

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь стресса и профессионального здоровья у военнослужащих

Обучающийся

М.С. Конева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое исследование проблемы взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.....	9
1.1 Профессиональное здоровье: понятие, структура, факторы.....	9
1.2 Проблема стресса в психологической литературе	17
1.3 Особенности влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.....	26
Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.....	35
2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих...	35
2.2 Результаты исследования взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.....	40
2.3 Рекомендации для военнослужащих по профилактике стресса в профессиональной деятельности.....	64
Заключение	77
Список используемой литературы	80
Приложение А Авторская анкета «Удовлетворенность военной службой».....	84
Приложение Б Результаты диагностики военнослужащих-женщин...	86
Приложение В Результаты диагностики военнослужащих-мужчин...	87

Введение

Актуальность исследования. Проблема переживания человеком негативных эмоций и стресса волновала человечество во все времена, вопросы развития стрессоустойчивости являются актуальными и в настоящее время как среди ученых, так и среди обычных людей. Стресс является «спутником» современного человека, приводя его к социальной дезадаптации и нарушению соматического здоровья. При этом, несмотря на то, что проблеме влияния стресса на человека в научной литературе уделяется большое внимание, многие члены общества не знают, как справляться со стрессом, как развивать свою стрессоустойчивость, и применять различные методы саморегуляции. Особенно важно данное положение в процессе осуществления человеком трудовой деятельности.

Любая трудовая деятельность человека требует от него определенных усилий и затрат, в том числе и его психоэмоционального состояния. Возрастающая стрессогенность трудовой деятельности и военной службы в России находится в прямой взаимосвязи с нестабильностью социально-экономической обстановки, дефицитом кадров, а также проведением реформирования рынка рабочей силы. Военная служба в современной общественной жизни является неотъемлемой частью функционирования государственного механизма, что обуславливает повышенную ответственность и повышенный стресс в процессе ее осуществления. При этом, военная служба неразрывно связана с выполнением служебных обязанностей со стороны военнослужащих, которые могут происходить как с незначительными, так и значительными психоэмоциональными нагрузками, а также стрессом, оказывающим влияние на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и на его профессиональное здоровье.

Теоретические исследования стресса и его влияния на профессиональную деятельность изучали различные ученые, например,

Г. Аларкон, В.Р. Бильданова, М.Е. Гурьев, Р.А. Кутбиддинова, К. Маслач, Л.Б. Шнейдер и другие.

Проблему стресса у военнослужащих в процессе их службы изучали различные авторы, например, А.П. Булка в своем труде рассматривал систему психофизиологических мероприятий в частях и учреждениях министерства обороны Российской Федерации. И.В. Еремицкий в своем исследовании изучал профилактику психических расстройств у военнослужащих в особых условиях профессиональной деятельности. А.Г. Маклаков исследовал основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих, профессионального стресса и выгорания сотрудников, проходящих службу по контракту и призыву.

Понятие «профессиональное здоровье» последнее время приобретает особую значимость, при этом еще в конце XX века рассматривались различные мнения ученых о профессиональном здоровье человека, в том числе и в аспекте его понимания по отношению к военнослужащим. В этой связи стоит отметить мнение В.А. Пономаренко, он определял профессиональное здоровье военнослужащих как свойство организма сохранять и поддерживать защитные и компенсаторные механизмы на уровне, который позволяет динамично обеспечивать работоспособность во всех заданных условиях, к которым относятся и экстремальные условия, в которых протекает производственная деятельность военнослужащих.

Таким образом, проведенный анализ исследуемой темы диссертационного исследования позволяет определить **противоречие**, что несмотря на многочисленные исследования стресса и профессионального здоровья в психологической литературе остается недостаточно изучены особенности взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих в современных условиях.

Исходя из выделенного противоречия, можно сформулировать **проблему исследования**, заключающуюся в выявлении особенностей взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.

Цель исследования состоит в изучении особенностей взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.

Объект исследования – профессиональное здоровье военнослужащих.

Предмет исследования – взаимосвязь стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.

Гипотеза исследования, состоящая в предположении, что существует взаимосвязь между стрессом и показателями профессионального здоровья (профессиональная дезадаптация, умственная работоспособность, удовлетворенность военной службой) у военнослужащих.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ проблемы взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.

2. Подобрать методы и провести эмпирическое исследование взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих.

3. Разработать мероприятия по психологической профилактике профессионального стресса у военнослужащих.

Теоретико-методологической основой являются исследования:

– стресса и профессионального здоровья (Е.А. Верхозина, О.И. Жданов, Р.А. Кутбиддинова, А. Маслоу, А.В. Никольский, С.Л. Рубинштейн, Р. Сапольски, Г. Селье, С.М. Шингаев);

– влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих (Г.Ю. Авдиенко, Ю.Е. Арпентьев, М.Р. Артепьева, А.П. Булка, О.Н. Голоденко, Т.Н. Головова, И.В. Еремицкий, А.Г. Маклаков, Л.Р. Правдина, В.А. Пономаренко, Т.Л. Ряполова, В.В. Собольников).

В данном исследовании были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретические методы – анализ, а также обобщение научных и литературных источников по проблеме стресса и профессионального здоровья, в том числе у военнослужащих;

- эмпирические методы (методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной, методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой, авторская анкета «Удовлетворенность военной службой»);
- методы математико-статистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена).

Экспериментальная база исследования. Воинская часть № 54046, расположенная в Белгородской области, город Валуйки. Всего в процессе проведения исследования приняли участие 40 человек в возрасте от 18 до 45 лет, военнослужащие сухопутных войск.

Организация и основные этапы исследования.

На первом этапе (2021 г.) исследовательской части работы определена база исследования, произведен выбор методик для исследования взаимосвязи профессионального здоровья и стресса у военнослужащих.

На втором этапе (2022 г.) было осуществлено проведение комплексного исследования взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих сухопутных войск Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки.

На третьем этапе (2023 г.) произведена итоговая интерпретация результатов исследования военнослужащих и осуществлена разработка рекомендаций для военнослужащих по профилактике влияния стресса на профессиональное здоровье.

Новизна исследования определяется тем, что проблема взаимосвязи стресса и профессионального здоровья военнослужащих имеет высокую значимость, однако в теории данному вопросу уделяется мало внимания, в результате чего полученные результаты исследования позволили бы

сформулировать особенности профессионального здоровья военнослужащих и особенности профилактики влияния стресса на их профессиональное здоровье.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования могут способствовать расширению теоретических данных в области психологии здоровья, в частности в расширении представлений о профессиональном здоровье у военнослужащих.

Практическая значимость диссертационного исследования состоит в том, что полученные данные могут быть использованы в процессе подготовки мероприятий со стороны психологов-практиков для военнослужащих различных воинских частей по профилактике стресса в их профессиональной деятельности, а также снижения его влияния на их профессиональное здоровье.

Достоверность и обоснованность результатов исследования была обеспечена применением актуальной методологии исследования; применением различных базовых теоретических положений в соответствии с принятой в исследовании понятийной терминологией научного аппарата, с опорой на существующие фундаментальные разработки отечественных и зарубежных ученых в области психологии, а также подтверждена методами статистической обработки данных с помощью программы STATISTICA 10.0.

Личное участие автора выражается в проведении и реализации комплексного исследования: осуществлении целенаправленного обзора и анализа научной литературы по проблеме исследования, планировании и проведении исследования, математико-статистической обработке полученных данных, интерпретации результатов исследования, разработке рекомендаций для военнослужащих по профилактике влияния стресса на профессиональное здоровье.

Апробация результатов исследования. Выводы диссертационного исследования нашли отражение в научных публикациях, подготовленных

автором данного исследования по теме влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих: актуальные вопросы теории.

Положения, выносимые на защиту:

- существует значимая взаимосвязь между стрессом и профессиональным здоровьем у военнослужащих: чем выше уровень стресса, тем чаще ухудшается физическое самочувствие и снижается работоспособность.
- особенности взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих проявляются в зависимости от пола: у мужчин стресс активизирует общую активность на службе, у женщин стресс проявляется в эмоциональных сдвигах, отсутствии социального взаимодействия, сниженной умственной работоспособности, общем уровне профессиональной дезадаптации.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (32 источника), 3 приложений. Текст магистерской диссертации иллюстрирован 12 рисунками и 9 таблицами. Основной текст изложен на 83 страницах.

Глава 1 Теоретическое исследование проблемы взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих

1.1 Профессиональное здоровье: понятие, структура, факторы

Важным вопросом проблемы исследования выступает понятие профессионального здоровья. Трудовая сфера в жизни человека охватывает весьма большую часть его жизни, и профессиональная деятельность так или иначе сказывается на здоровье человека. В первую очередь отметим понятие профессионального здоровья, встречающееся в научной литературе. Стоит отметить, что на сегодняшний день в науке как отечественной, так и западной нет единого подхода к формированию понятия профессионального здоровья, и до сих пор реализуется формирование различных понятий профессионального здоровья [25].

Как отмечает А.Г. Маклаков «целью профессионального здоровья выступает поддержание и обеспечение наивысшей степени физического, психического и социального благополучия работников в различных видах деятельности, осуществление предотвращения у работников отклонений здоровья, которые вызваны непосредственно условиями осуществляемого труда, защита работников от факторов риска, которые неблагоприятно сказываются на состоянии их здоровья, размещение и обслуживание работника в окружающей профессиональной среде в соответствии с его физиологическими и психологическими способностями и имеющимися у него потребности в профессиональной деятельности, а также адаптация работы к человеку и каждого человека к осуществляемой им работе» [12, с. 21].

Среди первых ученых, занимающихся развитием теории профессионального здоровья в отечественной науке важно отметить В.А. Пономаренко, «который разрабатывал учение о профессиональном здоровье летного состава. Именно В.А. Пономаренко стал различать такие

понятие как «профессиональное здоровье» и «профессиональная надежность». Отметим их подробнее. Так, под профессиональным здоровьем, по мнению В.А. Пономаренко, понимается определенное свойство организма, направленное на сохранение заданных компенсаторных и защитных механизмов, которые осуществляют обеспечение работоспособности во всех условиях профессиональной деятельности работника. В качестве системного качества профессионального здоровья выступает восстановление психофизиологических функций, которые соответствуют регламентации объема и вида профессионального труда» [16].

«Под профессиональной надежностью В.А. Пономаренко понимает функциональное состояние профессионального здоровья, с помощью которого обеспечивается требуемая психологическая установка, необходимая для выполнения определенного задания. Применительно к летчикам, В.А. Пономаренко отмечал, что летчику необходимы профессиональное здоровье, запас психофизиологических резервов организма и психики, а также летчик должен обладать высоким уровнем профессионализма» [16]. Однако стоит отметить, что в последующих трудах В.А. Пономаренко совместно с другими учеными видоизменяет понятие профессионального здоровья, где исследуемое понятие «уже рассматривается не как определенное свойство организма человека, а в качестве процесса по сохранению и развитию различных регуляторных свойств организма, благополучия организма, выражающегося в физическом, социальном и психическом аспекте, посредством чего происходит обеспечение высокой надежности профессиональной деятельности, профессиональное долголетие, а также максимальная продолжительность жизни» [16].

Также интересно мнение М.А. Маклакова, который исследовал понятие профессионального здоровья, при этом в контексте профессиональной деятельности военнослужащих, что особо важно для настоящего исследования. Так, М.А. Маклаков, профессиональное здоровье определяет, как «определенный уровень характеристик здоровья специалиста,

отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность» [12, с. 371].

«Остановимся на понятии профессионального здоровья, данное В.Н. Сысоевым. По мнению данного автора, профессиональное здоровье представляет собой способность организма человека, посредством использования своих компенсаторных, адаптационных и защитных свойств организма, сохранять состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивать профессиональное долголетие в различных условиях разной степени сложности профессиональной деятельности» [27, с. 21].

Рассмотрев различные понятия профессионального здоровья, можно сделать вывод о том, что они имеют как общие черты, так и определенные отличия, в результате чего считаем целесообразным предложить «авторское определение понятия «профессиональное здоровье». На наш взгляд, под профессиональным здоровьем следует понимать определенное свойство и способности организма человека, которые в своей совокупности направлены на сохранение необходимых компенсаторных и защитных механизмов, направленных на обеспечение профессиональной надежности и работоспособности человека, поддержание его профессионального долголетия, что в совокупности отражается на обеспечении эффективности профессиональной деятельности человека. Также отметим, что профессиональное здоровье человека находится в тесной взаимосвязи с адаптированностью человека в целом» [11].

Профессиональное здоровье является комплексным многоаспектным свойством организма человека, при этом можно говорить о том, что в современной жизни проблема исследования, а также и изучения здоровья человека в его профессиональной деятельности охватывает сразу два научно-практических направления, а именно психологию труда и психологию здоровья. При этом, психология образует иерархичную систему психологических знаний о труде как о деятельности в целом и о рабочем

человеке как о ее ключевым субъекте. Психология же здоровья при исследовании профессионального здоровья представляет собой систему психологических знаний о причинах здоровья, а также о различных методах и средствах, применяемых для его сохранения и развития в целом.

Также стоит отметить, что важность профессионального здоровья определяется тем, что профессиональная деятельность в процессе всей жизни человека оказывает прямое влияние на продолжительность жизни человека, его благополучие в социуме, в семье, в трудовом коллективе и оказывает несомненное влияние на состояние физического и психического здоровья. Поэтому важно обращать внимание на данное явление, так как в процессе труда человек тратит 2/3 своей жизни, и большую часть обычного дня человек либо собирается на работу, либо работает, либо вновь готовится к работе, поэтому без внимания оставлять профессиональное здоровье нельзя [28].

Далее рассмотрим структуру профессионального здоровья. В научной литературе также можно встретить различные мнения, например, С.А. Бугров в качестве ключевых структурных элементов «профессионального здоровья» выделяет:

- клинический (генотипический), физический и психический статус;
- профессиональные важные качества;
- функциональные резервы;
- биологический возраст, что выступает базовой компонентой;
- функциональные состояния, что выступает динамической компонентой;
- наличие высокого уровня подготовки и обучения;
- профессиональное долголетие работника;
- безопасность и надежность осуществляемой деятельности» [20].

Определяя особенности структуры профессионального здоровья, приведем в пример высказывание А. Маслоу о мотивации и личности, так как считаем важным согласиться со следующим высказыванием, которое также

можно применить и для характеристики элементов профессионального здоровья: А. Маслоу утверждал, что деятельность большинства людей, как правило, мотивирована не определенным одним исключительным мотивом, который бы охватывал деятельность человека в целом, а комбинацией множества разнонаправленных, при этом и одновременно действующих мотивов. Ввиду этого можно сделать вывод о том, любой человек, который осуществляют трудовую функцию, в том числе и в сфере науки, движим не только человеколюбием, но и простым человеческим любопытством, не только стремлением к почету и уважению, но и желанием заработать деньги и другими критериями [13].

Ввиду этого, считаем, что к числу элементов профессионального здоровья стоит отнести наличие мотивации в трудовой деятельности, так как при ее отсутствии человек будет испытывать отрицательные эмоции, и поддержание профессионального здоровья также будет находится под угрозой [17].

Л.Б. Шнейдер, З.С. Акбиева и О.П. Цариценцева отмечают, что личностная и профессиональная удовлетворенность выступает в качестве критериев успешности трудовой деятельности человека, и это также влияет на успешное продвижение человека по карьерной лестнице и в целом успеха на определенной работе. Ввиду этого, считаем также в качестве элемента профессионального здоровья нужно выделить высокий уровень личностной и профессиональной удовлетворённости [26, с. 153].

И считаем необходимым обратить внимание на мнение зарубежных авторов К. Раффа и К. Кейса, которые разработали критерии психологического здоровья, и к их числу данные авторы отнесли: автономность, адекватную самооценку, способность взаимодействовать со средой, наличие общей цели в жизни, личностный рост, а также позитивное отношение к другим. Однако, к числу критериев профессионального здоровья исходя из данной классификации необходимо отнести – позитивное отношение к другим, так как наличие доверия к другим людям и коллегам в

процессе трудовой деятельности также оказывает влияние на общее формирование профессионального здоровья, и также нужно сюда отнести такой критерий как наличие общей цели в жизни, так как работа занимает важную часть жизни, но все же без поставленной жизненной цели труд может осуществляться весьма бессмысленно [31].

Для сравнения приведем в пример мнение А. Маслоу, который исследовал особенности самоактуализирующихся людей, и в центре внимания изобразил самоактуализирующихся людей в отношении пяти основных межличностных аспектов жизни: дружбы, романтической любви, брака и длительной близости, родительских обязанностей и коммунального обслуживания. При этом сфера работы в данном случае не была учтена [29].

Далее рассмотрим факторы профессионального здоровья. В этой связи интересно мнение А.Г. Маклакова, который выделяет различные факторы профессионального здоровья. Исследуем их подробнее.

К первой группе факторов профессионального здоровья относятся эмоциональные факторы. Их сущность определяется наличием различных эмоциональных стрессовых факторов, оказывающих непосредственное влияние на профессиональное здоровье человека. Позиция личности при наличии данных факторов определяется наличием способности противостоять различным видам стресса, умению управлять эмоциями и в целом их проявлять, умению адекватно оценивать эмоции окружающих людей, что в совокупности определяет эмоциональную устойчивость человека.

Ко второй группе факторов профессионального здоровья относятся когнитивные факторы, которые состоят в наличии знаний у человека о профессиональном здоровье в целом, о его ключевых факторах, которые как могут укрепить данный вид здоровья, так и ослабить его, и в целом знаний о роли профессионального здоровья в жизни каждого человека. Позиция личности при наличии данного фактора определяется тем, что человек должен уметь принимать адекватные решения, уметь выделять главное среди

множества информации, при этом также уметь находить информацию, которой недостает в определенном деле, в целом иметь способность к мышлению, а также концентрировать внимание на необходимом. Помимо этого, важно наличие профессиональной памяти, наблюдательности, скорости принятия решений, их объем и правильность выражения, и в целом наличие способности мыслить позитивно и быстро.

К числу третьей группы факторов профессионального здоровья относятся поведенческие факторы, сущность которых состоит в выборе определённой стратегии поведения человека при наступлении стрессовой ситуации. Позиция личности в данном случае определяется возможностью быстро адаптироваться к требованиям сложившейся ситуации, в результате чего человек овладевает, смягчает либо ослабляет требования к сложившейся ситуации в профессиональной деятельности [7].

Отмечая особенности факторов профессионального здоровья, стоит отметить мнение зарубежных авторов Дж. Гудмонта, С. Леку, Р.Р. Синклера, которые подробно исследовали вопрос о профессиональном здоровье, и среди ключевых направлений по его поддержанию выделили разработку новых способов оценки мероприятий на организационном уровне; разрешение проблем лидерства и здоровья сотрудников; подробное исследование проблемы выгорания и здоровья сотрудников; проведение крупных мероприятий по борьбе со стрессом на рабочем месте; разработку программы помощи коллегам на рабочем месте, теорию социальной поддержки и оказание эффективной помощи нуждающимся сотрудникам; учет индивидуальной адаптации к меняющемуся рабочему месту; создание баланса между работой и личной жизнью и программу вмешательства в управление стрессом для работников с низкой квалификацией; управление личными ресурсами и вовлеченностью в работу в условиях перемен; создание климата психосоциальной безопасности, в том числе оценка социально скоординированного исследования по профилактике стресса в области управления рисками PAR; определение интернет-зависимости и

рабочего места; определение факторов риска, последствий и управления агрессией в условиях здравоохранения; развитие организационной культуры системы управления знаниями для укрепления здоровья и безопасности организаций; развитие корпоративной социальной ответственности и управление психосоциальными рисками и другие направления, составляющие в своей совокупности профессиональное здоровье, в том числе и влияющие на него [32].

Помимо этого, определяя особенности факторов профессионального здоровья, акцентируем внимание на эмоциональном истощении работников, и здесь стоит отметить мнение зарубежного автора Г.М. Аларкон о том, что «эмоциональное истощение в процессе жизнедеятельности относится к чувствам людей чрезмерного расширения, негативного аффекта, недостатка энергии и истощения эмоциональных ресурсов. Эмоциональное истощение является предиктором таких результатов, как удовлетворенность работой, производительность и текучесть кадров, и оно связано с постоянным воздействием стрессоров». Особенно важно, что эмоциональное истощение меняется с течением времени и не является в постоянном неизменном виде [28].

Таким образом, нами исследованы вопросы профессионального здоровья, рассмотрены различные понятия профессионального здоровья в научной литературе, в результате чего сформулировано авторское определение исследуемого понятия. Также подробно рассмотрена структура профессионального здоровья и выделены дополнительные элементы такой структуры. Исследованы 3 ключевые группы факторов профессионального здоровья и мнения зарубежных авторов по данному вопросу.

1.2 Проблема стресса в психологической литературе

Теоретическое исследование проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих необходимо начать с раскрытия вопроса о понятии стресса.

В начале XX века американский психофизиолог У. Кеннон предложил понятие «гомеостазис», которое представляет собой способность сохранять постоянство. Указанное понятие было использовано У. Кенноном для объяснения координированных физиологических процессов у человека, направленных на поддержание различных устойчивых состояний организма. У. Кеннон обращал свое внимание на особенность реагирования человека, которая впоследствии получила название феномена «борись или убегай». По мнению У. Кеннона стресс представляет собой нарушение гомеостаза, которое вызывается воздействием окружающей среды, в результате которого может возникнуть физический ущерб [5].

На сегодняшний день в психологической литературе встречается огромное количество понятий стресса, однако первое упоминание в психологической литературе понятие «стресс» относится к периоду первой половины XX века, а именно к 1936 году и его основоположником является канадский физиолог Г. Селье. Так, по мнению Г. Селье: «стресс – это неспецифический ответ организма человека на различные предъявляемые ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса» [21, с. 44]. Анализируя данное понятие, можно сделать вывод о том, что стресс охватывает различные состояния и требования организма человека и в общей совокупности они образуют некое напряжение. Помимо этого, неспецифичность в данном случае выражается в том, что если определенные требования к организму человека специфичны и своеобразны, то стресс образует возникновение адаптации к возникшей трудной ситуации, вне зависимости от ее сути.

Также отметим понятие стресса, данное Р. Лазарусом и Р. Ланьером, которые в своих трудах определяют «стресс как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром». При этом, в последующем данное понятие было дополнено следующим образом: «психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрушения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию» [6].

Каждый день в процессе жизнедеятельности любого человека происходит влияние различных факторов, которые могут выражаться как в психологическом и физическом аспекте, в результате чего организм человека находится в постоянном напряжении, которое выражается в формировании стресса у человека. В результате этого, мы можем прийти к выводу о том, что в результате воздействия экстремальных факторов понятие «стресс» включает в себя весьма обширный круг напряженных состояний психического характера.

В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова и Г.Р. Шагивалеева считают, что идеи стресса весьма популярны в научной литературе и понятие «стресс» широко применяется в различных науках, например, в биологии посредством понятия «стресс» происходит установление связи между физиологическими и психологическими явлениями, происходящими у человека. В психологии же понятие «стресс» включает в себя такие явления как тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и другие явления в организме человека. При этом, с середины XX века и по сегодняшний день как понятие, так и в целом теории и модели стресса развиваются и расширяются, в результате чего происходит интерпретация взглядов и установок в целом на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, а также особенности его проявления в повседневной жизни [18].

Многолетние труды Г. Селье в области психологии, его дальнейших последователей во всем мире подтверждают тот факт, что стресс является неспецифической основой в том числе и многих заболеваний. От стресса велики неблагоприятные последствия для иммунной системы. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами различных инфекций, так как продуцирование иммунных клеток существенно снижается в период физического или психического стресса, что особенно важно в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки во всем мире в последние три года.

Также важно отметить мнение Р. Сапольски, который отмечал, что «с точки зрения эволюции животного мира постоянный психологический стресс – это недавнее изобретение, и он главным образом характерен для людей и других социальных приматов. Мы можем испытывать очень сильные эмоции (провоцирующие соответствующее возбуждение в теле) исключительно на основании своих мыслей». Помимо этого, также Р. Сапольски выделяет такое понятие как стрессор, которое представляет собой «любой фактор внешнего мира, выбивающий нас из гомеостатического равновесия, а острая реакция на стресс – все то, что делает наше тело, чтобы восстановить гомеостаз» [23, с. 12].

Также отметим мнение С.Л. Рубинштейна, который отмечал, что эмоции существенно влияют на ход деятельности и как форма проявления потребностей личности, эмоции выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности, что проявляет реальное отношение индивида к окружающему миру. В данном случае можно сделать вывод о том, что стресс также находится в прямой взаимосвязи с эмоциями человека [19].

При этом, анализируя различную научную литературу по психологии, можно прийти к выводу о том, что понятие «стресс» трактуется в различных значениях. На наш взгляд, можно выделить три основных направления формирования понятия «стресс»:

- стресс представляет собой существенное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм человека воздействие;
- стресс выражается в реализации субъективных реакций, которые непосредственно отражают внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения человека, что находит свое выражение в эмоциях, различных оборонительных реакциях и формировании процессов преодоления;
- стресс представляет собой неспецифические черты физиологических и психологических реакций организма человека при имеющихся сильных, либо экстремальных для него воздействиях, которые вызывают интенсивные проявления его адаптационной активности.

Немаловажным вопросом настоящего исследования выступает классификация видов стресса, и первую очередь анализируя труды Г. Селье, важно отметить такие понятия как «дисстресс» и «эустресс», так как при формировании учений Г. Селье о теории стресса они также имеют очень важное значение. Так, дисстресс представляет собой «вредный или неприятный стресс», а «эустресс» представляет собой «хороший и полезный стресс» [22, с. 12].

Выделим такие виды стресса как психологический стресс и физиологический стресс. Особенность психологического стресса обусловлена сложностью интегративных явлений, и особенностями восприятия конкретной ситуации со стороны человека, которые не взаимосвязаны с объективными характеристиками конкретной ситуации. В результате психологического стресса невозможно предугадать реакции человека на его возникновение, так как они всегда индивидуальны. Так, к числу психологического стресса, по мнению В.Р. Бильдановой, Г.К. Бисеровой и Г.Р. Шагивалеевой, относятся информационный и эмоциональный стресс.

Особенность же физиологического стресса состоит в том, что его возникновение обусловлено воздействием стимула неблагоприятного

характера, и в результате физиологического стресса реакции человека, как правило, стереотипны. К числу физиологического стресса относятся биологические, химические, физические и механические виды стресса [4]. Отметим их подробнее. Механический стресс возникает у человека в результате повреждения целостности кожи и различных органов, получения травм, послеоперационного периода, а также шокового состояния. Физический стресс возникает в результате перегрева или переохлаждения организма человека, получением ожогов, голода, жажды. Биологические стрессы возникают в результате воздействия на организм человека различных вирусов, болезней, токсинов. Химический стресс возникает в результате отравления различными химикатами, парами ядов, в результате загрязнения воздуха в окружающей среде.

В научной литературе встречаются различные виды стресса, на наш взгляд интересную классификацию стресса представляет Р.А. Кутбидинова, которая выделяет четыре вида стресса:

- повседневный стресс – его особенность состоит в появлении реакций организма на небольшие или незначительные события в жизни человека, которые появляются в процессе его повседневной жизни и оказывающие негативное влияние на человека, к их числу можно отнести проблемы со здоровьем, нехваткой денежных средств на жизнь;
- эмоциональный стресс – он выражается в том, что образует ответную реакцию на имеющееся перенапряжение нервной системы организма человека;
- профессиональный стресс – его особенность состоит в том, что он образует многообразный феномен в жизнедеятельности человека, в результате чего образуются психические и физические реакции на возникновение напряженных ситуаций в процессе трудовой деятельности человека;

– информационный стресс – его особенность выражается в состоянии, которое возникает в связи с появившейся информационной нагрузкой и в результате чего человек не может справиться с ней, а также принимать соответствующие решения в возникшем темпе [10].

В настоящем исследовании остановимся подробнее на раскрытии характеристики профессионального стресса. Важно отметить, что понятию «профессиональный стресс» схожими по смыслу выступают понятия «рабочий стресс» и «организационный стресс», однако их значение не является равным. Как правило, причиной возникновения профессионального стресса являются отсутствие карьерного роста, страх перед профессиональной деятельностью и возможностью ошибиться в ее процессе, напряженность в коллективе и наличие конкуренции, общая перегрузка сотрудника, низкая оплата труда и другие. Рабочий стресс возникает в результате, в первую очередь, причин рабочего характера, и условий труда. Организационный стресс обусловлен прежде всего негативным влиянием организации на человека в целом. В этой связи интересно мнение Е.М. Гурьева, который отмечает, что профессиональный стресс можно отнести к многомерному феномену, который непосредственно выражается в реализации физиологических и психологических реакций в ответ на сложные трудовые ситуации. Помимо этого, в научной среде по определению профессионального стресса особое внимание уделяется таким профессиям как военнослужащие, водители, авиадиспетчера, представители силовых структур. И именно в данных профессиях особо часто встречается профессиональный стресс, ввиду того, что имеются сложные, особые, трудные и экстремальные условия труда [6].

Немаловажно отметить и виды стресса в зависимости от периода их действия. Так, можно выделить кратковременный, длительный и хронический стресс. Особенность кратковременного стресса выражается в том, что он возникает в результате определенных событий, носящих неприятный для человека характер, например, в результате получения

неуместной просьбы в адрес человека, отрицательной оценки на экзамене, от руководителя на работе, мелкие бытовые неприятности, например, поломка какого-либо предмета. Данный вид стресса может возникать ввиду разных обстоятельств и для каждого человека они индивидуальны, однако важно, что в результате наступления кратковременного стресса наносится несущественный ущерб для здоровья человека и в результате него может возникнуть головная боль, депрессия.

Длительный хронический стресс, характеризуется тем, что может протекать длительный период времени, при этом в данном виде стресса возникают психосоматические реакции, которые могут являться причинами возникновения как опасных для жизни человека заболеваний, так и незначительных.

Хронический же стресс обусловлен тем, что включает в себя события жизни человека, которые влекут за собой сильные эмоциональные переживания и хронический стресс подразумевает постоянное нахождение человека в состоянии стресса. Такие переживания в некоторых случаях не могут пройти бесследно, в результате чего могут возникнуть определенные заболевания в организме, хотя иногда человек может пережить хронический стресс без вреда для организма. Но все же хронический стресс ввиду того, что может протекать на протяжении длительных лет и усиливаться в результате возникновения определенных событий и обстоятельств, может привести, например, к психическим расстройствам, различным заболеваниям.

И в завершении раскрытия видов стресса отметим такие виды стресса, как объективный и субъективный стресс. В качестве объективного стресса выступает определенное присутствие у человека физиологических и психологических расстройств. Субъективный же стресс выражается в снижении общего психоэмоционального фона у человека. Ввиду этого, важно учитывать тот факт, что психика и тело человека являются частями одной энергоинформационной системы. Поэтому если происходят изменения

в теле человека, то это может отразиться на психическом состоянии человека, и, также изменения в теле человека влияют на его психическое состояние [30].

Далее важно раскрыть вопрос о механизмах стресса в психологической науке. Важно отметить, что в любом здоровом организме каждого человека присутствуют механизмы, направленные на запуск действия в ответ на определенный стрессовый раздражитель. Данные механизмы в психологической науке называются стресс-реализующими системами. Они направлены, прежде всего, на борьбу с определенными негативными факторами, которые могут повлечь негативные последствия для организма человека. Такие механизмы адаптации к стрессовым воздействиям являются неспецифичными и потому общими для стресса любого характера и отмеченных нами ранее видов стресса. Особый интерес в данном случае представляют труды Г. Селье об общем адаптационном синдроме (далее – ОАС). Рассмотрим его подробнее.

Г. Селье выделял три основных стадии ОАС, а именно реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения [21].

Первая стадия – реакция тревоги характеризуется тем, что организм меняет свои характеристики ввиду влияния стресса. Именно на данной стадии организм человека первоначально сталкивается с определенной стрессовой ситуацией, при этом деятельность организма человека изначально содержит определенный защитный механизм. Такие механизмы активно действуют, так как изначально не ясен полный характер стрессовой ситуации, и организм человека в целом действует мгновенно, однако порой сопротивления организма недостаточно для того, чтобы побороть данную ситуацию, и, если стрессор обладает сильными характеристиками, например, в виде сильных ожогов, обморожения, может наступить смерть человека.

Вторая стадия – фаза сопротивления характеризуется тем, что организм человека и его возможности адаптации при наличии способностей к этому могут сопротивляться стрессору, в результате этого признаки тревоги у

человека снижаются и уровень сопротивления организма повышается. Помимо этого, на данной стадии может наблюдаться повышение активизации различных функций организма человека, например, повышение памяти, мышления, внимания. Отдельно стоит отметить, что на данной стадии при выборе способа решения стрессовой ситуации у человека может замедлиться влияние стресса на организм, и в результате чего может прекратиться совсем и организм возвращается к первоначальному состоянию до возникновения стресса.

Третья стадия – фаза истощения характеризуется тем, что в результате длительного воздействия стрессора на организм человека происходит постепенное истощение запасов адаптационной энергии. Могут проявиться такие последствия как фобии, тревоги, различные депрессии. В дальнейшем они могут выражаться в появлении тяжелых психических расстройств. Помимо этого, вновь происходит возникновение признаков тревоги, которые являются в данной стадии необратимыми, в результате чего индивид погибает.

Также Г. Селье отмечал, что «необходимо отличать поверхностную адаптационную энергию от глубокой. Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу, по первому требованию, как деньги в банке можно получить тотчас же, выписав чек. Глубокая же адаптационная энергия хранится в виде резерва, подобно тому как часть нашего унаследованного богатства вложена в акции и ценные бумаги, которые нужно сперва продать, чтобы пополнить свой банковский счет и тем самым увеличить сумму, доступную для получения наличными. После целой жизни непрерывных расходов все вложения постепенно тают, если мы только тратим и ничего не накапливаем. Стадия истощения после кратковременных нагрузок на организм оказывается обратимой, но полное истощение адаптационной энергии необратимо. Когда ее запасы иссякают, наступают старость и смерть» [22, с. 76].

Таким образом, в данном параграфе проанализированы понятия стресса, установлено, что основоположником концепции стресса является

Г. Селье, и, по его мнению, стресс представляет собой неспецифический ответ организма человека на различные предъявляемые ему требования. Также нами обобщены положения о понятии стресса в научной литературе. Подробно исследованы различные виды стресса, отмечены понятия эустресса, дисстресса. В завершении параграфа исследован механизм стресса, который включает в себя три стадии, а именно реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения.

1.3 Особенности влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

Завершающим вопросом теоретического анализа в данной главе выступает исследование общей характеристики профессиональной деятельности военнослужащих, а также влияние стресса на их профессиональное здоровье. В первую очередь важно определить, кто же относится к категории военнослужащих и какую профессиональную деятельность они осуществляют.

Военнослужащие представляют собой весьма обширную категорию служащих, и согласно действующему российскому законодательству, «к военнослужащим относятся: офицеры, прапорщики и мичманы, курсанты военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования, сержанты и старшины, солдаты и матросы, проходящие военную службу по контракту, сержанты, старшины, солдаты и матросы, проходящие военную службу по призыву, курсанты военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования до заключения с ними контракта о прохождении военной службы» [9].

Важно отметить, что военная служба в России может осуществляться не только в добровольном порядке, но также и в обязательном порядке, что обуславливает выделение двух оснований прохождения военной службы: по

призыву, которому подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе, и по контракту, который заключается между гражданином и соответствующим органом.

Особенность деятельности военнослужащих определяется спецификой их профессии, так как в процессе военной службы они выполняют различные обязанности, к примеру, можно отметить осуществление вооруженной защиты государства либо подготовки к такой защите, исполнение поставленных воинских задач в рамках закона, исполнение приказов вышестоящего начальства, участие в боевых действиях и вооруженных конфликтах, участие в период военного или чрезвычайного положения, участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций, несение боевого дежурства, нарядов, осуществление гарнизонной службы, принятие участия в учениях, военных сборах, служебных командировках, и в целом реализация охраны правопорядка и безопасности всего государства и его граждан. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что профессия военнослужащего обладает повышенной сложностью и опасностью, что подтверждает важность настоящего исследования.

Отдельно стоит остановиться на рассмотрении вопроса влияния стресса в профессиональной деятельности военнослужащих. Стресс в процессе военной службы явление не редкое, а часто встречающееся. Например, у военнослужащих срочной службы стресс проявляется на сам факт призыва на военную службу, смену привычной обстановки. Также стресс при прохождении военной срочной службы может возникнуть в связи с незрелостью личности призывника, так как многие подростки к возрасту 18 лет психически еще не сформированы. При этом, уже в процессе прохождения военной службы солдаты срочной службы также постоянно сталкиваются со стрессом, например, ввиду высокой ответственности за выполняемые обязанности, отсутствием понимания и общих интересов с

сослуживцами, изоляции от общества, страха смерти, тоски по дому, сложностью военной службы в целом.

Также стресс военнослужащих, которые служат на постоянной основе в воинских частях по контракту, является частью профессии. Он определяется сложностью службы, повышенной ответственностью за коллектив и воинскую часть, увеличением боевых задач. Анализируя зарубежные источники, отметим мнение К. Маслач, которая «изучая феномен профессионального стресса, потерю интереса к профессиональной деятельности и негативного отношения к работе в целом, обнаружила, что на профессиональную идентификацию и поведение в процессе трудовой деятельности особенно влияет эмоциональное возбуждение, что на наш взгляд также характерно и для военнослужащих в целом» [30].

Особенно актуален стресс для военнослужащих, принимающих участие в боевых действиях. «В современный период боевые действия непосредственно сопровождаются повышенным стрессогенным воздействием на психику военнослужащих. В этой связи важно выделить отдельный вид стресса, именуемый боевым стрессом, который представляет собой совокупность психических состояний, которые переживаются военнослужащими в процессе адаптации к условиям боевой обстановки (стрессорам), неблагоприятным для их жизнедеятельности либо угрожающим их здоровью и жизни в целом. Интенсивность переживания боевого стресса зависит от наличия и взаимодействия двух ключевых элементов: силы и длительности воздействия стрессоров на психику военнослужащего и индивидуальных особенностей реагирования военнослужащего на их воздействие» [14].

Также считаем необходимым выделить разновидности стрессоров в случае боевой обстановки, а именно специфичные и неспецифичные. К числу специфичных стрессоров относятся ситуации, которые непосредственно угрожают жизни и здоровью военнослужащего, получение ранений, контузии, увечий, облучения, гибель сослуживцев, становление очевидцем

смерти и человеческих мучений, отнесение ответственности за гибель сослуживцев на себя. К числу неспецифичных стрессоров относятся, к примеру, наличие высокого уровня потенциальной угрозы для жизни и здоровья военнослужащего, длительное выполнение определенной сложной деятельности, отсутствие поддержки и контактов с семьей, межличностные конфликты между сослуживцами, чрезмерная ответственность за выполняемые действия на службе, внезапные изменения условий службы и жизнедеятельности в целом.

Обобщая общую характеристику влияния стресса на военнослужащих, согласимся с И.В. Еремицким в том, что общее психическое состояние военнослужащих в реализуемых ими особых условиях профессиональной деятельности, определяется повышенной тревожностью, гипотимией и акцентуированными личностными чертами. «Основными факторами, которые особо негативно влияют на психическое здоровье военнослужащих, проходящих военную службу, является в целом характер профессиональной деятельности, а также неблагоприятные условия несения военной службы, как по призыву, так и по контракту и в частности в процессе боевых действий» [8, с. 15].

В условиях профессиональной деятельности военнослужащим, как проходящим военную службу по призыву, как по контракту, а также участникам боевых действий прежде всего важно уметь эффективно противостоять стрессовым факторам для выполнения должностных инструкций и воинских обязанностей. Ввиду этого можно сделать вывод о том, что саморегуляция становится одним из важнейших ресурсов профессиональной эффективности борьбы со стрессом в процессе военной службы.

Особенности исследования влияния стресса на военнослужащих, в частности, на их профессиональное здоровье, появляются уже в XX веке. Изучение профессионального здоровья военнослужащих неразрывно связано с исследованиями в области физиологии, гигиены, а также психологии

военного труда. При этом, стоит отметить мнение Т.Н. Головкова и Л.Р. Правдиной о том, что в существующей ситуации экономического, политического и социального кризиса особо актуальной становится проблема сохранения профессионального здоровья военнослужащих, являющегося основой их боеспособности и эффективности службы в целом. Также указанные авторы отмечают, что психологические факторы состояния профессионального здоровья военнослужащих на сегодняшний день изучаются в совокупности общих представлений об адаптационных ресурсах личности, где ключевым показателем является элемент субъективного благополучия. Отметим его подробнее [5]. Субъективное благополучие выражается в формировании состояния динамического равновесия, образующее состояние удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности человека, при этом когда состояние неудовлетворенности в одной сфере жизнедеятельности может компенсироваться удовлетворенностью в другой сфере жизнедеятельности, в таком случае при неудовлетворенности образуется зона напряжения, которая потом видоизменяется в энергию развития, а в целом направлена на создание зоны разрешения.

«Существуют определенные особенности реагирования на стресс в процессе военной службы, которые обусловлены прежде всего воспитанием военнослужащих в строгих правилах долга, справедливости, достоинства и признания воинской обязанности, и необходимости уважения к вышестоящему начальству и руководству. Воинский долг, военные обычаи, традиции, служащие нравственными образцами, предписывают спокойствие и размеренность в сложных ситуациях, а залогом успеха и борьбы со стрессом можно назвать умение видеть возможности в любой стрессовой ситуации. Это в целом также определяет и возможности обеспечения профессионального здоровья военнослужащих» [3].

Согласимся с мнением А.П. Булки о том, что для военнослужащих особо актуальны вопросы обеспечения профессионализма,

профессиональной пригодности, снижения уровня патологий и заболеваний, аварийности, повышения профессионального здоровья и долголетия, ввиду того, что ежегодно воинские формирования оснащаются всё более сложными образцами вооружения и различной военной техники, реализуется поэтапный переход на контрактную систему комплектования войск вооруженных сил, осуществляется подготовка военных специалистов, которая для бюджета государства весьма экономически затратная, ввиду чего государству целесообразно сохранять профессиональное долголетие и профессиональное здоровье военнослужащих, так как в случае нарушения профессионального здоровья цена ошибки военнослужащего может повлечь за собой срыв целей военной службы, огромные потери людских, материально-технических и экономических ресурсов отдельной части и государства в целом [4].

Стоит отметить, что военную службу необходимо отнести к разряду деятельности, реализуемой в экстремальных условиях, при этом выполнение служебных обязанностей военнослужащими сопровождаются значительными психоэмоциональными нагрузками, что влечет за собой проведение целенаправленных, а также научно обоснованных профилактических мероприятий в воинских частях и других формированиях. Как отмечает В.В. Соболев: «термин «экстремальный» (от лат. *extremum* – крайний) используется в контексте диаметрально противоположных понятий «максимума и минимума», в рамках которых и протекает профессиональная деятельность. «Экстремальный» характер деятельности просматривается за пределами нормальных, обычных условий, имеющих существенные отличия» [20]. Также стоит отметить, что имеющиеся психические перегрузки и сверхвоздействия в процессе военной службы оказывают максимальное влияние, тогда как встречающийся дефицит информации для принятия определенных решений и действий, также может образовывать стрессовые ситуации. Экстремальные условия военной службы в большинстве случаев приводят, прежде всего, к расстройству основного режима труда и отдыха, в данном случае можно определить режим службы.

В особенно сложных экстремальных ситуациях интеллектуальное, сенсорное, эмоциональное, телесное напряжение и перегрузки у военнослужащих могут предельно повышаться. Ввиду этого возникает переутомление, нервное истощение, и образуется срыв деятельности, которые в совокупности могут завершиться повышением влияния стрессоров на профессиональное здоровье военнослужащих и в ряде случаев аффективными реакциями психогении.

При раскрытии вопроса об особенностях влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих, интересно исследование Ю.Е. Арпентьева и М.Р. Арпентьева, которые отмечают, что «различные обследования военнослужащих по ориентациям и методикам позволяют сделать вывод о том, что экстремальная ситуация не является для большинства из военнослужащих сверхзначимой ввиду того, что она оценивается ими и переживается внутри как повседневная, и поэтому экстремальные ситуации в процессе службы могут не затрагивать базовых структур личности. Однако авторы также отмечают, что такие базовые структуры могут подвергаться определенной трансформации, как на этапе подготовки, так и на этапе освоения деятельности, и, кроме того, на этапах столкновения с интенсивными стрессами, создающими или сопровождающими деформации профессиональной деятельности, которые возникают и протекают по тем или иным причинам. Обобщая сказанное, можно сделать вывод о том, что особенность военной службы и частое наличие экстремальных ситуаций приводят к изменению профессионального здоровья военнослужащих, ввиду чего особенно важно поддерживать профессиональное здоровье военнослужащих на должном уровне» [2, с. 67].

Отдельного внимания заслуживает вопрос влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих-женщин. Стоит отметить, что ежегодно профессиональные требования по отношению к военнослужащим-женщинам повышаются, что непосредственно влечет за собой и повышение стрессовых ситуаций в процессе служебной деятельности. При этом, медико-психологические аспекты профессионального здоровья женщин и влияние

стрессовых ситуаций на него разработаны в научной среде недостаточно и для повседневной деятельности военнослужащих-женщин, и для боевых действий. Но несомненно, так как в целом реформирование вооруженных сил Российской Федерации влечет за собой и повышение в определенной степени профессионального здоровья военнослужащих, те же требования относятся и к военнослужащим-женщинам. Однако все же важно учитывать, что данная категория военнослужащих более подвержена стрессовым ситуациям и ввиду этого изменения своего профессионального здоровья [14].

В завершении согласимся с Г.Ю. Авдиенко в том, что «для достижения эффективности профессиональной деятельности следует совершенствовать психологические возможности работников, создавать благоприятную профессиональную среду, снижать воздействие негативных социально-психологических факторов» [1, с. 65], что на наш взгляд в совокупности отразится и на укреплении профессионального здоровья различных категорий работников, в том числе и военнослужащих.

Таким образом, в данном параграфе отмечена общая характеристика профессиональной деятельности военнослужащих, выделены категории военнослужащих, направления их деятельности и исполнения обязанностей. Отдельно отмечены особенности влияния стресса на военнослужащих срочной службы, военнослужащих, которые служат на постоянной основе в воинских частях по контракту и военнослужащих, принимающих участие в боевых действиях. Отдельно исследован боевой стресс у военнослужащих. Также отмечены особенности экстремальных условий службы и особенности влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих в процессе службы.

Выводы по первой главе

Данная глава была посвящена теоретическому исследованию проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих. В ней было рассмотрено понятие стресса, установлено, что основоположником теории

стресса является канадский физиолог Г. Селье, и, по его мнению, стресс – это неспецифический ответ организма человека на различные предъявляемые ему требования. Исследованы различные виды классификаций стресса, подробно раскрыт механизм стресса в виде общего адаптационного синдрома, куда включены реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения. Также нами сформулировано авторское определение профессионального здоровья, под которым следует понимать определенное свойство и способности организма человека, которые в своей совокупности направлены на сохранение необходимых компенсаторных и защитных механизмов, направленных на обеспечение профессиональной надежности и работоспособности человека, поддержание его профессионального долголетия, что в совокупности отражается на обеспечении эффективности профессиональной деятельности человека.

В завершении главы рассмотрен вопрос о профессиональной деятельности военнослужащих, установлено, что стресс в процессе военной службы явление не редкое, а часто встречающееся. Исследованы три категории военнослужащих и особенности влияния стресса в их службе, отмечен отдельный вид стресса – боевой стресс, который представляет собой совокупность психических состояний, которые переживаются военнослужащими в процессе адаптации к условиям боевой обстановки (стрессорам), неблагоприятным для их жизнедеятельности либо угрожающим их здоровью и жизни в целом. В условиях профессиональной деятельности военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, по контракту, а также участникам боевых действий прежде всего важно уметь эффективно противостоять стрессовым факторам для выполнения должностных инструкций и воинских обязанностей. Также установлено, что военная служба относится к разряду деятельности, реализуемой в экстремальных условиях, что обуславливает появления стресса в процессе ее осуществления и существенного влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих

2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих

Исследование взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих проводится на базе Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки. В исследовании приняли участие 40 человек – военнослужащие воинской части сухопутных войск, в возрасте от 18 до 45 лет. Военнослужащие были разделены на две группы – 10 женщин (25 %), средний возраст 35 лет, и 30 мужчин (75 %), средний возраст 41 год. Среднее значение стажа выслуги лет выбранных военнослужащих сухопутных войск составляет 12 лет.

Организация проводимого исследования проходила в следующие этапы:

- определение методического аппарата и диагностического инструментария исследования;
- формирование выборки среди военнослужащих;
- тестирование военнослужащих по выбранным методикам;
- математико-статистическая обработка полученных данных исследования;
- анализ и интерпретация полученных данных исследования;
- разработка рекомендаций по минимизации влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

Диагностический инструментарий включал ряд методик:

- методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана);
- «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной;

- методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин);
- тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой;
- авторская анкета «Удовлетворенность военной службой».
- методы математической статистики (описательная статистика, корреляционный анализ, применялся коэффициент корреляции Спирмена).

В таблице 1 представлены данные о показателях, которые раскрываются с помощью выбранных методик.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Показатель	Методика
Уровень профессионального стресса	Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)
Измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях	«Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
Ухудшение самочувствия: эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости; соматовегетативные нарушения, нарушение цикла «сон — бодрствование»; особенности социального взаимодействия; снижение мотивации к деятельности	Опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной
Слабое нервно-психическое напряжение; умеренное нервно-психическое напряжение; чрезмерное нервно-психическое нарушение	Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин)
Умственная работоспособность	Тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой
Отсутствие профессиональных заболеваний, физическое, психическое и социальное благополучие	Авторская анкета «Удовлетворенность военной службой»
Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Величина коэффициента корреляции Спирмена лежит в интервале +1 и -1.	Корреляционный анализ, применялся метод ранговой корреляции Спирмена

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана) характеризуется тем, что непосредственно направлена на выявление уровня профессионального стресса среди сотрудников организации. В данный опросник Вайсмана входит 15 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале в зависимости от частоты встречаемости определённой ситуации в процессе работы, ввиду чего подсчитываются итоги ответов сотрудников, минимальное значение по данному тесту – 15 баллов, максимальное – 75 баллов, и чем выше набранный балл, тем выше уровень профессионального стресса сотрудника.

«Шкала психологического стресса PSM-25 (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель данной методики – это измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях, то есть оценка уровня стресса. Испытуемому предлагается отметить свое состояние за последнюю неделю и выразить его в 8-бальной шкале. Всего в опроснике 25 вопросов. Шкала обрабатывается посредством подсчета суммы баллов и чем больше показатель психологической напряженности (далее – ППН), тем выше уровень психологического стресса. Так, если ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни; ППН в интервале 155-100 баллов – средний уровень стресса; низкий уровень стресса, ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам» [15, с. 9].

Опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной характеризуется тем, что с помощью него возможно определить ухудшение самочувствия: эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости;

соматовегетативные нарушения, нарушение цикла «сон – бодрствование»; особенности социального взаимодействия; снижение мотивации к деятельности. Цель проведения данного опроса состоит в оценке уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации. Обобщая направленность данной методики диагностики, стоит отметить, что она направлена на диагностику профессионального здоровья. Данный опросник включает в себя 64 вопроса, после получения ответов подсчитывает количество баллов по отдельным признакам и общее количество баллов. Максимально возможное количество баллов – 128. В результате полученных данных определяется оценка общего уровня профессиональной дезадаптации – высокий, выраженный, умеренный, низкий уровень.

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) характеризуется тем, что применяется для определения нервно-психического напряжения, и определяет уровень слабого нервно-психического напряжения, умеренного нервно-психического напряжения, чрезмерного нервно-психического нарушения. Данная методика содержит 30 основных характеристик, разделенных на три степени выраженности (три варианта ответа). Обобщая сказанное, можно отметить, что данная методика позволяет диагностировать уровень профессионального здоровья. После прохождения теста производится подсчет набранных баллов, диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов; умеренного – от 51 до 70 баллов; чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

Тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой позволяет определить один из ключевых показателей профессионального здоровья – умственную работоспособность. В данной тест-программе умственной работоспособности применяются такие методики как: методика исследования памяти, методика корректурной пробы, методика исследования мышления, методика исследования объема внимания по таблицам Шульте – Платонова в модификации В.В. Крыжановской, методика

исследования объема внимания с помощью тахистоскопа. На основе результатов обследования рассчитывался показатель умственной работоспособности.

Авторская анкета «Удовлетворенность военной службой» характеризуется тем, что направлена на определение уровня удовлетворения военной службы по различным критериям, к числу которых относятся социальные гарантии, содержание и условия несения службы. Данная анкета позволит определить также и уровень профессионального здоровья военнослужащих, а именно отсутствие профессиональных заболеваний, физическое, психическое и социальное благополучие. В авторскую анкету включаются 2 блока по 15 вопросов, каждый из которых предложено оценить в одной из 5 граф – полностью удовлетворен, частично удовлетворён, частично не удовлетворен, не удовлетворен, не могу ответить. Также в анкету входит сбор информации о поле, возрасте, должности военнослужащего, выслуге лет, порядке привлечения на военную службу. После заполнения анкеты производится подсчет набранных баллов, где баллы ранжируются от 4 до 0. В зависимости от суммы набранных баллов, военнослужащие таким образом, подразделяются на 3 категории – удовлетворенные военной службой, частично удовлетворенные военной службой и не удовлетворенные военной службой.

Методы математической статистики: применяется корреляционный анализ, который позволяет определить влияние средних значений величин от вариаций другого показателя либо нескольких показателей. Применялся метод ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

С целью проведения первичной обработки эмпирических данных также применялись следующие программы: прикладные программы Microsoft Office: текстовый редактор Word и электронная таблица Excel. Последующая обработка полученных эмпирических данных происходила посредством

применения математико-статистических процедур в программе STATISTICA 10.0.

Таким образом, в данном параграфе отмечены особенности организации и методы исследования влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих, а именно определен круг испытуемых, определены этапы исследования, выделены избранные методики и дана их подробная характеристика с указанием показателей диагностики.

2.2 Результаты исследования взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих

В процессе исследования были получены следующие результаты исследования отдельно по каждой из методик.

В первую очередь применялась методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), в результате чего были получены следующие результаты исследования, представленные на рисунке 1. Диагностировался показатель «уровень профессионального стресса».

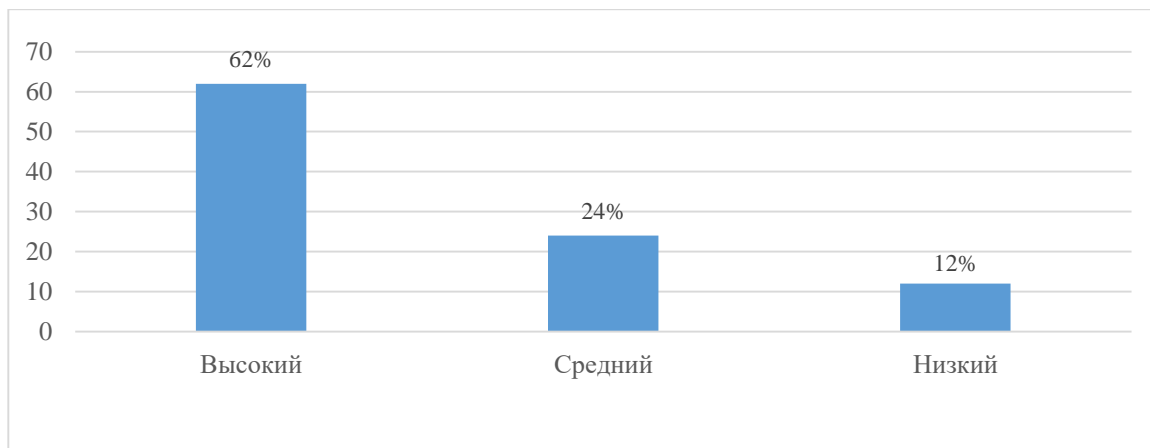


Рисунок 1 – Результаты диагностики профессионального стресса военнослужащих Воинской части № 54046 по методике Вайсмана, %

Анализируя данные, отображенные на рисунке 1, стоит отметить, что большинство респондентов исследуемой воинской части испытывают высокий уровень профессионального стресса, что составляет 62% от

выборки. Данное эмоциональное состояние обусловлено прежде всего тем, что имеется факт перегрузки служебными делами и обязанностями в течение несения службы, при этом также стоит отметить невозможность повлиять на решения и действия вышестоящего руководства. Помимо этого, военнослужащие, подтвердившие высокий уровень профессионального стресса, также свидетельствуют о том, что служба негативным образом отображается на семейной жизни ввиду ненормированности служебного графика. Помимо этого, военнослужащие с высоким уровнем профессионального стресса беспокоятся о решениях, которые влияют на жизнь других людей.

Средний уровень профессионального стресса был выявлен у 24% опрошенных военнослужащих. Среди основных факторов, определяющих данный уровень стресса, стоит отметить высокое количество выполняемых заданий, которые могут повлиять на их качество. Также среди факторов профессионального стресса встречается невозможность получения нужной информации, в частности срочного характера, для несения службы. Также среди факторов профессионального стресса респонденты отмечают возникновение неприятных чувств при выполнении служебных обязанностей.

Низкий уровень профессионального стресса определен у 12% опрошенных военнослужащих. Ввиду этого, можно отметить, что лишь у небольшого числа респондентов отмечается высокая возможность справляться с возникающими аспектами профессионального стресса, данные военнослужащие также легко справляются со служебными обязанностями, легко находят «общий язык» с сослуживцами, с вышестоящим руководством, исполняют приказы и распоряжения в срок и с достаточной легкостью принятия возложенных на них обязанностей.

Ввиду того, что выборка респондентов в лице военнослужащих происходила исходя из подразделения их на мужчин и женщин, для исследования важна также классификация мужчин и женщин

военнослужащих по уровню профессионального стресса. На рисунке 2 представлены полученные данные об уровне профессионального стресса мужчин и женщин исследуемой Воинской части № 54046 по методике Вайсмана.

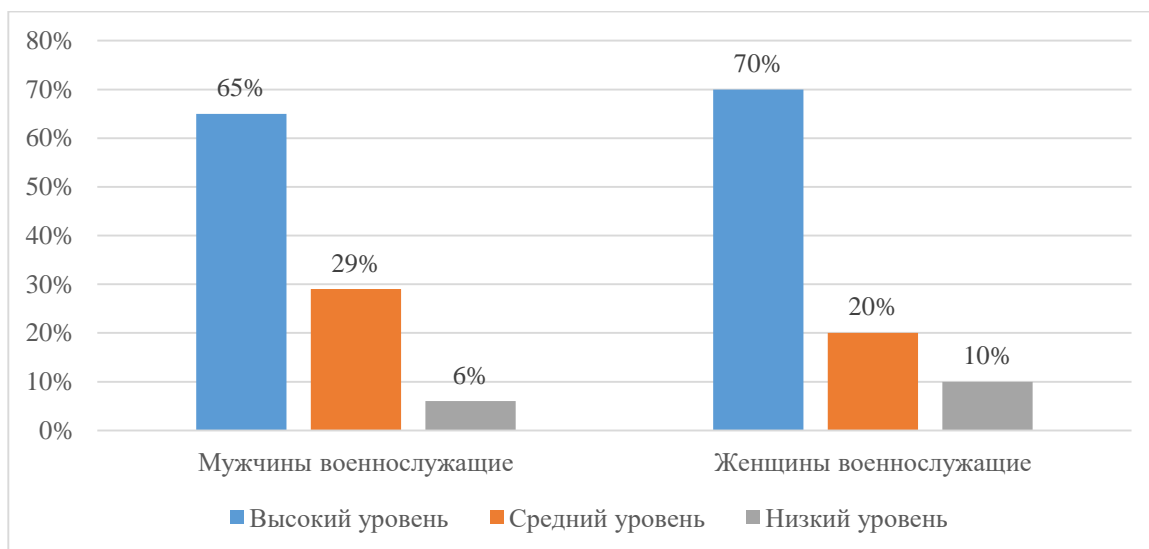


Рисунок 2 – Результаты диагностики профессионального стресса у военнослужащих (мужчин и женщин) по методике Вайсмана

Анализируя рисунок 2, можно увидеть, что наибольшему уровню профессионального стресса подвержены женщины-военнослужащие, так, 70% из опрошенных женщин подвержены высокому уровню профессионального стресса, 20% – среднему уровню профессионального стресса и 10% – низкому уровню профессионального стресса. Несомненно, помимо самой специфики несения военной службы, ненормированностью рабочего времени, отсутствию частого общения с семьей, иными тяготами и лишениями при несении службы, большое влияние оказывает и особенность расположения Воинской части на приграничных территориях Российской Федерации, а также повышенной боевой готовностью всех военнослужащих.

Исследуя уровень профессионального стресса среди мужчин, стоит отметить, что 65% опрошенных респондентов имеют высокий уровень профессионального стресса, 29% – средний уровень профессионального стресса и 6% – низкий уровень профессионального стресса. Несомненно,

отмеченные данные также свидетельствуют о высоком уровне профессионального стресса среди мужчин, именно ввиду специфики несения службы, особенностью возложения боевых и служебных задач, привлечения к несению службы в особых условиях, в том числе активное участие в боевых действиях, а также ввиду ряда иных причин, которые обуславливают специфику несения военной службы.

Далее рассмотрим результаты применения «Шкалы психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), которая измеряет стрессовые ощущения в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях (обобщенно определяется уровень психологического стресса посредством определения общего показателя нервно-психической напряженности).

На рисунке 3 представлены результаты применения «Шкалы психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) в отношении военнослужащих Воинской части № 54046, в частности определен уровень выраженности психологического стресса.

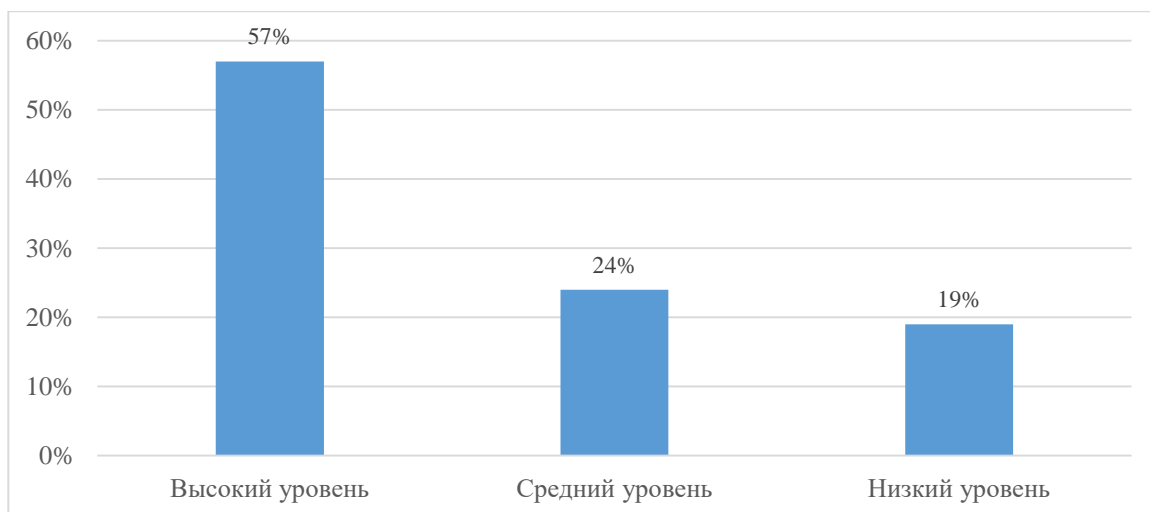


Рисунок 3 – Результаты диагностики выраженности психологического стресса военнослужащих по методике PSM-25

Анализируя рисунок 3 стоит отметить, что преобладает высокий уровень выраженности психологического стресса среди военнослужащих, а

именно 57% от общего числа респондентов. Анализируя ответы, представленные военнослужащими, можно отметить следующие их состояния: напряжение и взволнованность в течении несения службы, перегруженность работой, в том числе нехватка времени для выполнения задач, наличие физического недомогания различного характера, общее состояние усталости, состояние напряженности и тревожности, а также отмечаются и психосоматические расстройства, а именно частое бросание то в жар, то в холод. Обобщая высокий уровень психологического стресса, а также наличие стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях, стоит отметить имеющееся состояние дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психологической напряженности, а также психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

24% от опрошенных респондентов имеют средний уровень выраженности психологического стресса, в частности среди данной группы респондентов, наиболее часто встречаются такие состояния: состояние напряженности, общий усталый вид, забывчивость о иных делах и встречах, полное поглощение мыслями, которые беспокоят военнослужащего либо мучают его. В том числе отмечается забывчивость относительно приема пищи или быстрое ее употребление.

И 19% респондентов относятся к категории с низким уровнем выраженности психологического стресса, что говорит о том, что данные военнослужащие имеют состояние психологической адаптированности к различным рабочим и служебным нагрузкам.

Ввиду того, что выборка респондентов в лице военнослужащих происходила исходя из подразделения их на мужчин и женщин, на рисунке 4 представлены полученные данные об оценке выраженности профессионального стресса мужчин и женщин исследуемой Воинской части № 54046.

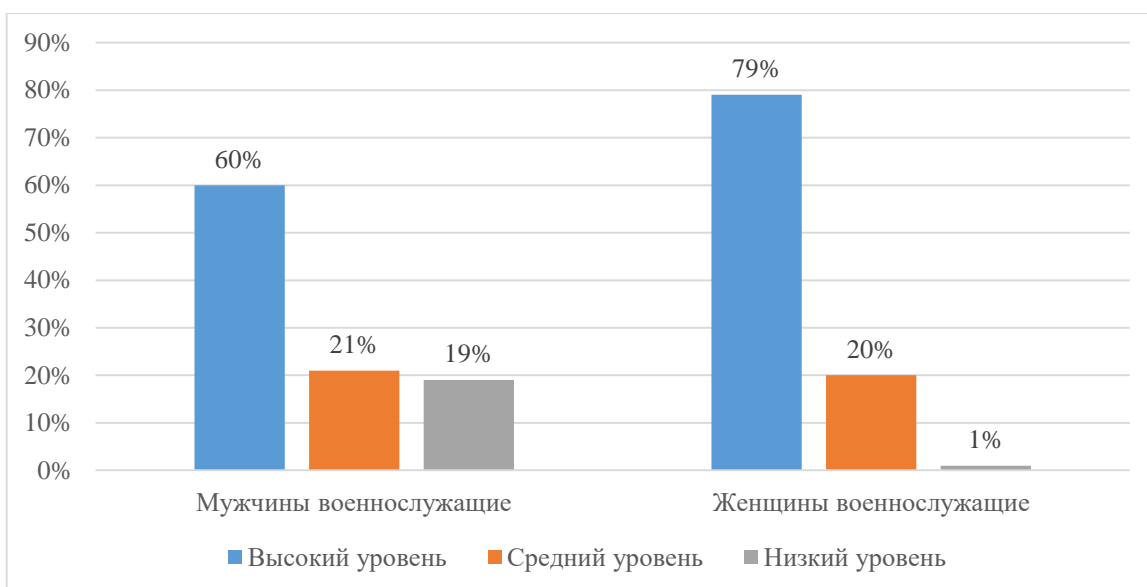


Рисунок 4 – Результаты диагностики выраженности психологического стресса у военнослужащих (мужчин и женщин) по методике PSM-25

Анализируя данные рисунка 4, стоит отметить, что преобладает выраженность психологического стресса у женщин-военнослужащих, так как у 79% респондентов определен высокий уровень выраженности психологического стресса и психической напряженности, у 20% военнослужащих-женщин выявлен средний уровень и у 1% женщин-военнослужащих отмечается низкий уровень. Описывая полученные данные, стоит отметить, что женщины-военнослужащие имеют более выраженный уровень психологического стресса из-за сложностей борьбы с психической напряженностью и более подвержены различным волнениям, недомоганиям, могут легче заплакать, присутствует сложность изоляции эмоционального напряжения.

У мужчин-военнослужащих же определены следующие данные: 60% респондентов имеют высокий уровень выраженности психологического стресса и психической напряженности, 21% респондентов имеют средний уровень и 19% респондентов имеют низкий уровень. Вместе с тем, также стоит отметить, что в группе респондентов мужчин все равно преобладает высокий уровень выраженности психологического стресса, что обусловлено

также наличием стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Далее рассмотрим результаты исследования военнослужащих по опроснику профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной. Благодаря применению данного опросника диагностируется уровень профессиональной дезадаптации, который включает: эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости; соматовегетативные нарушения, нарушение цикла «сон – бодрствование»; особенности социального взаимодействия; снижение мотивации к деятельности. Ввиду чего определяется уровень профессиональной дезадаптации. На рисунке 5 представлены данные об уровне профессиональной дезадаптации респондентов.

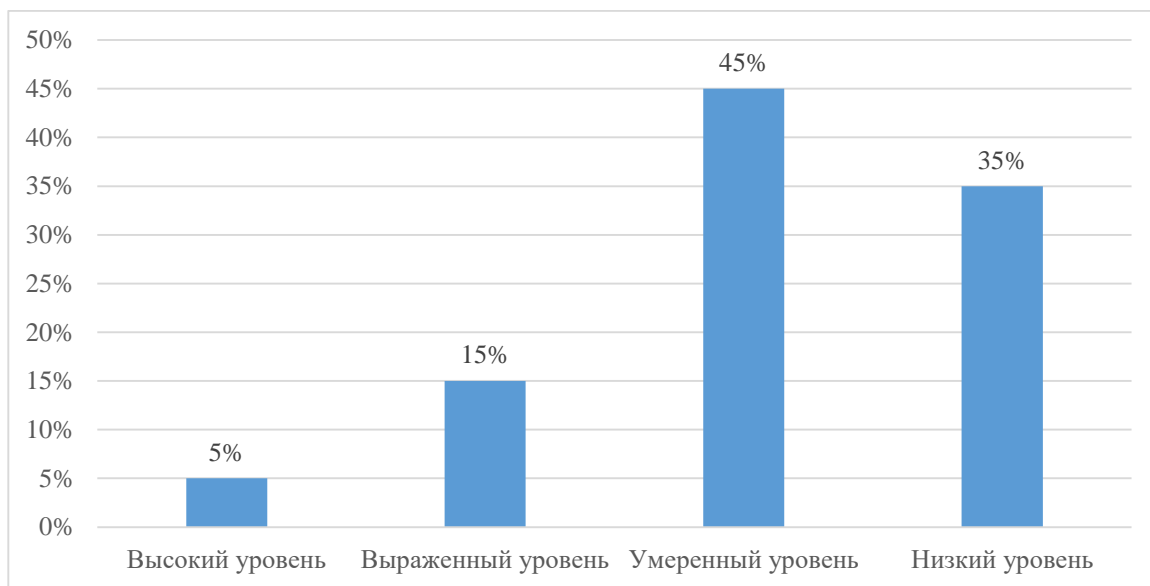


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня профессиональной дезадаптации военнослужащих по методике О.Н. Родиной

Анализируя рисунок 5, стоит отметить, что большинство респондентов, а именно 45% от общего количества опрошенных, имеют умеренный уровень профессиональной дезадаптации, который характеризуется необходимостью оказания помощи специалистов по проведению реадaptации. В данном

случае были определены такие признаки профессиональной дезадаптации, как эмоциональные сдвиги, а также нарушение цикла «сон – бодрствование».

35% опрошенных респондентов имеют низкий уровень профессиональной дезадаптации, что характеризуется полезностью проведения лишь консультативной работы специалистов. Наиболее часто среди признаков профессиональной дезадаптации встречался такой признак как снижение мотивации к деятельности.

15% опрошенных респондентов имеют выраженный уровень профессиональной дезадаптации, который характеризуется обязательностью вмешательства специалистов, либо смены профессии или проведения программы реадaptации. Среди признаков профессиональной дезадаптации отмечаются ухудшение самочувствия: эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов, снижение общей активности, ощущение усталости, соматовегетативные нарушения, особенности социального взаимодействия.

5% опрошенных респондентов имеют высокий уровень профессиональной дезадаптации, и определено наличие всех признаков профессиональной дезадаптации, характерных для данного опросника. Вместе с тем, такой уровень профессиональной дезадаптации требует принятия неотложных мер, как психологического, так и медицинского характера.

На рисунке 6 представлены данные об уровне профессиональной дезадаптации мужчин и женщин военнослужащих исследуемой Воинской части № 54046 при применении опросника профессиональной дезадаптации по О.Н. Родиной.

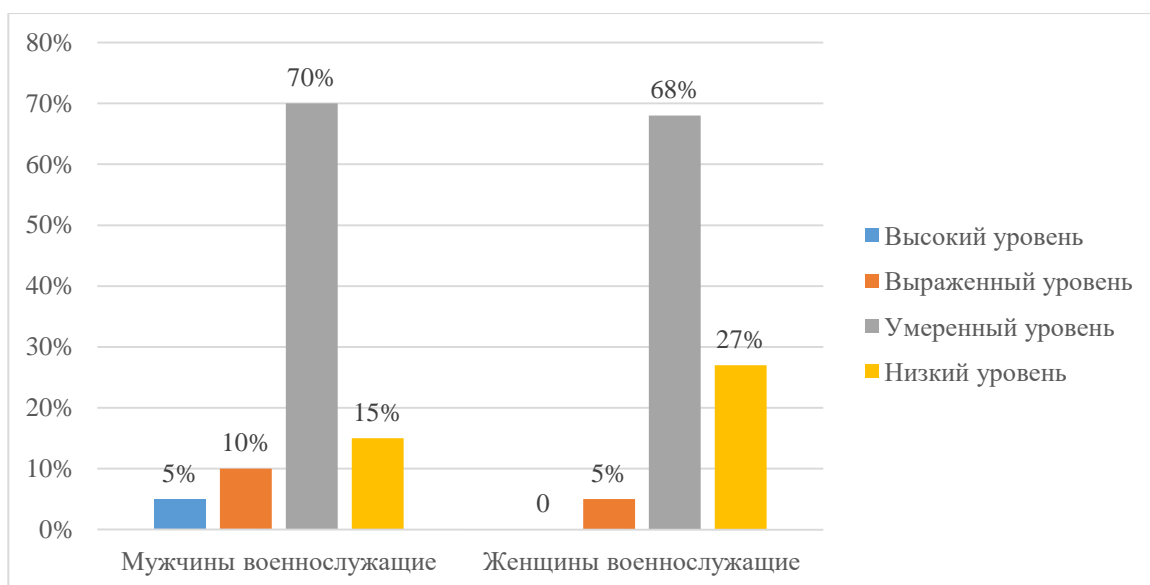


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня профессиональной дезадаптации военнослужащих (мужчин и женщин) по методике О.Н. Родиной

Анализируя рисунок 6 стоит отметить, что наиболее подвержены профессиональной дезадаптации мужчины-военнослужащие, так, 70% респондентов из данной категории имеют умеренный уровень профессиональной дезадаптации, 15% респондентов данной категории имеют низкий уровень профессиональной дезадаптации, 10% респондентов данной категории имеют выраженный уровень профессиональной дезадаптации и 5% респондентов данной категории имеют высокий уровень профессиональной дезадаптации.

Относительно категории респондентов – женщин-военнослужащих, определено, что 68% респондентов из данной категории имеют умеренный уровень профессиональной дезадаптации, 27% респондентов данной категории имеют низкий уровень профессиональной дезадаптации, 5% респондентов данной категории имеют выраженный уровень профессиональной дезадаптации и не определено респондентов данной категории, которые бы имели высокий уровень профессиональной дезадаптации. Но в тоже время, обеим категориям респондентов необходимо принятия различных мер по снижению уровня профессиональной

дезадаптации с помощью различных программ и применения помощи специалистов.

Далее рассмотрим результаты применения Методики «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), которая определяет такие показатели как слабое нервно-психическое напряжение, умеренное нервно-психическое напряжение, чрезмерное нервно-психическое нарушение. Данная методика определяет в первую очередь уровень нервно-психического напряжения и на рисунке 7 представлены результаты применения данной методики в отношении военнослужащих.

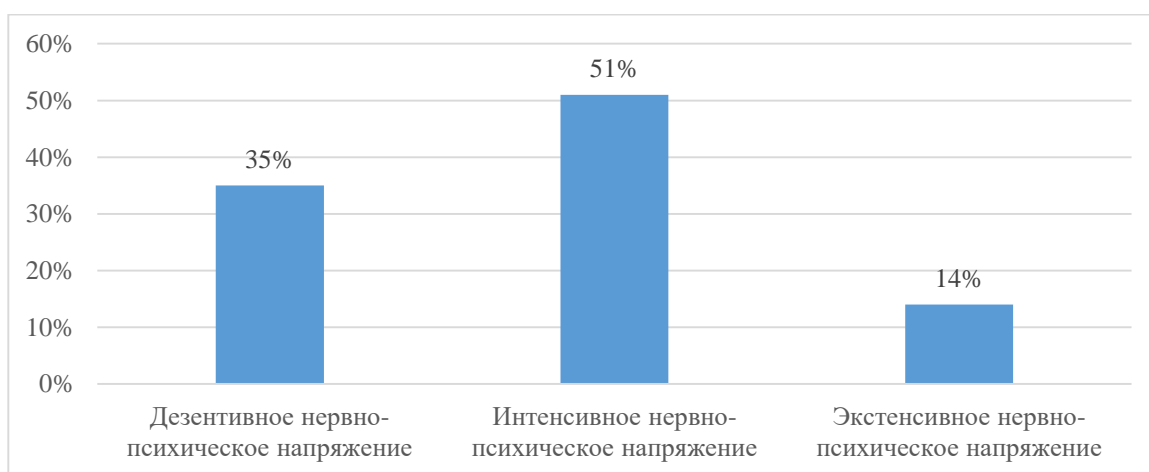


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня нервно-психического напряжения военнослужащих по методике Т.А. Немчина

Анализируя рисунок 7, стоит отметить, что наибольшее число респондентов, а именно 51%, имеют интенсивное (или умеренное) нервно-психическое напряжение, и среди наиболее часто встречающихся ответов отмечается наличие незначительных неприятных ощущений, не мешающих службе, повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений, также определено частое состояние наличия неприятных ощущений со стороны сердца, а также чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу и чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, и в целом снижение психического тонуса.

35% опрошенных респондентов относятся к категории уровня дезентивного (или слабого) нервно-психического напряжения, в данном случае отмечаются умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения, ощущение напряжения не развивается практически никогда, но в тоже время присутствует снижение сообразительности и растерянности. Также присутствует обычная память, обычная речь, обычное настроение, обычное потоотделение и цвет кожи. У большинства респондентов данной группы отмечается полное отсутствие каких-либо болей.

14% опрошенных респондентов из числа военнослужащих относятся к категории экстенсивного (или чрезмерного) нервно-психического напряжения. В данном случае присутствовали такие признаки как резко выраженное и чрезмерное напряжение, значительное снижение умственной работоспособности, а также быстрая умственная утомляемость. Также отмечается ухудшение памяти, чувство страха, паники, отчаяния и резкое ухудшение двигательной активности, в том числе невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить.

На рисунке 8 отметим данные о результатах уровня нервно-психического напряжения военнослужащих мужчин и женщин по методике Т.А. Немчина.



Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня нервно-психического напряжения военнослужащих (мужчин и женщин) по методике Т.А. Немчина

Анализируя рисунок 8, стоит отметить, что большему нервно-психическому напряжению подвержены женщины-военнослужащие, так, в данной группе респондентов отмечается 54% женщин с интенсивным нервно-психическим напряжением, 26% женщин с дезентивным нервно-психическим напряжением и 20% женщин с экстенсивным нервно-психическим напряжением.

Среди группы респондентов мужчин-военнослужащих отмечается преобладание дезентивного нервно-психического напряжения, а именно 55% от числа респондентов данной группы, далее идет 40% мужчин-военнослужащих, обладающих интенсивным нервно-психическим напряжением и 5% мужчин-военнослужащих, обладающих экстенсивным нервно-психическим напряжением.

Обуславливая отмеченные данные о уровнях нервно-психического напряжения военнослужащих мужчин и женщин, стоит отметить, что несомненно, ввиду сложности специфики несения военной службы именно женщины подвержены большему нервно-психическому напряжению, мужчины после службы еще в армии во многих ситуациях могут побороть нервно-психическое напряжение и его признаки, но в тоже время констатирован факт наличия и в группе мужчин определённого числа лиц с нервно-психическим напряжением, что также обусловлено спецификой несения военной службы, в том числе особенно актуально участие в боевых действиях, что прямым образом влияет на уровень нервно-психического напряжения.

И также рассмотрим результаты тест-программы оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой. Данная программа направлена на исследование динамики умственной работоспособности мужчин и женщин до и после проведения определенных занятий в сфере правового обеспечения и военной подготовки. Результаты исследований относительно умственной работоспособности женщин-военнослужащих до и после занятий представлены на рисунке 9.

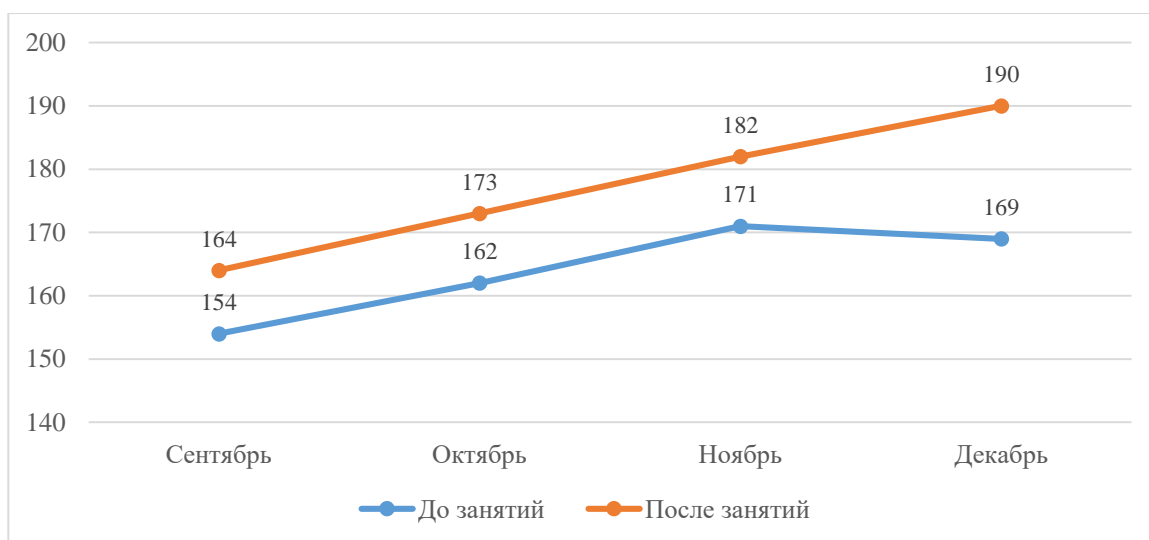


Рисунок 9 – Результаты диагностики общей умственной работоспособности женщин-военнослужащих по тесту Л.М. Белозеровой

Анализируя рисунок 8, стоит отметить, что общая умственная работоспособность у женщин-военнослужащих до и после занятий в течении учебного семестра возрастала от первого измерения ко второму и носила стабильный характер на протяжении остального времени первого семестра. После занятий показатель был достоверно ниже по сравнению с таковым до занятий в декабре в сравнении с ноябрем, в остальных измерениях отличия не выявлены и определен рост умственной работоспособности женщин-военнослужащих.

Результаты исследований относительно умственной работоспособности мужчин-военнослужащих до и после занятий представлены на рисунке 10.

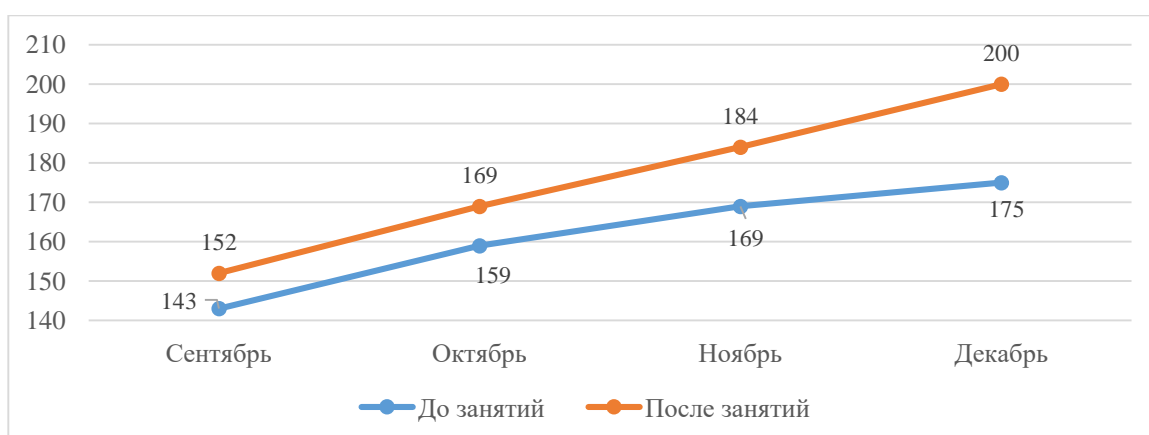


Рисунок 10 – Результаты диагностики общей умственной работоспособности мужчин-военнослужащих по тесту Л.М. Белозеровой

Анализируя рисунок 10, стоит отметить, что анализ общей умственной работоспособности в течение учебного семестра у мужчин-военнослужащих выявил постепенное нарастание показателей до и после занятий на протяжении всего первого семестра. После занятий разработанными занятиями по правовому обеспечению и военной подготовки общая умственная работоспособность имеет вид положительных тенденций.

Резюмируя сказанное, стоит отметить, что, сравнивая общую умственную работоспособность мужчин и женщин военнослужащих, стоит отметить, что в результате применения разработанных занятий в сфере правового обеспечения и военной подготовки наибольшие положительные тенденции отмечаются у мужчин, так как у них отмечается наибольший прирост уровня общей умственной работоспособности в сравнении с женщинами до и после проведения занятий.

И необходимо рассмотреть результаты авторской анкеты «Удовлетворенность военной службой», которая содержится в Приложении А, таблице А.1 к исследованию. Данная анкета направлена на определение уровня удовлетворения военной службы по различным критериям, к числу которых относятся социальные гарантии, содержание и условия несения службы. Данная анкета позволит определить также и уровень профессионального здоровья военнослужащих, а именно отсутствие профессиональных заболеваний, физическое, психическое и социальное благополучие. На рисунке 11 представлены результаты применения данной авторской анкеты в отношении военнослужащих.

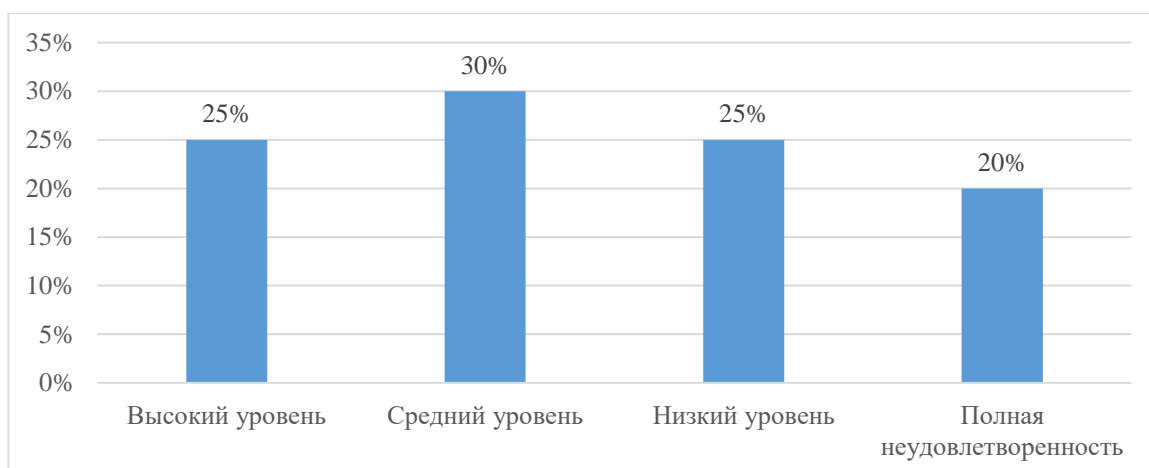


Рисунок 11 – Результаты диагностики уровня удовлетворенности военной службой по авторской анкете

Анализируя рисунок 11, стоит отметить, что наибольшее число респондентов, а именно 30%, имеют средний уровень удовлетворенностью военной службой, и среди наиболее часто встречающихся ответов отмечается удовлетворённость имиджем и престижем профессии, организацией труда, уровнем питания, состоянием служебной дисциплины.

25% опрошенных респондентов относятся к категории высокого уровня удовлетворенностью военной службой, в данном случае отмечаются преимущественно такие ответы как удовлетворенность материальным стимулированием труда, отношением с сослуживцами и руководителями, обеспечением безопасности военной службы в целом.

25% опрошенных респондентов из числа военнослужащих относятся к числу военнослужащих с низким уровнем удовлетворенностью военной службой, и среди частично неудовлетренностью чаще всего встречаются ответы относительно возможностью находится вне службы в семье, регламентом служебного времени (распорядок дня).

20% опрошенных респондентов из числа военнослужащих относятся к числу военнослужащих с полной неудовлетворенностью военной службой и среди ответов чаще всего встречались полная неудовлетворенность допустимым воздействием вредных и опасных факторов (при

взаимодействии с военной техникой, боеприпасами), уровнем медицинского обслуживания (санчасть).

На рисунке 12 отметим данные о результатах уровня удовлетворенностью военной службой мужчин и женщин военнослужащих по авторской методике.

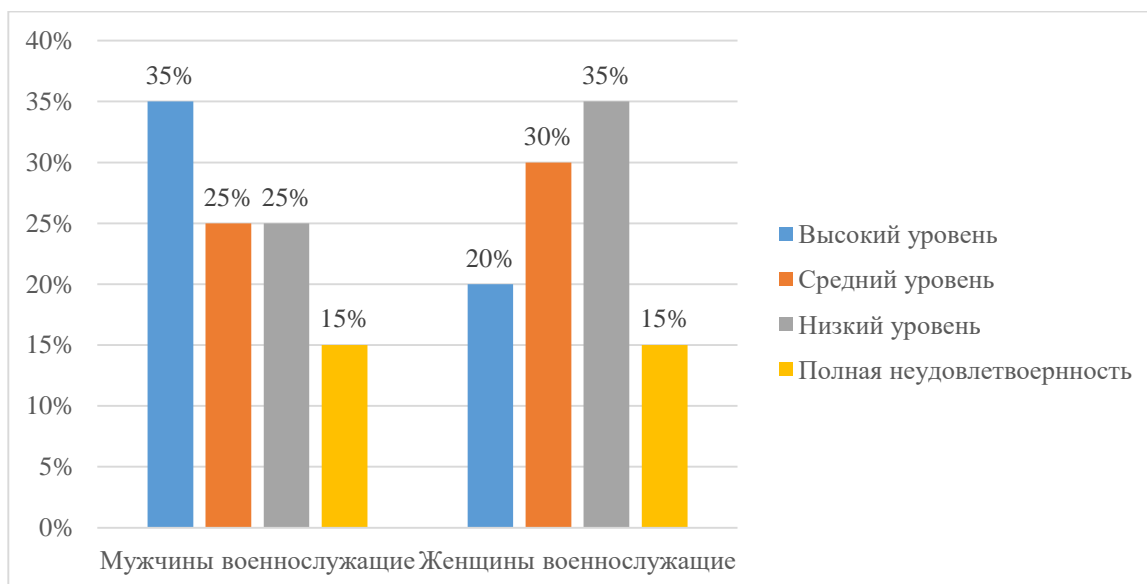


Рисунок 12 – Результаты диагностики уровня удовлетворенности военной службой по авторской анкете военнослужащих (мужчин и женщин)

Анализируя рисунок 12 стоит отметить, что наиболее удовлетворены военной службой мужчины-военнослужащие, так, 35% респондентов из данной категории имеют высокий уровень удовлетворенностью военной службой, по 25% респондентов данной категории имеют средний и низкий уровень удовлетворенностью военной службой, 15% респондентов данной категории имеют полную неудовлетворенность военной службой.

Относительно категории респондентов – женщин-военнослужащих, определено, что 20% респондентов из данной категории имеют высокий уровень удовлетворенностью военной службой, 30% респондентов данной категории имеют средний уровень удовлетворенностью военной службой, 35% респондентов данной категории имеют низкий уровень удовлетворенностью военной службой и 15 % респондентов имеют полную неудовлетворенность военной службой.

Согласно плану исследования, следующим этапом исследования выступает осуществление математико-статистической обработки полученных данных, где применялась описательная статистика, корреляционный анализ с помощью программы Statistica 10.0. Данный этап важен тем, что таким образом выявляются взаимосвязи между установленными в настоящем исследовании показателями профессионального здоровья военнослужащих и взаимосвязи с показателем стресса на них и самим профессиональным здоровьем.

Также изначально отметим, какие из проведенных методик в настоящем исследовании диагностируют стресс, а какие диагностируют показатели профессионального здоровья.

Был проведен корреляционный анализ между показателя стресса и показателями профессионального здоровья, отмеченными выше. В Приложении Б, таблице Б.1 и в Приложении В, таблице В.1 содержатся данные исследования военнослужащих-женщин по всем методикам и военнослужащих-мужчин по всем методикам. Корреляционный анализ проводился с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и профессионального здоровья военнослужащих

Показатель профессионального здоровья	Коэффициент корреляции с показателем стресса	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Профессиональная дезадаптация	0,117	-0,029
Нервно-психическое напряжение	0,860*	0,400*
Умственная работоспособность	0,013	-0,470*
Удовлетворенность военной службой	-0,091	-0,111
Примечание: все расчеты производились в пакете статистического анализа Statistica 10.0 *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$		

Результаты корреляционного анализа, свидетельствуют о том, что существуют значимые прямые и обратные взаимосвязи между показателями стресса и профессионального здоровья. Проанализируем их более подробно.

Согласно таблице 2 выявлено, что чем выше уровень профессионального стресса, тем выше уровень нервно-психического напряжения ($r=0,86$), то есть при напряженном состоянии военнослужащих, возникающих при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, физическое и нервно-психическое здоровье военнослужащих ухудшается.

При повышении уровня психологического стресса, проявляющегося в эмоциональном, поведенческом и психологическом аспектах также физические симптомы недомогания проявляются чаще ($r=0,4$).

Значимая обратная взаимосвязь также выделена между уровнем психологического стресса и умственной работоспособностью. То есть чем выше уровень психологического напряжения, тем быстрее падает уровень умственной работоспособности военнослужащих ($r= -0,47$), человек не может принять решение, подключить свои умственные навыки для того, чтобы осуществлять дальнейшие действия, непосредственно связанные с умственной работоспособностью.

Также отметим результаты корреляционного анализа между показателями профессионального здоровья военнослужащих-мужчин и показателями стресса и отдельно результаты корреляционного анализа между показателями профессионального здоровья военнослужащих-женщин и показателями стресса. Полученные данные отображены в таблице 3 и таблице 4.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и профессионального здоровья женщин-военнослужащих

Показатель профессионального здоровья	Коэффициент корреляции с показателем стресса у женщин-военнослужащих	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Профессиональная дезадаптация	0,770*	-0,162
Нервно-психическое напряжение	0,730*	0,223
Умственная работоспособность	-0,044	-0,400*
Удовлетворенность военной службой	-0,603*	-0,400*

Примечание: *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Анализируя результаты корреляционного анализа из таблицы 3, можно сделать вывод о том, что существуют значимые прямые и обратные взаимосвязи между показателями стресса и профессионального здоровья женщин-военнослужащих. Проанализируем их более подробно.

Уровень профессионального стресса повышает уровень профессиональной дезадаптации ($r=0,77$), увеличивает проявления физического и нервно-психического недомогания ($r=0,73$), снижает удовлетворенность военной службой ($r=-0,603$) у женщин. Такие женщины очень зависят от того, что происходит у них на службе, волнуются, переживают, что негативно сказывается на выполнении профессиональных обязанностей. В сложных или экстремальных условиях они не могут адаптироваться, что не может не сказаться на качестве их службы.

Психологический стресс дезорганизует умственную работоспособность ($r=-0,4$) и снижает удовлетворенность службой у женщин военнослужащих ($r=-0,4$). Такие женщины не могут сконцентрироваться на выполнении служебных задач, ежедневно задумываются о том, чтобы покинуть службу ввиду повышения неудовлетворённости, занимаемой ими должности. Все это также негативным образом сказывается на качестве несения службы.

Далее представим данные корреляционного анализа между показателями профессионального здоровья мужчин-военнослужащих и показателями стресса в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и профессионального здоровья мужчин-военнослужащих

Показатель профессионального здоровья	Коэффициент корреляции с показателем стресса у мужчин-военнослужащих	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Профессиональная дезадаптация	-0,172	-0,054
Нервно-психическое напряжение	0,061	0,027
Умственная работоспособность	-0,116	-0,194
Удовлетворенность военной службой	0,550*	-0,102

Примечание: *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$

Анализируя результаты корреляционного анализа из таблицы 4, можно сделать вывод о том, что существуют достоверные прямые и обратные взаимосвязи между показателями профессионального здоровья мужчин-военнослужащих и показателями стресса. Проанализируем их более подробно.

Профессиональный стресс может положительно сказываться на профессиональной адаптации у мужчин (коэффициент корреляции ближе к значимому), то есть сложные задачи, такие как экстремальные ситуации на службе способствуют проявлению героизма, выработыванию отдельных индивидуальных качеств именно военнослужащих, которые не свойственны обычному человеку в повседневной жизни ($r = -0,172$), что в свою очередь повышает общую удовлетворенность военной службой ($r = 0,55$).

И также проведем корреляционный анализ по результатам диагностики по методике О.Н. Родиной «Профессиональная дезадаптация» у военнослужащих. В таблице 5 представлены данные корреляционного анализа.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и шкалами профессиональной дезадаптации у военнослужащих

Показатели дезадаптации	Коэффициент корреляции с показателем стресса	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Ухудшение самочувствия	0,076	0,025
Эмоциональные сдвиги	0,147	0,404*
Особенности отдельных психических процессов	0,4*	0,574*
Снижение общей активности	0,059	-0,014
Ощущение усталости	-0,034	-0,043
Соматовегетативные нарушения	-0,146	0,060
Нарушение цикла «сон – бодрствование»	-0,038	-0,009
Особенности социального взаимодействия	-0,060	0,400*
Снижение мотивации к деятельности	0,234	-0,096
Примечание: *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$		

Анализируя таблицу 5, отметим, что имеются прямые и обратные корреляционные связи между показателями по методике О.Н. Родиной и показателями стресса. Отметим значимые коэффициенты корреляции исходя из таблицы 5. Чем выше уровень профессионального стресса, тем активнее снижется работа психических процессов у военнослужащих ($r=0,4$); чем выше уровень психологического стресса, тем выше уровень эмоциональных сдвигов ($r=0,4$) и нарушений в работе отдельных психических процессов ($r=0,574$). Кроме того, психологический стресс способствует снижению уровня социального взаимодействия сотрудников на службе ($r=0,4$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что происходящие эмоциональные сдвиги, особенности отдельных психических процессов и особенности социального взаимодействия непосредственно влияют на профессиональное здоровье военнослужащих обоего пола, что также определяет и уровень показателей стресса респондентов.

Также в таблице 6 и таблице 7 представлены данные корреляционного анализа в отношении мужчин-военнослужащих и женщин-военнослужащих по результатам диагностики по методике О.Н. Родиной.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и шкалами профессиональной адаптации у женщин-военнослужащих

Показатели по методике О. Н Родиной	Коэффициент корреляции с показателем стресса	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Ухудшение самочувствия	0,049	0,016
Эмоциональные сдвиги	-0,018	0,400*
Особенности отдельных психических процессов	-0,037	0,044
Снижение общей активности	0,630*	0,037
Ощущение усталости	-0,024	-0,033
Соматовегетативные нарушения	0,0173	0,057
Нарушение цикла «сон – бодрствование»	0,936*	-0,016
Особенности социального взаимодействия	-0,0163	0,823*
Снижение мотивации к деятельности	0,036	-0,013
Примечание: *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$.		

У женщин военнослужащих психологический стресс повышает уровень эмоциональных сдвигов ($r=0,4$) и снижает уровень взаимодействия с коллегами и социумом ($r=0,823$). Такие женщины больше подвержены различным эмоциональным потрясениям, но вместе с тем становятся закрытыми от других, снижают уровень социализации, общения как с коллегами, так и с иным окружением.

Выделим следующие значимые корреляционные связи из таблицы 6: между показателем снижение общей активности и уровнем профессионального стресса установлена корреляционная связь ($r=0,63$), и между показателем нарушение цикла «сон – бодрствование» и уровнем профессионального стресса установлена особо значимая корреляционная связь ($r=0,936$). Таким образом, для женщин-военнослужащих характерно

возникновение профессионального стресса при снижении общей активности, а также особенно при нарушении цикла «сон – бодрствование». Немаловажно, что уровень социального взаимодействия женщин-военнослужащих также влияет и на формирование у них психологического стресса, также на это влияют и происходящие эмоциональные сдвиги. Результаты взаимосвязей у мужчин-военнослужащих представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа между показателями стресса и шкалами профессиональной адаптации у мужчин-военнослужащих

Показатели по методике О. Н Родиной	Коэффициент корреляции с показателем стресса	
	Профессиональный стресс	Психологический стресс
Ухудшение самочувствия	0,013	0,837*
Эмоциональные сдвиги	0,036	0,045
Особенности отдельных психических процессов	-0,026	0,017
Снижение общей активности	-0,534*	-0,092
Ощущение усталости	-0,038	-0,032
Соматовегетативные нарушения	-0,025	0,800*
Нарушение цикла «сон – бодрствование»	0,036	-0,068
Особенности социального взаимодействия	-0,017	0,014
Снижение мотивации к деятельности	-0,539*	-0,024
Примечание: *- корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$.		

Выделим следующие значимые корреляционные связи из таблицы 7. У мужчин наблюдается другая картина взаимосвязей: психологический стресс приводит к резкому снижению самочувствия на работе ($r=0,837$), и соматовегетативным нарушениям ($r=0,8$); профессиональный стресс приводит к повышению общей активности – работоспособности ($r=-0,534$), и повышению мотивации к деятельности ($r=-0,539$). Такие мужчины при повышении профессионального стресса в их деятельности совершают

больше мероприятий при несении военной службы, отмечается готовность к задачам с повышенной сложностью.

Отметим, что у мужчин-военнослужащих имеются отличия при возникновении психологического стресса, это взаимосвязано с общим ухудшением самочувствия, что не характерно для женщин-военнослужащих, и при факте наличия соматовегетативных нарушений, что также не свойственно для женщин-военнослужащих.

Анализируя все разработанные графики в настоящем исследовании, отметим, что на наш взгляд, имеется сильная взаимосвязь между выделенными показателями профессионального здоровья, в особенности нервно-психического напряжения, самочувствия, и показателями стресса. Также уставлены и гендерные отличия при влиянии стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

Подводя итог данному параграфу, стоит отметить, что были обобщены итоги исследования по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), опроснику профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной, методике «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), тест-программе оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой и авторской анкете «Удовлетворенность военной службой», ввиду чего обобщены итоги исследования с помощью корреляционного анализа, и можно констатировать тот факт, что профессиональное здоровье военнослужащих нуждается в профилактике и укреплении, в частности также важно реализовать профилактику стресса в процессе несения службы.

2.3 Рекомендации для военнослужащих по профилактике стресса в профессиональной деятельности

Завершающая часть проводимого исследования посвящена разработке рекомендации для военнослужащих по профилактике влияния стресса на профессиональное здоровье, и в первую очередь необходимо отметить, что изначально будут сформированы рекомендации для военнослужащих по профилактике стресса в профессиональной деятельности, а в последующем предложены мероприятия по внедрению разработанных рекомендаций в процесс профессиональной деятельности.

Ввиду того, что были определена специфика взаимосвязей между профессиональным здоровьем и влиянием стресса на него у женщин-военнослужащих и мужчин-военнослужащих, предлагаем следующие рекомендации для каждой из групп.

Для женщин-военнослужащих предлагается уделять особое внимание снижению нервно-психического напряжения в процессе несения службы, также важно создавать атмосферу несения службы, которая бы позволяла повышать уровень удовлетворенность военной службой среди женщин и снижать уровень психологического стресса. Немаловажно проводить мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности женщин-военнослужащих. Также особое внимание необходимо уделять возможности социального взаимодействия и недопущения его сокращения у женщин-военнослужащих.

Для мужчин-военнослужащих предлагается больше внимания уделять снижению нервно-психического напряжения в процессе несения службы. Особое внимание необходимо уделять повышению общей активности среди мужчин-военнослужащих, и не оставлять без внимания факты ухудшения самочувствия мужчин-военнослужащих и проводить необходимые мероприятия при факте обнаружения соматовегетативных нарушений.

Также предлагаем следующие общие рекомендации для минимизации влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

- повышать стрессоустойчивость военнослужащих в процессе несения службы;
- управлять возникающими стрессогенными ситуациями на военной службе;
- способствовать восстановлению профессионального здоровья военнослужащих;
- формировать эффективную систему профилактики профессионального стресса при несении службы;
- увеличить штат психологов, которые бы проводили большее количество занятий и консультаций с военнослужащими относительно профилактики стресса;
- создание максимально возможного благоприятного морально-психологического климата при несении службы;
- проведение более активной персональной работы с военнослужащими, предрасположенными к стрессовым состояниям.

Также, в процессе проведенного исследования была разработана комплексная программа по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих, которая целесообразна для коррекции стрессового состояния военнослужащих, и она включает в себя несколько отдельных блоков.

Цель программы: укрепление профессионального здоровья военнослужащих посредством снижения стресса на него и, в частности, актуализация укрепления отдельных факторов профессионального здоровья военнослужащих с помощью различных упражнений.

Задачи программы:

- ознакомить военнослужащих с понятием стресса, причинами профессионального стресса, понятием профессионального здоровья;

- способствовать снижению профессионального стресса военнослужащих;
- способствовать снижению нервно-психического напряжения в процессе несения службы;
- укрепить психическую саморегуляцию военнослужащих.

Данные задачи выполняются путем проведения систематических групповых занятий с участниками группы военнослужащих на протяжении 1 месяца (работа выполнялась в 4 отдельных группах).

Разработаны следующие три блока программы по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих.

Психологическое просвещение военнослужащих – в данном блоке предусматривается знакомство с военнослужащими и общее психологическое просвещение военнослужащих, в том числе повышается общая психологическая грамотность военнослужащих относительно вопросов стресса, профессионального здоровья и его критериев, изучения в том числе уровня профессионального здоровья респондентов.

Развитие психической саморегуляции и применение прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса в профессиональной деятельности – в данном блоке предусматривается возможность проведения тренинга по психической саморегуляции у военнослужащих, как одного из эффективных способов повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности (автор методики И.А. Усатов, применяется модифицированная методика Э. Джекобсона[24], в том числе в настоящем исследовании методика также частично видоизменена) и применение различных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса при несении службы.

Итоговый этап – предусматривает завершение применения программы и подведения итогов с учетом анализа полученных результатов.

Данная программа представляет собой один из вариантов работы с военнослужащими и включает в себя 5 занятий продолжительностью 60

минут. В группу для занятий должно включаться не более 10 военнослужащих. Занятия проводятся в специально отведенное время для военнослужащих и не должно соприкасаться с прерыванием боевых задач военнослужащих. План занятий по разработанной программе представлен в таблице 8.

Таблица 8 – План разработанной программы по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих

Наименование этапа программы	Содержание	Ожидаемый результат
Психологическое просвещение военнослужащих	Игра «Будем знакомы»	Знакомство психолога с военнослужащими, создание благоприятной обстановки для программы
	Игра «Информирование о стрессе, профессиональном здоровье и его факторах»	Расширение кругозора военнослужащих относительно стресса, профессионального здоровья, его факторах
Развитие психической саморегуляции и применение прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса в профессиональной деятельности	Тренинг по психической саморегуляции (автор методики И.А. Усатов, применяется модифицированная методика Э. Джекобсона)	Способствование развитию саморегуляции у военнослужащих
	Применение прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса в профессиональной деятельности	Устранение негативных эффектов от стресса при несении службы
Итоговый этап	Подведение итогов применения программы Беседа с военнослужащими, тестирование военнослужащих	Оценка уровня достижения общей цели разработанной программы, контроль выполнения поставленных задач и обобщение достигнутого результата

Блок 1 – Психологическое просвещение военнослужащих.

Проведение игры «Будем знакомы».

Цель игры состоит в сплочении военнослужащих, принимающих участие в игре, а также создание атмосферы доброжелательности и безопасности проведения тренинга.

Изначально необходимо провести общее знакомство присутствующих военнослужащих.

Для проведения игры необходимы карточки с вопросами, на которые по очереди отвечают военнослужащие. Перечень вопросов:

Каждый во что-то верит. Во что веришь ты?

Каждый знает, за что он несет ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?

Каждый знает, что ждут от него другие. Чего ждут от тебя?

Каждому известно, что он боится. Что боишься ты?

У каждого есть воспоминания с детства. Какие у тебя воспоминания?

Каждый испытывал чувство вины. За что ты испытывал чувство вины?

Каждый имеет свои недостатки. Какие недостатки у тебя?

Каждый может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?

Каждый знает, что его волнует. За что волнуешься ты?

Каждый добился что-то в жизни. Чего добился ты?

На ответ отводится не более 1-2 минут. Каждый военнослужащий отвечает на вопрос, нельзя задавать дополнительные вопросы. После игры проводится обсуждение с вопросами:

– Как вы себя чувствовали во время игры?

– На какой вопрос хотелось бы ответить?

– Что было важным при ответе на вопрос?

Проведение игры «Информирование о стрессе, профессиональном здоровье и его факторах».

Цель игры состоит в объяснении военнослужащим простым быденным языком понятия стресса, профессионального здоровья, факторов профессионального здоровья, влияния стресса на профессиональное здоровье.

Психолог знакомит военнослужащих с понятием стресса, с понятием профессионального здоровья, существующими факторами профессионального здоровья, которые диагностируются у военнослужащих, последствиями влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

На проведение игры отводится 5 минут.

После игры проводится краткое обсуждение с военнослужащими:

- Знали ли вы о существовании профессионального здоровья?
- Какие из названных факторов профессионального здоровья вы можете охарактеризовать у себя?
- Как вы оцениваете свое профессиональное здоровье?

Блок 2 – Развитие психической саморегуляции и применение прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса в профессиональной деятельности.

Проведение занятия по развитию психической саморегуляции военнослужащих (основа – нервно-мышечная релаксация по Джекобсону, в настоящем исследовании методика модернизирована).

Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости в процессе несения службы (осуществлении работы) является саморегуляция. Это в совокупности также отражается и на профессиональном здоровье респондентов.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (то есть, на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно, с участием сознания.

Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов. В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Необходимо сообщить военнослужащим о том, чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

- перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы;
- напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст;
- напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Упражнение 1. «Хаотичный опрос».

Инструкция: «Каждый участник тренинга в своем буклете отвечает на вопросы и по желанию обсуждает с группой».

Перечень вопросов:

- Цвет моего настроения на работе...
- Конфликт на работе кажется мне...
- Когда иду на работу, я думаю о...
- О своей работе в двух словах...
- Никто не знает, что я на работе...
- Мой руководитель думает, что я
- Мое рабочее место...
- Я люблю свою работу, но ...
- Мои коллеги...
- Все, что связано с работой ...
- Если я потеряю работу...
- Если мне предложат новую работу...
- Когда меня загружают на работе...
- Я получаю удовольствие на работе, когда...
- Я не получаю удовольствие на работе, когда...
- Чтобы не испытывать дискомфорт на работе я ...

- Мои коллеги воспринимают меня как...
- Три основных принципа моего профессионального роста...
- В трудную минуту, ресурсом для меня являются...

Упражнение № 2. «Мышечная релаксация». Респонденты располагаются. Релаксация представляет собой расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Инструкция: «Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации групп мышц по методике Джекобсона. Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление» [24]. В таблице 9 представлены следующие группы упражнений для расслабления мышц:

Таблица 9 – Упражнения для расслабления мышц

Группа мышц	Упражнения
Кисти рук	Сжимаем кисти рук
Руки	Необходимо дотянуться руками до стены на противоположной стороне, сильно расставив пальцы
Шея	Плечами дотянуться до мочек ушей
Мышцы спины	Свести лопатки и потянуть их вниз
Стопы	Дотянуться пальцами стоп до голеней
Ноги	Встать на носочки и напрячь мышцы ног
Мышцы лба	Двигать бровями в разные стороны
Мышцы носа, щек	Сморщить нос и повторять это движение
Мышцы щек, шеи	Улыбаться широко и строить гримасы губами
Мышцы губ	Вытянуть мышцы губ трубочкой

Необходимо в процессе выполнения упражнений помогать участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: «Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

Упражнение 3. «Релаксационное дыхание».

Инструкция: «Делаем вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отводим назад, а колени слегка сгибаем, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задерживаем дыхание. Затем медленно выдыхаем, длительно произнося звук «а».

Упражнение 4. «Улыбка».

Инструкция: «Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче».

Упражнение 5. «Маска гнева».

Инструкция: «Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови».

Упражнение 6. «Отдых».

Инструкция: «Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться».

Упражнение 7. «Мобилизующие силы».

Инструкция: «Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох-такой же продолжительный как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха».

Упражнение 8. «Звуковая гимнастика».

Инструкция: «Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим гласные звуки».

Упражнение 9. «Аплодисменты».

Инструкция: «Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее. Последнему участнику аплодирует уже вся группа» [24].

Данная программа рассчитана на цикличное применение тренинговых упражнений для совершенствования усвоенных навыков с постепенным увеличением выполняемых упражнений и расширением сферы сознательного контроля.

Применение прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов от стресса в профессиональной деятельности военнослужащих

В качестве избранных прикладных приемов устранения возможных негативных эффектов стресса предлагается использовать методики, которые не требуют больших временных затрат.

Предлагаем также следующие методики.

Последовательное мышечное расслабление – основной целью данного упражнения является полное мышечное расслабление на основе последовательного снятия тонуса отдельных групп мышц. В данном случае военнослужащий подлежит освобождению от имеющейся внутренней напряженности, когда исчезает мышечное напряжение. Упражнение следует выполнять следующим образом: нужно удобно сесть на стул, зафиксировать ступни на полу, далее необходимо вытянуть пальцы ног вперед, напрячь мышцы стоп и икр. Напряженное положение сохранять в течение 10 сек,

затем мгновенно снять напряжение и осуществить расслабление. Далее через 10 сек. необходимо напрячь следующую группу мышц, в данном случае бедра. Через 10 сек. мгновенно сбросить напряжение. Во время напряжения мышц важно не ослаблять усилия. Так нужно последовательно пройти все группы мышц, вплоть до лицевых мышц, действуя по единой системе напрягая и затем расслабляя их.

Минутная релаксация – основной целью данного упражнения выступает достижение состояния релаксации в процессе трудовой деятельности. Необходимо зафиксировать самые напряженные мышцы вашего тела и последить за ними, далее важно попытаться осознать, сколько энергии вы затрачиваете, чтобы поддержать эти мышцы в состоянии напряжения. Далее необходимо вообразить, что мышцы становятся мягкими, словно превращаются в глину либо или теплый воск. Так необходимо осуществить упражнение в течении 1 минуты.

Глубокое дыхание с визуализацией – основной целью данного упражнения является быстрое и эффективное снятие имеющегося напряжения. Дыхание в данном упражнении должно быть плавным (легкие должны раздуваться и затем плавно выпускать воздух), далее следует выдох и вновь дыхание откатывается назад (вдох). Визуализацию можно отразить на примере морского берега и дуновения ветра, морских волн. Для усиления эффекта применения данного упражнения можно вообразить легкое дуновение ветерка, волны, их плеск, запах морской воды. Данное простое упражнение эффективно при снятии внутреннего напряжения, в ситуации усталости, стресса на рабочем месте, раздражения и агрессивного настроения.

Блок 3 – итоговый этап, который предусматривает завершение применения программы и подведения итогов с учетом анализа полученных результатов.

Цель данного этапа состоит в оценке уровня достижения общей цели разработанной программы, контролю выполнения поставленных задач и обобщение достигнутого результата. Для осуществления этого этапа были

использована методы беседы, наблюдения и тестирования для выявления успехов применения разработанной программы, также обобщались достигнутые результаты. Тестируемая группа военнослужащих также делилась своими впечатлениями от проведенных занятий, было отмечено, что некоторые упражнения, что проводились в консультативной работе, можно использовать и в жизни. Атмосфера в группе респондентов была им приятной и доброжелательной.

Также в завершении работы мы поблагодарили респондентов за участие в проведении объемной работы, немаловажно, что также предлагаем свою помощь в случае необходимости в дальнейшем. Спустя 1 месяц после проведения процесса применения разработанной методики нами было проведено итоговое диагностическое исследование для проявления уровня динамики изменения влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих, ввиду чего были получены положительные результаты.

Таким образом, предлагаемые рекомендации и разработанная авторская комплексная программа по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих имеет положительный эффект при их применении на практике в отношении военнослужащих Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки.

Выводы по второй главе

Данная глава была посвящена экспериментальному исследованию влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих. Исследование влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих проводилось на базе Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки. В исследовании приняли участие 40 человек – военнослужащие воинской части, в возрасте от 18 до 45 лет. Ранжирование военнослужащих для целей исследования

проводилось по полу, а именно военнослужащие были разделены на две группы – 10 женщин (25 %), средний возраст 35 лет, и 30 мужчин (75 %), средний возраст 41 год. Среднее значение стажа выслуги лет выбранных военнослужащих составляет 12 лет.

На этапе определения и подготовки методов исследования нами были выбраны следующие психодиагностические методики: Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана); «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой); Опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной; методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин); тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой; авторская анкета «Удовлетворенность военной службой», методы математической статистики (описательная статистика, корреляционный анализ).

Проведенный корреляционный анализ позволил определить, что существуют прямые и обратные взаимосвязи между показателями профессионального здоровья и показателями стресса у военнослужащих. У женщин-военнослужащих установлено больше значимых корреляционных связей между показателями профессионального здоровья и показателями стресса, чем у мужчин-военнослужащих.

Гипотеза исследования доказана. Определены мероприятия и рекомендации для военнослужащих по профилактике взаимосвязи стресса и профессионального здоровья общего характера, как для мужчин-военнослужащих, так и для женщин-военнослужащих. В процессе проведенного исследования была разработана комплексная программа по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих, которая целесообразна для коррекции стрессового состояния военнослужащих, и она включает в себя несколько отдельных блоков.

Заключение

Избранная тема исследования является актуальной, ввиду того, что военная служба неразрывно связана с выполнением служебных обязанностей со стороны военнослужащих, которые могут происходить как с незначительными, так и значительными психоэмоциональными нагрузками, а также стрессом, оказывающим влияние на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и на его профессиональное здоровье. Но несмотря на многочисленные исследования стресса и профессионального здоровья в психологической литературе остается недостаточно изучены особенности взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих в современных условиях.

В результате теоретического исследования получены следующие результаты: основоположником теории стресса является канадский физиолог Г. Селье, и, по его мнению, стресс – это неспецифический ответ организма человека на различные предъявляемые ему требования.

Нами сформулировано авторское определение профессионального здоровья, под которым следует понимать определенное свойство и способности организма человека, которые в своей совокупности направлены на сохранение необходимых компенсаторных и защитных механизмов, направленных на обеспечение профессиональной надежности и работоспособности человека, поддержание его профессионального долголетия, что в совокупности отражается на обеспечении эффективности профессиональной деятельности человека.

Установлено, что стресс в процессе военной службы явление не редкое, а часто встречающееся. Исследованы три категории военнослужащих и особенности влияния стресса в их службе, отмечен отдельный вид стресса – боевой стресс, который представляет собой совокупность психических состояний, которые переживаются военнослужащими в процессе адаптации к условиям боевой обстановки (стрессорам), неблагоприятным для их

жизнедеятельности либо угрожающим их здоровью и жизни в целом. В условиях профессиональной деятельности военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, по контракту, а также участникам боевых действий прежде всего важно уметь эффективно противостоять стрессовым факторам для выполнения должностных инструкций и воинских обязанностей.

В результате эмпирического исследования получены следующие результаты: исследование взаимосвязи стресса и профессионального здоровья у военнослужащих сухопутных войск проводилось на базе Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки. В исследовании приняли участие 40 человек – военнослужащие сухопутных войск в возрасте от 18 до 45 лет. Ранжирование военнослужащих для целей исследования проводилось по полу, а именно военнослужащие были разделены на две группы – 10 женщин (25 %), средний возраст 35 лет, и 30 мужчин (75 %), средний возраст 41 год. Среднее значение стажа выслуги лет выбранных военнослужащих составляет 12 лет.

На этапе определения и подготовки методов исследования нами были выбраны следующие психодиагностические методики: методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), опросник профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной, методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), тест-программа оценки умственной работоспособности Л.М. Белозеровой, авторская анкета «Удовлетворенность военной службой».

Проведенный корреляционный анализ позволил определить, что существуют прямые и обратные взаимосвязи между показателями профессионального здоровья и показателями стресса у военнослужащих. Установлено, что чем выше уровень профессионального стресса, тем выше уровень нервно-психического напряжения у военнослужащих. При повышении уровня психологического стресса, проявляющегося в

эмоциональном, поведенческом и психологическом аспектах также физические симптомы недомогания проявляются чаще. Значимая обратная взаимосвязь также выделена между уровнем психологического стресса и умственной работоспособностью.

Гипотеза исследования доказана. Определены мероприятия и рекомендации для военнослужащих по профилактике взаимосвязи стресса и профессионального здоровья общего характера, как для мужчин-военнослужащих, так и для женщин-военнослужащих. В процессе проведенного исследования была разработана комплексная программа по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих, которая целесообразна для коррекции стрессового состояния военнослужащих, и она включает в себя несколько отдельных блоков.

Таким образом, предлагаемые рекомендации и разработанная авторская комплексная программа по профилактике стресса в профессиональной деятельности военнослужащих имеет положительный эффект при их применении на практике в отношении военнослужащих сухопутных войск Воинской части № 54046, расположенной в Белгородской области, город Валуйки.

Список используемой литературы

1. Авдиенко Г. Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности: учебник для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2021. 630 с.
2. Арпентьев Ю. Е., Артепьева М. Р. Проблемы реабилитации военного стресса // Экстремальные ситуации природного характера: проблемы, факторы, последствия: сборник материалов Международной научно-практической интернет-конференции, Комсомольск-на-Амуре, 16 сентября 2016 года. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2016. С. 77–100.
3. Алиев У. С. Военная психология как составная часть военной науки в образовании // Образовательная система: вопросы теории и практики: сборник научных трудов. Казань: ООО «СитИвент», 2019. С. 109–114.
4. Булка А. П. Система психофизиологических мероприятий в частях и учреждениях министерства обороны Российской Федерации: автореферат дис. ... доктора медицинских наук: 19.00.02. Санкт-Петербург, 2013. 46 с.
5. Верховзина Е. А. Сущность понятий «стресс», «стрессоустойчивость» в научной литературе // Современные концепции развития науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 января 2017 года / Ответственный редактор Сукиасян Асатур Альбертович. Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2017. С. 171–176.
6. Гурьев М. Е. Социально-психологическая характеристика профессионального стресса в Отечественной и зарубежной психологической литературе // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях: сборник научных статей. М. : Издательство «Перо», 2020. С. 57–67.

7. Головкова Т. Н., Правдина Л. Р. Психологические особенности профессионального здоровья военнослужащих по контракту // Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля. Теория и практика: Сборник материалов V ежегодной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 25–26 октября 2017 года. Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. С. 55–59.

8. Еремицкий И. В. Профилактика психических расстройств у военнослужащих в особых условиях профессиональной деятельности: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук: 14.01.06, 14.02.03. Санкт-Петербург, 2014. 20 с.

9. Зеленова М. Е., Захаров А. В. Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. №. 2. С. 50–70.

10. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2019. 124 с.

11. Конева М. С. Влияние стресса на профессиональное здоровье военнослужащих: актуальные вопросы теории // Молодой ученый. 2022. № 16 (411). С. 428–430. URL: <https://moluch.ru/archive/411/90530/> (дата обращения: 07.05.2023).

12. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Санкт-Петербург, 1996. 392 с.

13. Маслоу А. Мотивация и личность. Питер, 2013. 351 с.

14. Назаров С. С. Качество жизни и особенности профессионального здоровья военнослужащих-женщин // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2010. №. 2. С. 96–98.

15. Психология: учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов; под общей редакцией А. С. Обухова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2023. 404 с.
16. Пономаренко В. А. Профессиональное здоровье личного состава как категория боеготовности и боеспособности войск // Военно-медицинский журнал, 1991. № 3. С. 54–57.
17. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2021. 381 с.
18. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М. : Питер, 2013. 720 с.
20. Собольников В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях: учебное пособие для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2021. 192 с.
21. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. : Медгиз, 1960. 254 с.
22. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 2000. 127 с.
23. Сапольски Р. Психология стресса. СПб. : Питер, 2015. 480 с.
24. Усатов И. А. Программа коррекции синдрома профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 946–950.
25. Шингаев С. М. Профессиональное здоровье: к истории вопроса // Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции и образовательного семинара (к 100-летию Санкт-Петербургского государственного института культуры), Санкт-Петербург, 18–19 мая 2018 года / Отв. ред. В.М. Голянич, О.В. Ходаковская. Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2018. С. 155–162.

26. Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2021. 187 с.
27. Янович К. В., Корнилова А. А., Алексеева Н. А., Будко Д. Ю. О проблеме профессионального здоровья военнослужащих // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 466–467.
28. Alarcon G. M. A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes // Journal of Vocational Behavior. 2016. № 79. P. 549–562.
29. Maslow A. H. Self-actualizing people: A study of psychological health. Personality symposia: Symposium#1 on values. N.Y. : Grune & Stratton, 1950. P. 11–34.
30. Maslach C. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // Journal of Health & Human Resources Administration, 1984. № 7. P. 189–212.
31. Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. vol. 27. № 12. P. 719–727.
32. Houdmont J., Leka S., Sinclair R.R. Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice. Chichester, UK: John Wiley & Sons, 2012. Vol. 2. 296 p.

Приложение А

Авторская анкета «Удовлетворенность военной службой»

Таблица А.1 – Авторская анкета «Удовлетворенность военной службой»

Факторы удовлетворенности	Уровень удовлетворенности				
	Полностью удовлетворен	Частично удовлетворен	Частично не удовлетворен	Полностью не удовлетворен	Затрудняюсь ответить
Имиджем и престижем профессии					
Статусными привилегиями занимаемой должности					
Тяжестью труда					
Условиями проведения физической, строевой, огневой подготовки					
Напряженностью труда (величиной и продолжительностью интеллектуальных и эмоциональных (стрессовых) нагрузок)					
Допустимым воздействием вредных и опасных факторов (при взаимодействии с военной техникой, боеприпасами)					
Обеспечением безопасности военной службы в целом					
Организацией труда (сменность, режим труда и отдыха)					
Регламентом служебного времени (распорядок дня)					
Санитарно-гигиеническими условиями труда, условиями для приема гигиенических процедур					
Уровнем питания					

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Уровнем медицинского обслуживания (санчасть)						
Уровнем санитарной гигиены (баня, душевая, комната личной гигиены)						
Уровнем культуры и досуга военнослужащих						
Возможностями занятия физической культурой и спортом						
Материальным стимулированием труда (оплата труда, денежное довольствие)						
Возможностями профессионального и карьерного роста						
Отношениями с сослуживцами и руководителями						
Состоянием воинской дисциплины						
Возможностями находится вне службы в семье						

Интерпретация результатов исследования:

Выбрано вариантов ответа «Полностью удовлетворен», «Частично удовлетворен» 16-22 – высокий уровень удовлетворенности военной службы.

Выбрано вариантов ответа «Полностью удовлетворен», «Частично удовлетворен» 10-15 – средний уровень удовлетворенности военной службы.

Выбрано вариантов ответа «Полностью удовлетворен», «Частично удовлетворен» 5-9 – низкий уровень удовлетворенности военной службы.

Выбрано вариантов ответа «Полностью удовлетворен», «Частично удовлетворен» менее 5 – полная неудовлетворенность военной службы.

Приложение Б

Результаты исследования военнослужащих-женщин

Таблица Б.1 – Результаты исследования военнослужащих-женщин по всем методикам

Код	Возраст	Стаж службы	Профессиональный стресс	Психологический стресс	Профессиональная дезадаптация	Нервно-психическое напряжение	Умственная работоспособность	Удовлетворенность военной службой
И1	35	10	34	156	97	71	143	22
И2	31	7	46	155	65	51	145	15
И3	35	9	65	121	25	85	156	20
И4	34	6	15	160	75	70	165	10
И5	32	4	65	123	31	55	178	12
И6	41	18	41	165	60	57	200	21
И7	29	5	38	159	98	89	190	6
И8	28	3	39	160	20	49	191	5
И9	35	10	45	99	61	90	167	17
И10	37	12	54	124	55	60	169	9

Приложение В

Результаты исследования военнослужащих-мужчин

Таблица В.1 – Результаты исследования военнослужащих-мужчин по всем методикам

Код	Возраст	Стаж службы	Профессиональный стресс	Психологический стресс	Профессиональная дезадаптация	Нервно-психическое напряжение	Умственная работоспособность	Удовлетворенность военной службой
И11	45	15	75	134	522	35	178	4
И12	41	12	70	131	50	61	199	18
И13	40	15	35	89	49	69	200	5
И14	40	10	75	78	45	33	195	19
И15	37	13	75	121	42	68	190	3
И16	41	16	35	160	25	72	191	6
И17	38	8	16	80	26	69	185	22
И18	25	2	75	159	32	35	167	15
И19	32	12	54	160	27	70	170	9
И20	33	8	55	56	95	61	189	10
И21	29	5	15	159	76	30	190	9
И22	28	4	25	155	30	60	177	8
И23	45	20	43	100	41	32	190	10
И24	52	27	65	56	40	65	189	20
И25	50	30	67	110	35	30	191	2
И26	39	12	69	160	30	55	188	4
И27	35	7	32	56	31	34	178	21
И28	41	6	18	34	77	56	180	2
И29	42	7	67	161	31	62	165	8
И30	43	13	68	165	25	57	175	15
И31	28	1	57	159	32	50	177	9
И32	41	21	68	160	24	58	180	3
И33	27	3	72	110	40	44	191	4
И34	29	8	54	156	20	60	192	15
И35	48	18	65	162	45	65	169	22
И36	49	21	15	160	23	40	199	15
И37	30	8	63	165	78	70	191	4
И38	41	22	19	159	35	33	192	12
И39	33	11	59	120	34	32	200	11
И40	41	16	75	160	32	30	201	10