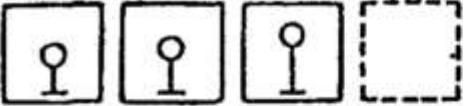


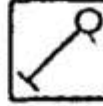
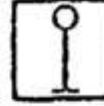
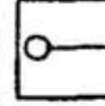
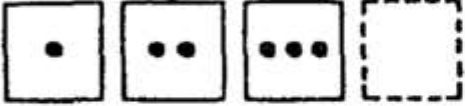

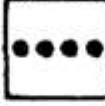
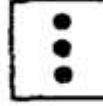
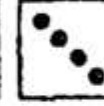

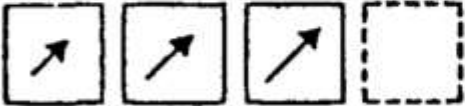


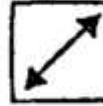
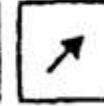



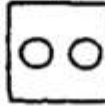



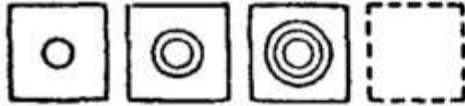
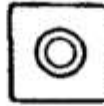


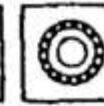
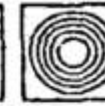
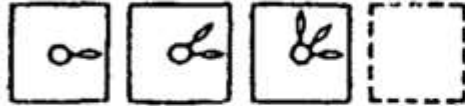
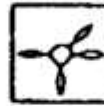
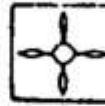

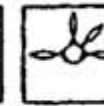
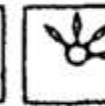

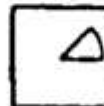





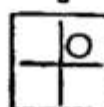
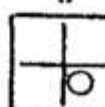
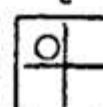
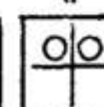

Субтест 1

В каждом ряду Вам необходимо выбрать из пяти фигур справа ту, которая наиболее подходит к трем фигурам слева. Вы должны вычеркнуть букву, соответствующую этой фигуре, на вашем бланке ответов. Примеры.

В первом примере, а – правильное решение. Оно уже вычеркнуто на бланке ответов.

На двух последующих страницах Вы увидите 12 заданий, которые Вам необходимо решить в соответствии с нашим примером.

Задания 1 субтеста

1.		a 	b 	c 	d 	e 
2.		a 	b 	c 	d 	e 
3.		a 	b 	c 	d 	e 
4.		a 	b 	c 	d 	e 
5.		a 	b 	c 	d 	e 
6.		a 	b 	c 	d 	e 
7.		a 	b 	c 	d 	e 
8.		a 	b 	c 	d 	e 

9

				a	b	c	d	e

10

				a	b	c	d	e

11

				a	b	c	d	e

12.

				a	b	c	d	e

Окончание теста 1

Субтест 2

В каждом ряду Вам необходимо выяснить какая из фигур в пяти квадратиках отличается от четырех остальных, то есть не подходит к ним.

Вы должны вычеркнуть букву, соответствующую этой фигуре, на вашем бланке ответов.

Пример 1.

В первом примере правильное решение – d. Оно уже вычеркнуто на Вашем бланке ответов.

В этот раз Вам предстоит решить таким же образом 14 заданий. Помните, что и на этот раз задания расположены на двух страницах. Закончив одну, сразу же переходите к следующей.

Задания 2 субтеста

1.	a	b	c	d	e
2.	a	b	c	d	e
3.	a	b	c	d	e
4.	a	b	c	d	e
5.	a	b	c	d	e
6.	a	b	c	d	e
7.	a	b	c	d	e
8.	a	b	c	d	e

9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
Окончание теста 2					<input type="text"/>

Субтест 3

В каждом задании выберите, пожалуйста, справа тот квадратик с рисунком, который наиболее подходит на место пустого квадратика слева, чтобы дополнить общий рисунок.

Вы должны вычеркнуть букву, соответствующую этой фигуре, на вашем бланке ответов.







Пример 1.

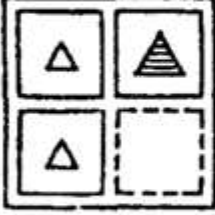





В первом примере правильное решение – с. Оно уже вычеркнуто на бланке ответов в тесте 3.

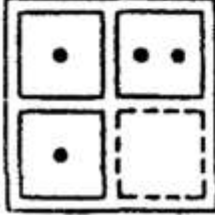





Примеры 2, 3.

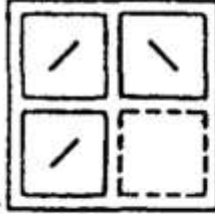





В этот раз Вам предстоит решить 12 заданий, которые расположены на двух следующих страницах.

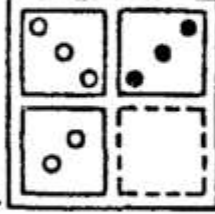





Задания 3 субтеста







1.  a  b  c  d  e 

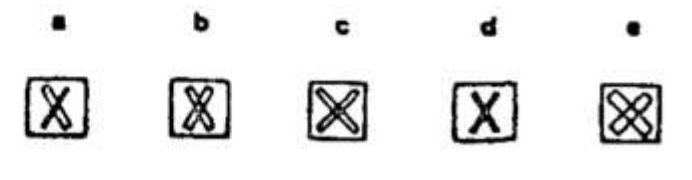
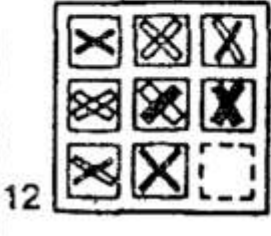
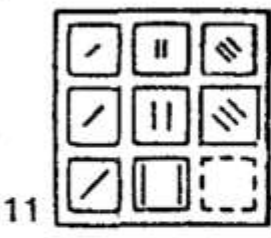
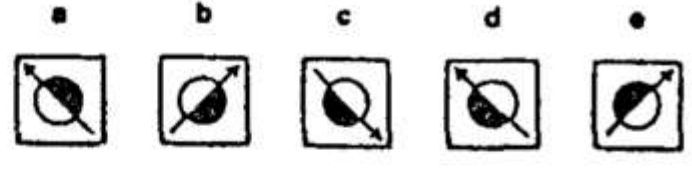
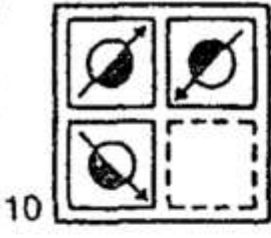
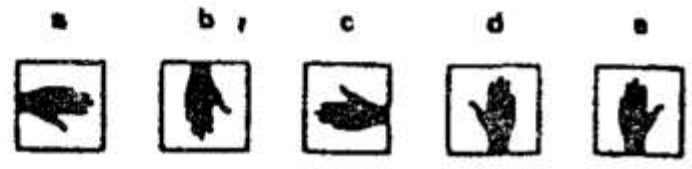
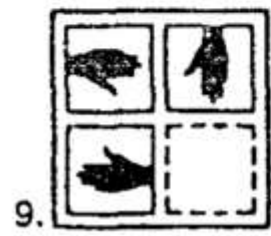
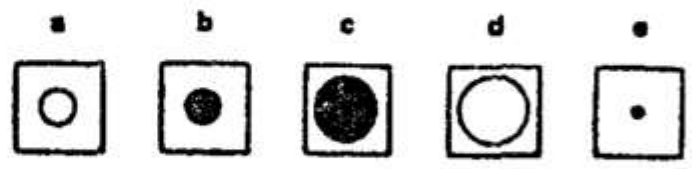
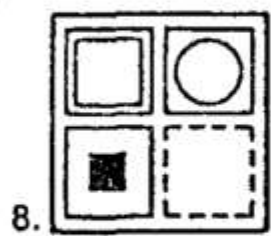
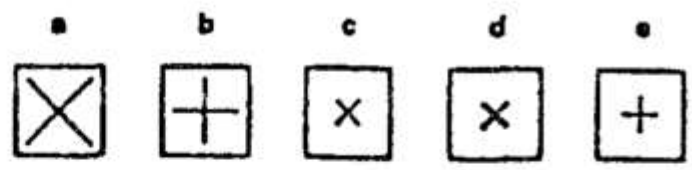
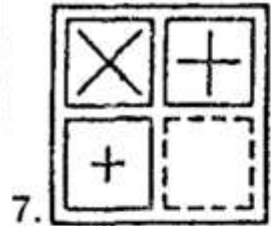
2.  a  b  c  d  e 

3.  a  b  c  d  e 

4.  a  b  c  d  e 

5.  a  b  c  d  e 

6.  a  b  c  d  e 



Окончание теста 3

Субтест 4

В каждом задании Вам необходимо точно разглядеть, где находится точка и затем выбрать из пяти фигур справа ту, в которой можно расположить точку точно таким же образом. Букву, соответствующую правильному ответу, необходимо отметить на вашем бланке ответов. В этот раз Вам предстоит решить 8 заданий, расположенных на двух последующих страницах. Помните о том, что ничего нельзя писать на самом тексте, поэтому не заносите, пожалуйста, точку на рисунок с заданием.

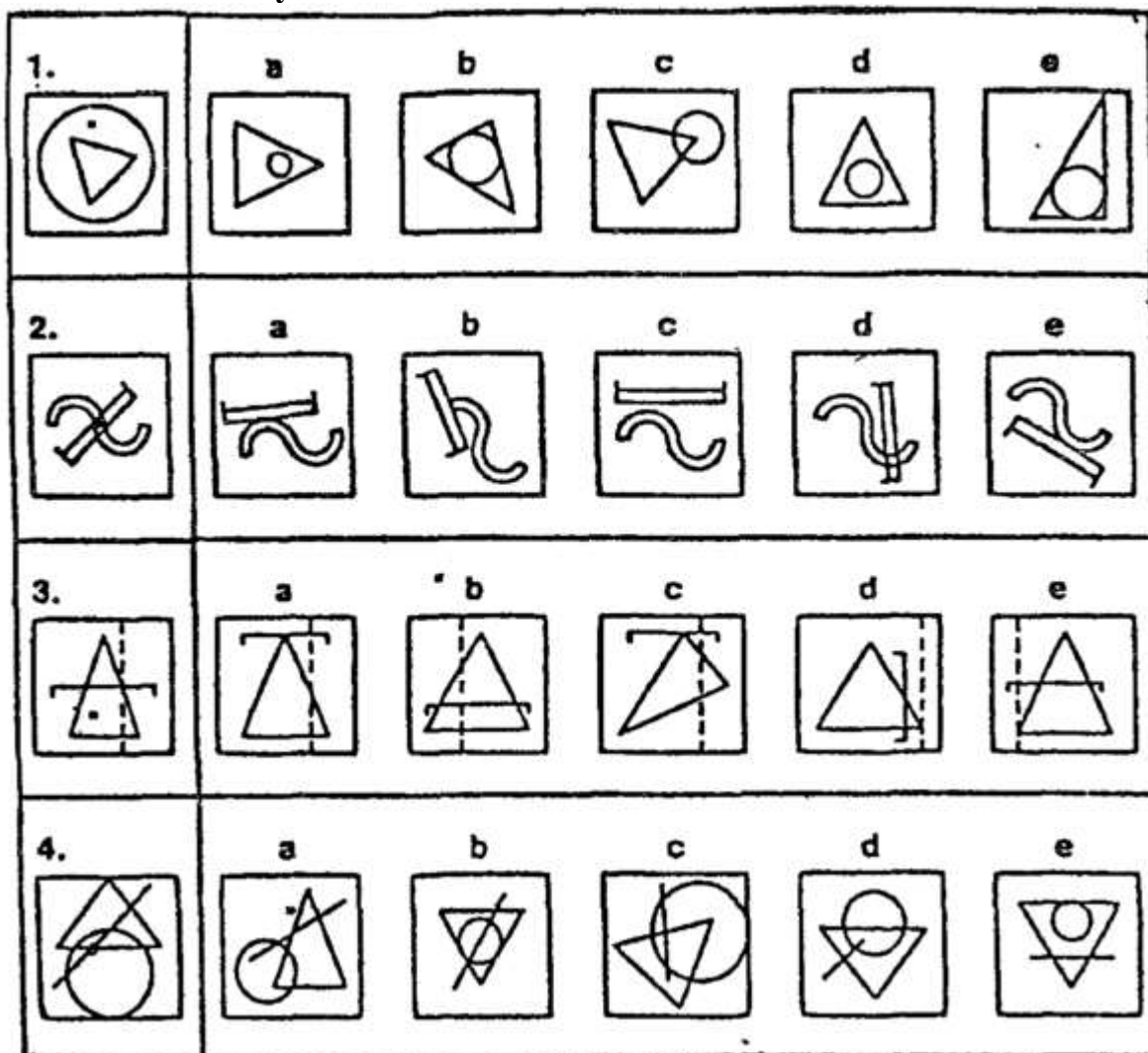
Пример 1.





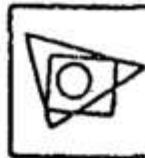


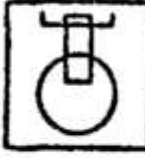





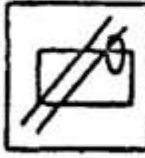

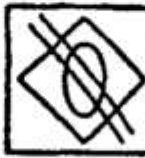




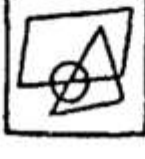
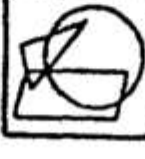


В первом примере с – правильное решение, потому что только здесь можно поместить точку в круг таким образом, чтобы она оказалась вне прямоугольника. Потому на вашем бланке ответов в четвертом тесте уже вычеркнута буква с.

В следующих примерах и заданиях Вы не должны вписывать точку в соответствующее место, надо лишь вычеркивать соответствующую букву в Вашем бланке ответов.

Примеры 2, 3.

Задания 4 субтеста



<p>5.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>6.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>7</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>8.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>Окончание теста 4</p>					

Часть II

Вторая часть теста состоит, как и первая, из четырех различных групп заданий (отдельных тестов). Они расположены точно так же, как и четыре группы заданий в первой части теста.

И здесь каждое задание имеет только одно правильное решение. Ваши ответы отмечайте пожалуйста, на обратной стороне бланка ответов. Нельзя ничего писать на самом тесте!

Субтест 1

В каждом ряду Вам необходимо выбрать из пяти фигур справа ту, которая наиболее подходит к трем фигурам слева.

Вычеркните букву, соответствующую этой фигуре, на Вашем бланке ответов.

Примеры 1, 2, 3.

В первом примере, а – правильное решение. Оно уже вычеркнуто на бланке ответов.

На двух последующих страницах Вы увидите 12 заданий, которые Вам необходимо решить в соответствии с нашим примером.

Задания

<p>1.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>2.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>3.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>4.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>5.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>6.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>7.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>8.</p>	<p>a b c d e</p>

<p>9.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>10.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>11.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>12.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>Окончание теста 1</p>	

Субтест 2

В каждом ряду Вам необходимо выяснить какая из фигур в пяти квадратах отличается от четырех остальных, то есть не подходит к ним.




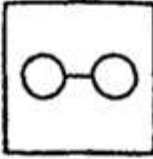
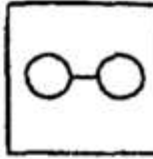





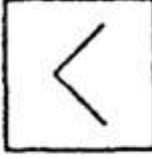
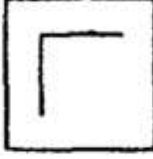


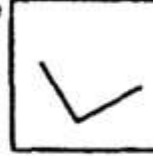

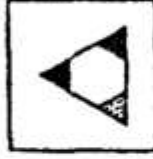
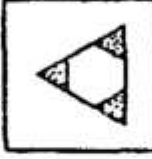

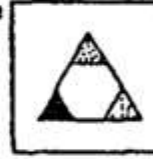
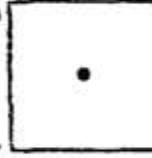
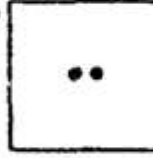
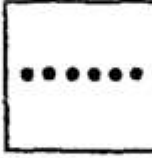

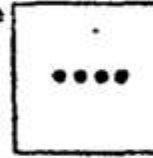
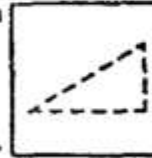
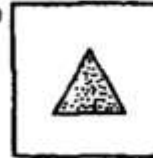
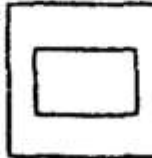

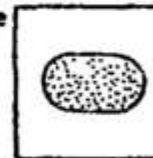
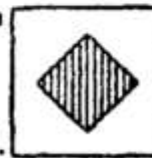
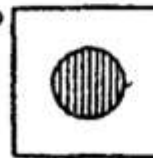

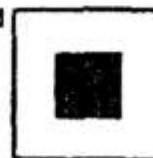



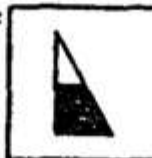


Примеры 1, 2.

В первом примере правильное решение – d. Оно уже вычеркнуто на Вашем бланке ответов в тесте 2.

В этот раз Вам предстоит решить таким же образом 14 заданий. Помните, что и на этот раз задания расположены на двух страницах.

Закончив одну, сразу же переходите к следующей.

Задания

1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

9.	a	b	c	d	e
10.	a	b	c	d	e
11.	a	b	c	d	e
12.	a	b	c	d	e
13.	a	b	c	d	e
14.	a	b	c	d	e
Окончание теста 2					

Субтест 3

В каждом задании выберите, пожалуйста, справа тот квадратик с рисунком, который больше подходит на место пустого квадратика слева, чтобы дополнить общий рисунок.

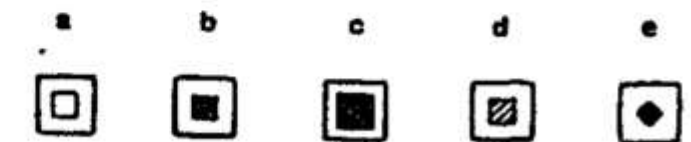
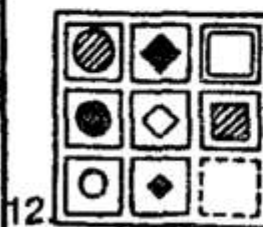
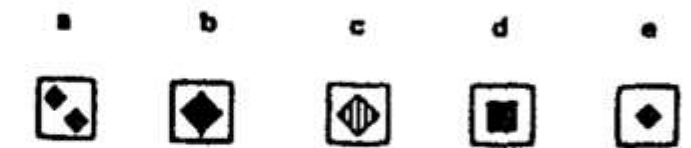
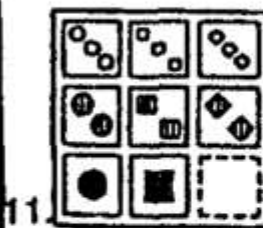
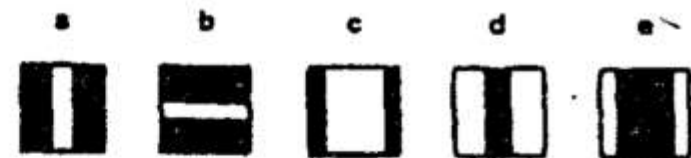
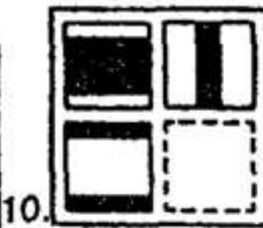
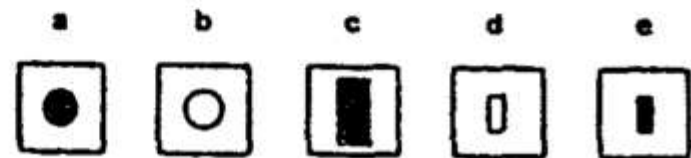
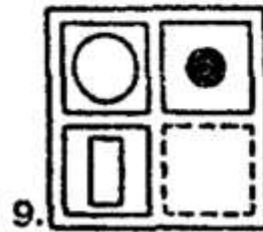
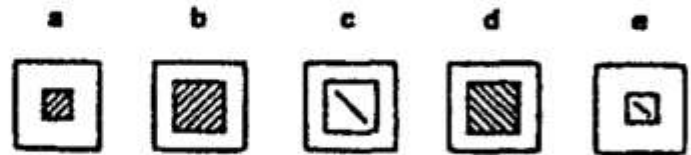
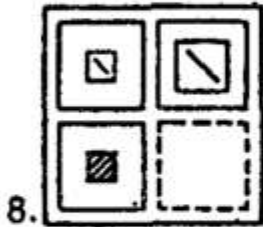
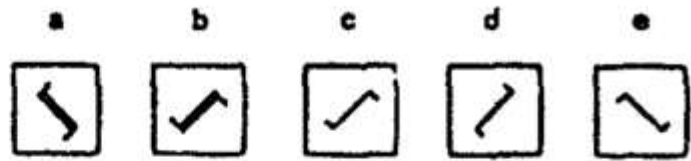
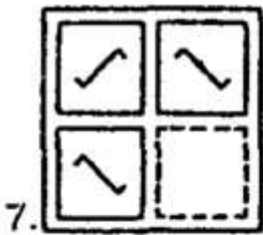
Примеры 1, 2, 3.

В первом примере правильное решение – с. Оно уже вычеркнуто на бланке ответов в тесте 3.

На этот раз Вам предстоит решить 12 заданий, которые расположены на двух следующих страницах.

Задания

<p>1.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>2.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>3.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>4.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>5.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>6.</p>	<p>a b c d e</p>



Окончание теста 3

Субтест 4




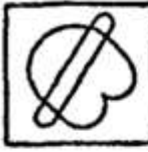

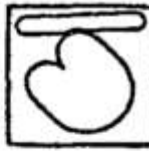

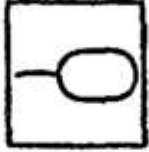




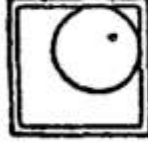
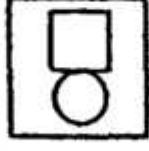
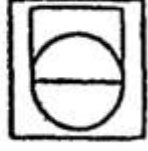
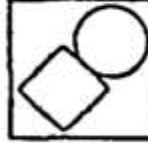
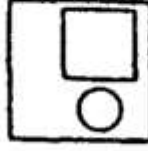





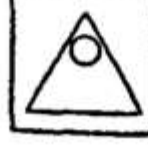
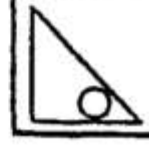
В каждом задании Вам необходимо точно разглядеть, где находится точка и затем выбрать из пяти фигур справа ту, в которой можно расположить точку точно таким же образом. Букву, соответствующую правильному ответу, необходимо отметить на вашем бланке ответов. В этот раз Вам предстоит решить 8 заданий, расположенных на двух последующих страницах.

Примеры 1, 2, 3.

В первом примере с – правильное решение, потому что только здесь можно поместить точку в квадрат таким образом, чтобы она оказалась вне круга. Потому на Вашем бланке ответов в четвертом тесте уже вычеркнута буква с.

В следующих примерах и заданиях Вы не должны вписывать точку в соответствующее место, надо лишь вычеркивать соответствующую букву в Вашем бланке ответов.

Задания

<p>1.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>2.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>3.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>4.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 

5.	a	b	c	d	e
6.	a	b	c	d	e
7.	a	b	c	d	e
8.	a	b	c	d	e
Окончание теста 4					

Программа занятий с элементами тренинга
«Устойчивость к стрессу – это реальность»

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
1	<p>Здравствуйте!</p> <p>Цель: знакомство с военнослужащими участниками ЭГ, формирование хорошего эмоционального настроения на работу, объявление целей, задач и правил</p>	Приветствие без слов	Участникам было предложено 2-3 минуты передвигаться по помещению и поприветствовать как можно больше людей. Слова исключены, нужно делать без слов, другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.
		«Разборка» имени	Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, которые характеризуют его самого. Время для размышления: 4-5 минут. Достаточно, предложенного: по 3-4 слова. А слова на те буквы, которые не пришли в голову участнику, они могут попросить подсказку у присутствующих. Далее каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.
		Ветер дует	Участники стоят в кругу. Водящий говорит: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события и т.д. Например: у кого карие глаза, кто сегодня проснулся очень рано, кто умеет играть на гитаре или иных музыкальных инструментах. Как только назван очередной признак, участники, которые обладают им, выходят в центр круга, и быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а обязательно поменяться местами с теми, кто также выходил в центр круга. Замешкавшийся и становится ведущим.
		Фигурные построения	Участников просят хаотично перемещаться в помещении. По

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			установке ведущего они закрывают глаза и пытаются выстроиться в геометрическую фигуру, которая названа ведущим, в виде круга, треугольника, квадрата, «змейки» и т.п.). Тот, кто подсматривает-выбывает из игры. Когда выстраивание фигуры закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и осматривают, что в итоге получилось.
		Одновременные действия	Сидя в кругу участников, ведущий, разжимая кулак, показывает некоторое количество пальцев. Всем необходимо, кто успел, подняться и продемонстрировать, сколько участников встало, сколько пальцев показано ведущим. Договариваться и проговаривать выполнение данного упражнения нельзя.
Подведение итогов			
2	<p>Что мы знаем про стрессы? Цель: Формирование представлений участников тренинга о стрессе</p>	Я и стресс	<p>Участникам тренинга предоставляется время для комфортного расположения. Ведущий проговаривает суть конфиденциальности, данного упражнения, поэтому в ходе проведения упражнения задавать друг другу вопросов не рекомендуется.</p> <p>Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной».</p> <p>Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участникам приходится отвечать самостоятельно, мысленно не записывая ответы на бумаге, и не произносить их вслух.</p> <p>Вопросы, которые может задать тренер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Где вы изобразили себя? На рисунке обведите себя буквой «Я». 2. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, какой-либо фигуры или конкретного человека? 3. Посмотрите, сколько места

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?</p> <p>4. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?</p> <p>5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом?</p> <p>6. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? А в жизни на кого вы можете опереться?</p> <p>7. Какие свои сильные стороны в период стрессовой ситуации вы могли бы отметить? Определите в себе три и более позиции.</p> <p>Далее обсуждение упражнения.</p>
		Мини-лекция «Стресс»	<p>Применяя метод мозгового штурма, группа выводит определение стресса, где тренер знакомит слушателей с имеющимися взглядами в современной психологии на стресс. Слушатели начинают анализировать данные подходы. Потом тренер приводит об этом, краткую историческую справку рассказывает о современных взглядах и подходах специалистов на стресс, где особое внимание уделяется проблеме причин и последствий стресса. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести слушателей группы к осознанию всех перечисленных причин стресса, что они являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Именно от человека зависит, на сколько он воспринимает как причинную связь, между стрессорами.</p>
		Дискуссия «Плюсы и минусы стресса»	<p>Участники группы делится на две подгруппы. Первая подгруппа в ходе группового обсуждения выявляет и записывает негативные последствия стресса, а другая – позитивные стороны стресса, то, чему мы учимся, преодолевать стресс; что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, как преодолевать трудные ситуации. Время на обсуждение – 5 минут. После того как подгруппы справятся с этим заданием, тренер предлагает</p>

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			провести дискуссию, в чередовании ответов-аргументов данных участников. Побеждает команда, которая предоставит больше аргументов для защиты своей точки зрения. Обсуждение упражнения
3	<p>Самоконтроль</p> <p>Цель: тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, как основы поведения в эмоционально напряженных условиях</p>	Приветствие без слов	В течение 2-3 минут, участникам при свободном передвижении в помещении, необходимо успеть поприветствовать, более чем, количество человек. Делать это нужно без слов, но любым другим способом, единожды: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.п. и т.д. Для последующего приветствия нужно придумать новый способ.
		Движения, наоборот,	Участники делятся на пары. Один из партнеров выполняет под музыку разные спонтанные движения. Задача другого партнера, выполнить те движения, которые, противоположны движению, выполняемых первым участником. Через две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.
		Не смейся	Участники коллективно совершают действия, которые вызывают незамедлительный смех, например: 1) ведущий хлопает в ладоши, и все участники подносят ладони к носу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в три секунды. Во время движения по кругу, при этом приседая, опираясь руками на колени. Каждый по очереди из участников говорит: «Я луноход». 2) ведущий задает участникам вопросы разного содержания, при этом участники отвечают на них словом «колбаска». 3) участники сидят в общем кругу и каждый из них щекочет локоть правого соседа. 4) участники по очереди рассказывают смешные истории. Условие задачи – при выполнении подобных действий, сохранять серьезное выражение лица. Не смеяться. Даже, если кто-то

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			улыбнётся, тот выбывает до окончания раунда. При этом возможно смешить остальных. Побеждают те, кто остался в игре на продолжительное время.
		Запретные слова	Ведущий, выступает в качестве журналиста, и поочередно задает каждому из участников вопросы иного содержания, на которые последующим нужно оперативно ответить. При этом во время участия вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да / нет». В числе «запретных слов» предполагаются и другие слова, например: «и – или», «я – ты – он» и т.п. Кто ответит на вопрос употребляя «запретное слово», - становится ведущим.
		Измени свой пульс	Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего. Сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Далее в течении минуты, им предлагают, в расслабленном состоянии закрыть глаза, и во всей детализации представить себе ситуацию, искренней радости. После этого вновь нужно определить свой пульс. Потом, таким же образом участники вспоминают ситуации, о сильной боязни, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Далее вычисляется и сравнивается среднее значение пульса в целом по группе, после воспоминания каждой из ситуаций.
		Подведение итогов	
4	Стресс нам не нужен! Цель: развитие навыков самоконтроля, развитие способности воспринимать	Рак-отшельник	Участники разбиваются на группы по три человека. Два из каждой тройки встают лицом друг к другу. Берутся за руки и пытаются изобразить морскую раковину – некий «домик» для рака-отшельника. Третий же

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
	ситуацию так, чтобы она выступала не источником переживаний, а руководством к действию		<p>участник, встает между ними и изображает «жильца» – самого рака-отшельника.</p> <p>Ведущий дает команды: – «Жильцы ищут домики».</p> <p>По этой команде «раки-отшельники» выходят из своих домиков и стремятся занять новые убежища, а тем временем, «раковины» остаются на своём месте.</p> <p>Следующая команда: - «Домики ищут жильцов».</p> <p>«Раки-отшельники» остаются в домике, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.</p> <p>Ещё одна команда: - «Буря».</p> <p>В данной ситуации, все покидают свои домики, «раки-отшельники» находятся в поиске новых убежищ, а «раковины» – начинают искать новых жильцов.</p> <p>Игра имеет свой интерес, когда количество участников таково, что кто-то один, каждый раз остается вне дома. Он же и становится последующим ведущим.</p>
		Спящие львы	<p>Участники сидя пытаются изобразить, спящих львов. Нам известно, как версия, что львы спят с открытыми глазами. Вдруг возникает опасность? Ведущий свободно перемещается между условными львами. Его задача - вывести «львов» из состояния невозмутимости.</p> <p>Вызвать у них эмоциональную реакцию. Возможно делать всё, кроме физического касания других участников и не употреблять оскорбительных выражений. Если у ведущего получилось вызвать эмоциональную реакцию у участника, то этот участник встает и присоединяется к ведущему.</p> <p>Побеждает тот участник, время которого имеет более продолжительное, в положении «спящего льва», сохраняя при этом состояние невозмутимости.</p>
		Два дела	Доброволец-ведущий садится на

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>стул. В упражнении одновременно с ним принимают участие еще три человека. Один из участников садится напротив ведущего и начинает совершать разные движения, постоянно интерпретируя их. Первый исполняет роль «живого зеркала», старается повторить все эти движения. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему всякие вопросы. Ведущий, не прекращая копирования движений, отвечает на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Упражнение продолжается 2 минуты, далее на роль ведущего приглашается очередной доброволец.</p>
		<p>Плюсы и минусы</p>	<p>Предлагается придумать краткую, фразу: описание примера двух жизненных событий - хорошего и плохого. Потом участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. В них обмениваются своими примерами. Находят в каждом из этих событий по три положительных и отрицательных моментов. Это касается и хороших, и плохих событий. Например: положительное событие «внезапно разбогатеть» имеет отрицательное следствие ухудшения отношений с окружающими людьми, так как они завидуют. Отрицательное событие «возможное заболевание» – это значит дать вам возможность прочитать интересную книгу, на которую вы раньше не находили возможности для прочтения её без суеты, просто отдохнуть и т. п. После обсуждения, через 10 минут, представители каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, положительных и отрицательных следствий каждого из них.</p>
		<p>Через три года...</p>	<p>Участники составляют список важных дел, интересующих в данный период жизни, а также явных проблем, над решением которых они работают по 3-5 пункта. Когда</p>

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>участниками составлен список, то им предлагается представить себе, что они стали старше на три года. И надо подумать об этих же делах и проблемах «задним числом» – словно с того времени прошло три года. Размышляя над этим, надо ответить на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что именно вас наводит на воспоминание об этих проблемах? 2. Каким образом эти проблемы влияют на вашу жизнь сейчас, по истечении трех лет? 3. Прошлая проблема возникла бы сегодня перед вами, то какое было бы принято решение? <p>Данное упражнение выполняется по 3-4 человека в каждой подгруппе. Каждый участник озвучивает пункты из своего списка задач и проблем, потом отвечает на поставленные вопросы. Возможен индивидуальный подход к работе данного упражнения.</p>
	<p align="center">Ресурсы стрессоустойчивости</p> <p align="center">Цель: развитие представлений участников тренинга о стрессоустойчивости</p>	<p>Мини-лекция «Модель управления стрессом Гринберга. Позитивное мышление»</p>	<p>Модель Д. Гринберга учитывает наличие позитивного мышления, как основная составляющая, которая позволяет воспринимать стрессовую ситуацию иначе. К примеру, возможность научиться новым стратегиям поведения, повышать свою креативность и самостоятельно познать о своих возможностях и скрытых психологических ресурсах. Тренер информирует слушателей о результатах, проведенного исследования доктором М. Зелигманом, об особенностях оптимистов и пессимистов. Так же тренер предлагает группе обсудить такие понятия, как «позитивный человек», «позитивное мышление», «позитивный взгляд на жизнь».</p>
		<p>Темперамент и стресс</p>	<p>Ведущий предлагает обратить внимание группе слушателей на психологические особенности представителей различных типов темперамента. Которые в свою очередь, проявляются в поведении, в настроении, эмоциональных</p>

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>переживаниях, отношении к критике, в стремлении к цели, в отношении к жизни в целом.</p> <p>Группа делится на 4 подгруппы. Ведущий выдает каждой подгруппе одну карточку с описанием ситуации. А другую карточку – с названием одного из типов темперамента. Подгруппы в течение заданного времени стараются выработать стратегии в отношении клиента. После чего зачитывают в кругу результаты работы, определяя тип темперамента и ситуацию, указанные на карточке.</p> <p>При необходимости можно провести общее обсуждение в кругу.</p>
		Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями»	<p>Группа обсуждает предлагаемые тренером варианты, которые обычно используются людьми для совладания с сильными эмоциями. Важно, очень сфокусироваться на недопустимости подавления эмоций. На последствиях использования данной стратегии. Далее тренер предлагает участникам, ознакомиться с четырёхшаговым алгоритмом отработки отрицательной эмоции.</p>
		Я злюсь, когда...	<p>Располагаясь в равных условиях в виде круга, сидя каждый участник фиксирует в тетради ситуацию, в которой он злится.</p> <p>Тренер выдает каждому участнику лист формата А4. Каждый участник по кругу или по желанию производит действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...» и после чего бросает скомканный лист на середину круга. Алгоритм должен отрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции – принятие – вербализация – деятельность.</p>
		Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса	<p>Тренер дает определение понятия «копинг», указывая, что на сегодня, исследование стратегий совладания со стрессом, является актуальным направлением в области прикладной психологии. Далее слушатели знакомятся с основными стратегиями преодоления стресса: эмоционально-</p>

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>ориентированные стратегии и предметно-ориентированные стратегии, согласно классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Тренер может обсудить с группой активные и пассивные стратегии преодоления – когда и при каких обстоятельствах их использование может быть адекватным ситуации. А также, возможно привести примеры эффективного и неэффективного копинга. И попросить группу участников проанализировать данные ситуации, а затем предложить собственные примеры из личной жизни.</p>
		Подведение итогов	
6	<p>Подведем итоги!</p> <p>Цель: обобщение полученных знаний, обратная связь</p>	<p>Портрет стрессоустойчивого человека</p>	<p>Этап 1. Каждый участник записывает в тетради, два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.</p> <p>Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой участников, необходимо быть два качества от каждого её участника.</p> <p>Этап 3. После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый». Участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто или наиболее редко упоминались в их резюме. Провести анализ и составить собственную программу, которая включает в себя формирование необходимых качеств для стрессоустойчивости личности.</p>
		<p>Выкинь свои проблемы!</p>	<p>Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер предполагает выразить мысль: о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек – это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их</p>

№	Название занятия	Название упражнения	Описание упражнения
			<p>решить. Листы с описанием проблемы не подписываются. В процессе обсуждения их, авторов нельзя раскрывать. Поэтому тренер просит участников описать внятно и разборчиво. После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет. После этого группа разбивается на подгруппы по 4 человека. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записку из пакета. На обсуждение каждой проблемы отводится 3 минуты. И если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией с участниками. А если участник вытаскивает свою проблему, он не может признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы состоит в том, чтобы найти как можно больше возможностей для решения описанной на листе бумаги предполагаемой проблемы.</p>
		Устойчивость	<p>Тренер предлагает одному из участников встать в устойчивое положение, опустив левую руку вниз рядом со своим телом так, словно она упирается в пень. Рука находится в напряжении, как в реальности опирается в пень. Правую руку поднять вверх, и образно, она упирается в потолок. После того как участник принимает исходную позицию, тренер начинает давить на правую руку, и при этом не может толкнуть участника группы.</p>
		Лекарство от стресса	<p>Участники делятся на несколько подгрупп. Каждая подгруппа в течение семи минут готовит рекламный ролик: «Лекарство от стресса», и далее демонстрирует всем. Данное упражнение помогает обобщить информацию, и вызывает эмоциональный подъем участников события.</p>
		Анкетирование «Чему я научился?».	Подведение итогов

