

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Влияние стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

Обучающиеся

Н.Н. Ниязова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный руководитель

к.псх.н., доцент Е.А. Василевская

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), ИнициалыФамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.....	11
1.1 Характеристика содержания понятия стресса в научно психологической отечественной и зарубежной литературе..	11
1.2 Особенности профессионального стресса.....	20
1.3 Характеристика профессионального стресса военнослужащих.....	39
Глава 2 Опытное-экспериментальное исследование проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.	49
2.1 Организация и содержание экспериментального исследования проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.....	49
2.2 Результаты анализа влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.....	51
2.3 Разработка и проверка эффективности программы профилактики влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.....	72
Заключение	90
Список используемой литературы.....	99

Введение

Актуальность исследования. В условиях глобализации современная профессиональная и общественная деятельность субъекта труда все более насыщается многочисленными связями и отношениями. В настоящее время профессиональный мир характеризуется интенсивностью взаимодействия людей в социальной и профессиональной среде, высоким динамизмом, все возрастающей технологизацией производственных процессов, созданием новых стрессовых факторов для всех людей.

Трудовая деятельность представителей многих профессий зачастую протекает в условиях, требующих повышенного расхода внутренних резервов. Наиболее типичное психическое состояние, развивающееся в неблагоприятных условиях жизни, – стресс. Длительные перегрузки, без достаточных условий для полного восстановления духовных и физических сил, социальная, коммуникативная депривация отрицательно сказываются на субъекте труда, иногда полностью дезорганизуя его деятельность.

При длительном влиянии таких факторов с большой долей вероятности можно ожидать от работника ряда выраженных функциональных и психических изменений, ухудшения его производительности, снижения качества работы и, в конечном итоге, профессиональный стресс. Негативное влияние факторов профессионального стресса привело к тому, что в настоящее время профессиональный стресс выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10).

Профессиональный стресс – это разнообразное явление, которое выражается в психических и соматических реакциях на стрессовые ситуации в трудовой деятельности человека.

Вопросы профессионального стресса, адаптации к профессиональной деятельности и механизмов формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях рассматривались в работах как отечественных, так и зарубежных ученых.

По мнению большинства экспертов, профессиональный стресс вызван перегрузкой на работе, недостаточно четким разграничением полномочий и обязанностей, низким уровнем мотивации к профессиональной деятельности, непрерывной сверхсрочной работой, требующей затрат энергии, недостаточной оценкой и оплатой труда, монотонностью работы, а также отсутствие карьерных перспектив. Результаты опроса сотрудников различных организаций в 15 странах Евросоюза позволили установить, что 56% сотрудников считают высокий темп работы основной причиной профессионального стресса, 60% указали на сжатые сроки выполнения работ. задачи, 40% – однообразие работы. Более трети респондентов не имели возможности повлиять на порядок выполнения заданий [10].

Однако многие фундаментальные проблемы профессионального стресса у сотрудников конкретных видов работ – его характер, факторы, влияющие на стресс – остаются недостаточно освещенными в научной литературе. На сегодняшний день, например, отсутствуют исследования влияния профессионального стресса на психологическое здоровье сотрудников работников воинских частей, хотя нельзя не отметить постоянный стрессовый характер профессионалов в этой сфере.

Проблема психологического здоровья в научной литературе возникла сравнительно недавно в связи с разделением понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

Дубровина И.В. говорила: «...психическое здоровье относится к индивидуальным психическим процессам и механизмам, тогда как термин

«психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить психологический аспект проблема здоровья человека в отличие от медицинских, социологических, философских и других аспектов».

В целом можно выделить следующих отечественных и зарубежных авторов, которые занимаются проблемой психологического здоровья в рамках системного междисциплинарного подхода к проблема личного здоровья: В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров, И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, А. Маслоу, О. Бэкер, Г. Олпорт.

Военная служба предъявляет человеку высокие физические и психологические требования, поскольку выполнение служебных обязанностей в экстремальных условиях сопряжено с выраженными психоэмоциональными нагрузками.

В исследовании стресс-факторов, провоцирующих появление конфликтов среди офицеров отмечено следующее распределение факторов стресса: недостаточно высокое материальное положение – у 21% опрошенных, служебные перегрузки – у 14%, предвзятое отношение со стороны начальства – у 14%, возложенная дополнительная ответственность – у 14%.

Таким образом, упомянутый выше анализ актуальности изучаемого предмета позволяет определить **противоречие**. Несмотря на то, что проблема профессионального стресса представлена в психологической литературе и выступает не новой, особенности взаимосвязи между профессиональным стрессом и психологическим стрессом, а также изучение психологического здоровья военнослужащих изучено и представлено недостаточно полно.

Данное противоречие позволило сформулировать исследовательскую **проблему**, заключающуюся в выявлении особенностей проявления и

протекания профессионального стресса у сотрудников воинских частей и определении особенностей их взаимосвязи с психологическим здоровьем. Решение этой проблемы расширит понимание этого явления и сделает данное исследование актуальным не только теоретически, но и практически.

Цель исследования: Выявить особенности влияния профессионального стресса на здоровье военнослужащих.

Объект исследования: Профессиональное здоровье военнослужащих.

Предмет исследования: Профессиональный стресс военнослужащих.

Для достижения поставленной цели исследования запланированы следующие **задачи**:

- на основе анализа отечественной и зарубежной психологической литературы раскрыть содержание понятий здоровье, стресс, профессиональный стресс военнослужащих, профессиональное здоровье военнослужащих;
- изучить индивидуально-личностные характеристики и особенности профессионального здоровья военнослужащих;
- разработать программу профилактики влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих;
- провести экспериментальное исследование по реализации программы профилактики влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих и проверить ее эффективность.

Гипотеза диссертационного исследования состоит в предположении о том, что снижение уровня профессионального стресса у сотрудников воинских частей становится возможным, если:

- изучить индивидуально-личностные характеристики и особенности

профессионального здоровья военнослужащих;

– разработать и реализовать программу профилактики влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

Для реализации поставленных задач была разработана программа исследований, в которой использовались следующие **методы**:

1) Теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования);

2) Психодиагностические методы. Для анализа проблемы был выбран ряд методик. Выбор методик исследования осуществлялся в соответствии с поставленными целью, задачами и предположениями исследования:

– опросник Сандры Бем «Фемининность маскулинность» для исследования маскулинности – фемининности испытуемых;

– опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) Т.Л. Крюковой;

– методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (в адаптации Л.В. Вассермана);

– опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемира (в адаптации Водопьяновой).

3) Методы математической и статистической обработки данных.

Теоретической и методологической основой исследования послужили теоретические положения и основные положения, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными психологами, а именно:

– деятельностный подход, разрабатываемый Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном и позволяющий утверждать, что психическое здоровье не только обеспечивает эффективность выполняемой деятельности, но и само оптимально выражается в

деятельности, поведении и общении, во взаимоотношениях с другими;

– принцип детерминизма, предложенный С.Л. Рубинштейном, согласно которому психологическое здоровье закономерно зависит от порождающих её внешних и внутренних факторов;

– гуманистические принципы детерминированности развития личности социальными условиями и содержанием её жизнедеятельности (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс);

– теоретические и практические исследования проблемы профессионального стресса (Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, В.Е. Орел, Т.И. Рогинская, В.В. Бойко и другие), а также труды отечественных и зарубежных исследователей по проблеме психологического здоровья (О. Бэкер, О.Н. Кузнецов, Н.Д. Лакосина, В.И. Лебедев, А. Маслоу, Г.С. Никифоров, Г. Олпорт, Г.К. Ушаков, А. Эллис и другие).

Научность, достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обеспечивается использованием современной методологии научного познания; последовательная реализация исходных теоретических положений и терминологического аппарата исследования на основе фундаментальных отечественных и зарубежных исследований в области философии, педагогики и психологии; использование методов исследования, соответствующих их целям; репрезентативность выборки; с использованием методов математической статистики; углубленная проверка достоверности полученных результатов при их обсуждении на конференциях различного уровня.

Новизна исследования заключается в том, что в рамках исследования предпринимается попытка научного обоснования

профессионального стресса как фактора, влияющего на психологическое здоровье специалистов (на примере сотрудников воинских частей).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты будут способствовать расширению теоретических знаний по проблемам профессионального стресса и его взаимосвязи с психологическим здоровьем, а также могут составить теоретическую и методологическую основу для дальнейших исследований в области психологии психология труда и здоровья.

Практическая значимость диссертационного исследования заключается в разработке и реализации психологической модели, ее результаты могут быть использованы в области организационной психологии для реализации профилактических психологических мероприятий для сотрудников воинских частей.

Положения, выносимые на защиту:

– стресс – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, совокупностью защитных психофизиологических реакций организма, возникающее под воздействием неблагоприятных факторов;

– факторами, влияющими на развитие профессионального стресса, выступают: интенсивность работы, выделенное время на выполнение работы, внештатные ситуации, необходимость выполнять одновременно несколько задач, недостаток внутренних ресурсов, отсутствие полноценного отдыха;

– особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно-профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных

состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний.

Военнослужащим свойственна профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Для совладания со стрессом военнослужащему необходимо использовать собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

База исследования. Исследование проводилось на военнослужащих Федеральной службы Росгвардии по г.Санкт-Петербургу.

Выборка диссертационного исследования: 149 военнослужащих. Из них: 75 рядовых, 41 сержант, 33 лейтенанта.

Структура и объем магистерской диссертации. Диссертация представлена введением, тремя главами, выводами, заключением, списком используемой литературы, приложением. В тексте представлены рисунки и таблицы.

Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

1.1 Характеристика содержания понятия стресса в научно-психологической отечественной и зарубежной литературе

Как полагает К. Маслач, в качестве стресса надлежит рассматривать наличие у человека состояния эмоционального истощения [49]. Согласно позиции, высказываемой специалистом, главной причиной возникновения стресса у человека стоит рассматривать наличие стресса, генерированного особенностями межличностного взаимодействия, в том числе на работе, куда вовлекается человек. Как говорит Г. Селье, создатель учения о стрессе, в качестве стресса нужно понимать неспецифическую реакцию, показываемую организмом в качестве отклика на факторы с психотравмирующим воздействием [51]. По мнению специалиста, у стресса (если его интерпретировать в качестве процесса) имеются следующие стадии развития:

- стадия тревоги;
- стадия резистентности;
- стадия истощения.

Как акцентирует внимание Р. Грановская, стресс обычно формируется в соответствии с представленной далее последовательностью: стрессор – накопление – демонстрация реакция. В течение такого временного промежутка, которая локализован между формированием стрессора и демонстрацией ответа со стороны организма, имеют место процессы, генерируемые в связи с наличием опыта у организма в плане демонстрации реакции на стрессовые воздействия, имевшие место ранее. В составе стресса присутствуют психологические, а также физиологические компоненты. Вводя себя в состояние стресса, организм добивается мобилизации

присутствующих у него ресурсов на то, чтобы приспособиться к новой ситуации [15].

Среди характеристик, присутствующих у психического стресса, присущего человеку, исследователями выделяются перечисленные ниже:

– стресс – это такое организменное состояние, в рамках которого обеспечивается специфическое взаимодействие между организмом и той средой, в которой он существует;

– стресс рассматривается в качестве такого организменного состояния, при наличии которого степень напряжения организма доводится до максимальных значений;

– перевод организма в состояние стресса имеет место в том случае, если демонстрации организмом иных адаптивных реакций оказывается недостаточно.

Как полагает К. Маслач, стресса человека может быть интерпретировано в качестве явления, аналогичного дистрессу (в терминальной его стадии) [49].

Поскольку стресса имеет динамизм, то это значит, что его нужно рассматривать в качестве процесса. А значит, стресса протекает в соответствии с определёнными стадиями. Их всего три, о них уже велась речь ранее. Для каждого из упомянутых этапов характерны свои индивидуальные особенности.

Например, у человека, у которого имеет место стресса на первой стадии, присутствуют умеренные признаки, свидетельствующие о начале распространения данного процесса. Проявляются данные признаки преимущественно через то, что человек начинает демонстрировать повышенную степень свободы о себе (например, через предоставление для себя более частых перерывов в ведении профессиональной деятельности, а

также через демонстрацию более расслабленного отношения к выполнению рабочих обязанностей).

Когда стресс человека переводится на вторую стадию своего развития, то его признаки начинают демонстрироваться человеком более отчётливым образом. Уже здесь стресс достаточно сложно скорректировать. Когда у человека имеет место вторая стадия стресса, то у него может присутствовать ощущение истощения даже после того, как у него был хороший сон (или период отдыха в течение нескольких дней). Как свидетельствует В. Орел, получение сотрудником перерывов в работе в целом благотворным образом сказывается на симптоматике стресса, поскольку при наличии регулярных и длительных перерывов она оказывается в меньшей степени выраженной. Впрочем, благотворный эффект, предоставляемый перерывами, очень сильно ограничивается по времени. Выгорание начинает восстанавливаться уже через три-четыре дня после того, как специалист возвращается к регулярному ведению профессиональной деятельности, а через три-четыре недели доводится до изначальных значений.

Если же стресс переводится на заключительную, третью стадию, то его признаки уже приобретают характер хронических для человека. На этом фоне у последнего могут создаваться психологические, а также физические проблемы. Выражаются они, к примеру, в депрессиях, в распространении язв. Те попытки, которые предпринимает человек в плане обеспечения повышенной свободы о себе, в данном случае уже не приводят к какому-либо значимому результату. И даже обращение человека к профессиональной психотерапевтической помощи не может быть привести к значимому результату. В некоторых особенно сложных случаях профессионал, доведённый до третьей стадии стресса, может поставить под сомнение ценность собственной деятельности, а также собственной жизни.

Исследователем, которому очень подробно удалось охарактеризовать симптомы, присутствующие на всех трёх стадиях стресса, считается В. Бойко [2].

Так, на первой стадии у человека имеет место тревожное напряжение. Такое напряжение рассматривается в качестве динамического и существует на фоне представленных ниже симптомов:

- переживание обстоятельств, оказывающих травмирующее воздействие на психику;
- увеличение степени неудовлетворённости собой, собственной деятельности;
- появление ощущения «загнанности в угол»;
- возникновение депрессии, тревоги.

В качестве второй стадии становления стресса А. Бойко рассматривает фазу «резистенции». Отметим, что многие другие специалисты высказывают точку зрения, согласно которой фаза «резистенции» не может быть понята в качестве отдельного этапа развития стресса. Чтобы доказать правильность собственной позиции, такие специалисты ссылаются на то, что любой человек переходит к оказанию противодействия факторам, травмирующим его психику, сразу после того, как они начинают воздействовать. Демонстрация человеком соответствующей реакции считается естественной (ведь все люди либо осознанным, либо бессознательным образом стремятся к тому, чтобы привести себя в состояние максимального психологического комфорта, а это невозможно без того, чтобы избавиться от негативного влияния, генерируемого разнообразными факторами внешнего происхождения. Среди симптомов, которые являются характерными для фазы «резистенции», А. Бойко рассматривает перечисленные ниже:

- демонстрация избирательных, фрагментарных, неадекватных эмоциональных реакций в ответ на раздражители внешнего характера;

- распространение нравственной, а также эмоциональной дезориентации у человека, столкнувшегося с проблемами, носящими психологический характер;
- распространение области сохранения, экономии эмоций (такой симптом заключается в том, что человек сознательным образом избегается от любых актов общения с теми, кто его окружает, поскольку подсознательным образом полагает, что они могут привести исключительно к увеличению степени травмирующего воздействия на его психику);
- редакция обязанностей профессионального характера (такой симптом заключается в том, что человек проявляет стремление к упрощению собственных обязанностей при ведении профессиональной деятельности, в особенности это касается таких обязанностей, что сопряжены с существенным эмоциональным вкладом в их выполнение).

Заключительная стадия распространения у человека стресса – это фаза «истощения». Когда человек переходит на данную стадию, то признаки, свидетельствующие об интенсивном сокращении присутствовавшего ранее энергетического тонуса, становятся явно заметными. Это происходит также на фоне падения качества функционирования нервной системы человека. Среди симптомов, являющихся характерными для стадии «истощения», А. Бойко рассматривает перечисленные ниже:

- возникновение эмоционального дефицита (профессионал приходит к точке зрения, согласно которой у него уже не имеется возможностей для того, чтобы предоставлять кому-либо поддержку для того, чтобы продемонстрировать отклик, участие в ответ на поступающие в его адрес запросы);

– возникновение эмоциональной отстранённости (демонстрируя данный симптом, профессионал практически полностью избавляет собственную профессиональную деятельность от какой-либо эмоциональной окраски);

– возникновение деперсонализации (у профессионала начинает утрачиваться интерес к тем субъектам, с которыми он реализует взаимодействие на ежедневной основе, он начинает их понимать как исключительно неодушевлённых объектов, как тех, с кем можно проводить разного рода манипуляции).

– возникновение психологических вегетативных, а также соматических нарушений (проявляется комментируемый симптом в том, что у профессионала на постоянной основе создаётся плохое психологическое самочувствие, зачастую находящее собственное отражение и в плохом физическом самочувствии).

Трансформация реакций, в ходе которой они начинают покидать эмоциональный уровень и начинают распространяться на психосоматическом уровне, однозначно свидетельствует о том, что за счёт использования исключительно эмоциональных инструментов защиты человек уже не справляется с теми нагрузками, которые выпали на его долю. Соответственно, негативная энергия, генерируемая испытываемыми профессионалом отрицательными эмоциями, оказывается распределённой на иные подсистемы индивида. Посредством применения такого механизма организм обеспечивает невозможность своего разрушения из-за негативного воздействия, генерируемого окружающими человека факторами.

Соответственно, если принимать в качестве основной точку зрения В. Бойко, то оказывается, что стресса – это процесс, развивающийся у человека поэтапным образом. Для каждой стадии рассмотренного процесса являются

характерными специфические признаки, генерируемые вследствие существования определённых факторов [2].

Как полагают такие специалисты, как М. Студенова и М. Фирсов, такие лица, что имеют характер беспокойных, эмпатичных, высокочувствительных, более быстро и интенсивно переходят в состояние стресса, чем их коллеги. [19].

В соответствии с точкой зрения, которой придерживается Х. Фрейдбергер, те люди, которые больше других подвержены переходу в состояние «стресса», являются увлекающимися, идеалистами, имеют мягкий характер.

Из сказанного выше мы можем заключить, что личностные особенности человека, вне всякого сомнения, оказывают воздействие на то, насколько эффективным образом индивид справляется с переходом в состояние «стресса» [19].

Если сопоставлять то, как стресс распространяется у разных людей, то можно прийти к следующему выводу. Скорость распространения данного процесса, а также иные его особенности не зависят от уровня оплаты труда профессионала, от того, насколько развит его интеллект, а также от биографических особенностей человека. Стрессу подвержены и совершенно обыкновенные, и исключительно умные люди, а также такие люди, которые на протяжении всей жизни постоянно сталкивались с личными проблемами. Способность человека противодействовать переходу в состояние стресса всегда зависела исключительно от такого фактора, как степень готовности человека подчинять всё то, что происходит в его жизни, своей собственной воли. С точки зрения, распространённой среди современных практикующих специалистов-психологов, такая готовность имеет название экстернальности-интернальности. В качестве интернальности рассматривается готовность человека пытаться находить выходы даже из таких жизненных ситуациях,

которые изначально расцениваются как безвыходные. Интернальность не является зависящей от того, в каком возрасте находится человек, а также от прочих личностных факторов. Интернальность определяется преимущественно тем, насколько зрелым (с личностной точки зрения) выступает тот или иной человек. Интернальность не присутствует у такого человека, который склонен к перекладыванию ответственности за то, что происходит в его собственной жизни, на обстоятельства, на окружающих. Некоторые личностные характеристики, с точки зрения, о которой заявляет Т. Форманюк, поддерживаемый иными специалистами, несомненно, сказываются на том, как именно у человека возникает и развивается стресс. Но преимущественно личностные характеристики человека накладывают отпечаток на конкретные формы проявления личностного «сгорания». К примеру, для психастеников характерно то, что они переходят в состояние уныния. А гипертимы же, напротив, станут демонстрировать ещё большую степень агрессии во взаимодействии с теми, кто их окружает.

Для симптомов «стресса» человека нехарактерна строгая специфичность. Они могут меняться в пределах достаточно широкого диапазона. Например, они могут проявляться как в утомляемости, раздражительности (повышающихся по мере того, как рабочий день клонится к завершению), так и в психосоматических, невротических реакциях.

В соответствии с позицией, которой придерживается М. Барабанова, стресс чаще всего происходит у таких профессионалов, которые не предоставляют себе права ошибаться, всегда стремятся быть сдержанными, не считают для себя возможным показывать предвзятость, а также стремятся во всём, что только можно, показывать примеры для подражания окружающим [1].

Практикующими психотерапевтами была предпринята попытка к тому, чтобы определить, какие человеческие особенности интенсивнее всего сказываются на переходе личности в состояние стресса. Здесь мы обращаем внимание на позицию, которая высказывается Т. Рогинской. Она заключается в том, что «стресс» будет с наибольшей степенью вероятности возникать и развиваться у таких людей, у которых не имеется самодостаточности, а также психологической зрелости [13]. Исследовательница также обращает внимание на то, что по мере взросления профессионала вероятность того, что он перейдет в состояние стресса, будет становиться ниже. Впрочем, такая позиция не поддерживается большинством иных исследователей, поскольку они сходятся во мнении о том, что социально-демографические параметры, присутствующие у того или иного человека, в целом не оказывают влияние на то, может ли он переходить в состояние стресса. Самым значимым здесь выступает индивидуальное реагирование на ситуации, обеспечивающие возникновение стрессовых факторов в жизни человека.

Как полагает К. Маслач, достижение «баланса» — это самый эффективный способ противодействовать распространению стресса для профессионала. Если профессионал не будет стремиться к тому, чтобы приходить к балансу в собственной жизни, то он создаёт факторы для разрушения эмоциональной целостности [7].

Подытоживая сказанное выше, мы формулируем следующий вывод. Происхождение стресса, как нам представляется, не может быть однозначным образом связано с факторами личностного, а также ситуационного происхождения. Как нам представляется, переход индивида в состояние стресса корректно рассматривать в качестве итога, получающегося из-за сложного взаимодействия разных личностных специфик, присутствующих у конкретного человека.

Нарушения, впоследствии приводящие к тому, что у человека появляется стресс, могут распространяться на самые разные грани профессионального процесса.

Личностные свойства профессионалов, соответственно, оказывают определённое воздействие на возникновение и распространение стресса. То же самое может быть сказано и в отношении характера профессиональной деятельности, реализуемой специалистом. Что же из этого оказывает основное влияние на появление у профессионала стресса? Было предпринято множество попыток предоставления точного и обоснованного ответа на обозначенный вопрос. Ближе всего к решению задачи, как нам представляется, подошли такие специалисты, как М. Лейтер, а также К. Маслач. Как они полагают, появление у человека стресса нужно рассматривать в качестве следствия того, что реализуемая человеком профессиональная деятельность не демонстрирует соответствия его личностному укладу. И чем более значительным является такое несоответствие, тем быстрее индивид переходит в состояние стресса, тем быстрее данное состояние распространяется у него.

Таким образом, анализ и обобщение научной психологической литературы позволило нам раскрыть содержание понятия стресс как состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, совокупностью защитных психо-физиологических реакций организма, возникающее под воздействием неблагоприятных факторов.

1.2 Особенности профессионального стресса

Общепризнано, что профессиональный стресс является глобальным явлением, которое происходит как в развитых, так и в развивающихся странах и имеет серьезные последствия для здоровья и экономики. Так,

например, в 2019 году Государственный совет Китайской Народной Республики издал государственную политику под названием «Здоровый Китай 2030 (2019–2030)» с целью продвижения скрининга психического здоровья, и надзорные органы должны уделять больше внимания учащимся и соответствующим профессиям. Здоровый Китай 2030 (2019–2030) требует от руководителей организаций регулярной оценки и принятия мер по предотвращению психологических расстройств, связанных с профессиональной деятельностью. Профессиональный стресс является типичным психологическим расстройством, связанным с профессиональной деятельностью. В настоящее время не определены особенности групп высокого риска профессионального стресса. Целесообразно определить типичные черты групп высокого риска, так как эти черты риска могут служить основой управления на производстве. Таким образом, выявление особенностей риска и разработка инструментов, которые могут прогнозировать риск профессионального стресса, необходимы для улучшения целенаправленных мер профилактики и вмешательства.

Сравнивая уровень профессионального стресса среди разных профессий, научные исследователи, полицейские и работники нефтяной промышленности будут считаться профессиями с высоким риском, особенно медицинские работники. Во многих исследованиях сообщается, что медицинские работники испытывают высокий или умеренный уровень профессионального стресса. В Соединенных Штатах отчет о воздействии стресса и профессиональных рисков в больницах, подготовленный Национальным институтом безопасности и гигиены труда, показал, что распространенными факторами стресса, с которыми сталкиваются медицинские работники в больницах, являются неадекватное укомплектование персоналом, продолжительный рабочий день, сменная работа, неоднозначность роли и подверженность инфекционным

заболеваниям. В Соединенном Королевстве отчет показал, что более высокая текучесть кадров, более частое отсутствие на работе по болезни, снижение производительности и большее количество жалоб и недовольств являются признаками стресса. Вышеупомянутый отчет показал, что медицинские работники имеют высокий уровень профессионального стресса, и многие страны стали уделять больше внимания профилактике профессионального стресса в больницах.

Предыдущие исследования профессионального стресса в основном касались трех аспектов: распространенности стресса в различных профессиях и связанных с ним заболеваний и стрессовые вмешательства. Этих результатов недостаточно, чтобы служить основой для разработки целевых стратегий вмешательства, потому что у нас все еще нет эффективных методов выделения подгрупп с разным уровнем риска профессионального стресса, и управление зависит от понимания этих подгрупп. Необходимо выявить демографические факторы, профессиональные факторы и факторы поведения в отношении здоровья среди медицинских работников, подверженных высокому риску профессионального стресса. Кроме того, необходим прогностический инструмент, который можно использовать для оценки риска профессионального стресса на рабочем месте. Мы считаем, что номограмма стресса была бы относительно лучшим прогностическим инструментом для применения в больницах.

Структура работы меняется быстрыми темпами, и несоответствие между работниками и их рабочей средой представляет угрозу для их здоровья. В этом исследовании мы предлагаем новый фактор, влияющий на профессиональный стресс, а именно соответствие профессии.

В настоящее время шкала профессионального стресса является основным методом, используемым для оценки того, испытывают ли работники профессиональный стресс. Рабочие, которые идентифицированы

как испытывающие стресс, затем непосредственно переходят к этапу вмешательства. Поскольку номограмма может выявить группу высокого риска на ранней стадии, администраторы больниц могут своевременно принимать меры контроля и вмешательства, чтобы предотвратить возникновение профессионального стресса.

За последнее десятилетие профессиональный стресс и здоровье на рабочем месте стали вызывать серьезную озабоченность как на международном, так и на национальном уровне. Учитывая ценность работы в этом обществе, количество времени, затрачиваемого на работу, и текущие изменения, влияющие на характер работы, неудивительно, что стресс на работе увеличивается. Например, в результате быстро меняющейся глобальной экономики организации теперь работают на повышенной скорости. Следовательно, экономические императивы и необходимость сохранения конкурентного преимущества привели к реструктуризации и неопределенности. Например, численность персонала постоянно сокращается, небольшие организации сливаются или поглощаются более крупными, более конкурентоспособными организациями, и единственной постоянной величиной является изменение.

Эти изменения в характере работы вместе с изменениями в законодательстве проложили путь к тревожному росту исков, связанных с хроническим стрессом на рабочем месте. В предыдущие годы заявления о стрессе в основном были связаны с переживанием травмирующего и/или опасного для жизни события, такого как насилие, травма или какой-либо критический инцидент. Профессии, подверженные наибольшему риску таких событий, включают сотрудников полиции и тюрем, медицинских и парамедицинских работников, банковских служащих и социальных работников. Однако в последние годы количество обращений неуклонно

растет, и сообщаемая причина этих обращений сместилась от травматического стресса к хроническим заболеваниям.

Любое обсуждение понятия «рабочий стресс» должно избегать соотнесения с психологической опасностью. Ранние философы, такие как Фрейд и Адлер, утверждали, что работа составляет неотъемлемую часть человеческого существования. В своей хорошо принятой теории развития Эриксон отмечал важность работы для самоощущения человека. Теоретики мотивации, такие как Маслоу, предположили, что работа не только удовлетворяет основные потребности в безопасности, еде или жилье, но также обеспечивает средства, с помощью которых удовлетворяются потребности более высокого уровня, такие как потребность в компетентности, значимости и социальной активности.

Более поздние исследования показали, что работа неразрывно связана с процессом развития личности и самооценки. Таким образом, работа играет важную роль в жизни людей и оказывает большое влияние на их самочувствие и идентичность. Он обеспечивает средство, с помощью которого люди идентифицируют себя в обществе; на него могут влиять экономические, социальные, культурные и индивидуальные факторы. Киенфольтнер утверждает, что идентичность человека зависит от его или ее утвержденных социальных ролей, особенно тех, которые связаны с родом занятий. Следовательно, потеря таких ценных ролей может привести к психологическому дистрессу и последующей потере функций.

Для многих людей потеря работы была связана с крайне негативными реакциями, включая психологическое или физиологическое расстройство, потерю социальных контактов и самоубийство. Многие исследования, как национальные, так и международные, обнаружили связь между безработицей и рядом показателей плохого здоровья. Было обнаружено, что помимо потери дохода безработица приводит к распаду социальных отношений и

усилению стресса и беспокойства, одиночеству и ухудшению социального положения, снижение социальной поддержки, плохое здоровье, более высокая частота инвалидности и хронических заболеваний.

В дополнение к сообщениям о более высоких уровнях психологического стресса после длительных периодов безработицы, большинство безработных выразили сильное желание работать. Наиболее часто упоминаемые причины желания работать связаны с психологическими и социальными выгодами. Ясно, что люди ищут внутренние вознаграждения от своей работы в дополнение к традиционным внешним результатам (например, финансовому вознаграждению, продвижению по службе, безопасности и статусу). Учитывая важность работы и общее количество часов, затрачиваемых на работу занятыми людьми, неудивительно, что она является потенциальным источником и местом значительного стресса.

Важно отметить, что не всякий стресс является отрицательным. Например, в своей ранней работе по теме стресса Селье выделил две категории, а именно хороший или желательный стресс (эустресс) и плохой или нежелательный стресс (дистресс). Эустресс приятен или, по крайней мере, сложен, и может производить положительные эффекты, такие как максимизация производительности и творчества. По иронии судьбы, без этого положительного типа стимулов жизнь может стать напряженной. Напротив, дистресс проявляется, когда человек считает себя неспособным контролировать стрессовое событие. Стресс может привести к потере продуктивности и снижению общего уровня благополучия. Хотя все проявляют реакцию на стресс, реакции сильно различаются у разных людей. Даже на физиологическом уровне при столкновении с сильным стрессором некоторые люди испытывают быстрое увеличение частоты сердечных сокращений, в то время как другие чувствуют стеснение или спазмы в желудке или головные боли напряжения. Стресс является неотъемлемой

частью повседневной жизни, и его просто невозможно избежать. Люди сталкиваются со стрессовыми раздражителями много раз в день в своей личной и социальной сферах и, поскольку работа является важным аспектом человеческого существования, на рабочем месте.

Несмотря на продолжающиеся исследования и академический интерес к понятию стресса, по-прежнему отсутствует консенсус относительно его определения. Чтобы усложнить этот вопрос, стресс — это термин, который используется по-разному. Например, чаще всего в разговорной речи термин «стресс» используется для обозначения ответа или реакции на негативные условия. В эмпирической литературе этот тип стресса обычно называют напряжением и представляет собой переменную результата. Второе основное использование термина связано с фактическими требованиями, предъявляемыми к людям. Точно так же формальное словарное определение стресса звучит так: «оказывать давление или напряжение на объект или... человека». В академическом контексте эти требования обычно называют стрессорами. Третье использование термина, наиболее значимое в таком контексте, относится к стрессу как процессу. Этот термин признает тот факт, что стресс представляет собой многогранное понятие, возникающее во времени и в динамике; и на который влияет взаимодействие множества сопутствующих факторов. Например, Широм определил стресс как восприятие человеком того, что требования окружающей среды (стрессоры) превышают его или ее возможности и ресурсы, что приводит к негативным результатам. Точно так же Селье описал стресс как дисбаланс между ресурсами организма и предъявляемыми к нему требованиями. Процесс стресса также рассматривался как полностью рекурсивный и циклический. Конкретно, психосоциальные и физические результаты процесса стресса могут повлиять на будущие результаты, становясь дополнительными стрессорами или истощая способность справляться и ресурсы, доступные

человеку. Следовательно, стресс представляет собой постоянно меняющийся и замкнутый процесс, что имеет большое значение для исследований и практики.

В соответствии с определением «стресс-процесс» стресс на работе описывается как несовместимость между человеком и его или ее рабочей средой. Таким образом, рабочий стресс как вредные физические и эмоциональные реакции, возникающие, когда требования работы не соответствуют способностям, ресурсам или потребностям работника.

Дальнейший интерес представляет концептуализация, предложенная Лазарусом, который постулировал, что профессиональный стресс представляет собой процесс, включающий взаимодействие между человеком и его или ее рабочей средой. Реакция рабочего на стресс на работе может быть психологической, физической или и той, и другой и обычно классифицируется как острая, посттравматическая или хроническая.

Термин «острый» относится к внезапному началу. Стресс такого рода обычно представляет собой быструю реакцию на внезапную, единственную, легко идентифицируемую причину, которая часто положительно реагирует на какую-либо форму вмешательства. В ситуации острой реакции на стресс состояние возбуждения (тревоги) человека резко возрастает, а затем начинает снижаться. Например, человек может испытывать острый стресс в ответ на негативную ситуацию, такую как жестокое обращение, неожиданная тяжелая утрата, конфликт на рабочем месте (например, участие в споре с клиентом или коллегой), приступ к работе на новой должности, введение новых процедур или ожидание продления контракта. В этой острой фазе наблюдается повышенное чувство возбуждения, которое может вызывать физиологические реакции, такие как сухость во рту, диарея, учащенное сердцебиение или когнитивные проблемы. Для большинства людей,

испытывающих острую реакцию на стресс, ожидается возвращение к «нормальной» жизни в течение короткого периода времени.

Пост травматический стресс – это когда события на рабочем месте опасны для жизни (т. е. как среди военнослужащих, полицейских, пожарных, фельдшеров, работников сферы обслуживания, подвергшихся вооруженному ограблению, или работников, вовлеченных в крупномасштабные катастрофы и несчастные случаи), более продолжительная форма может развиться реакция на стресс, а именно посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Посттравматическое стрессовое расстройство развивается как отсроченная и/или отсроченная реакция на острое стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную). Это событие обычно носит особенно угрожающий или катастрофический характер и может вызвать широко распространенный дистресс почти у любого человека (Всемирная организация здравоохранения – ВОЗ, 1992 г.). Эта реакция на стресс обычно непрекращающаяся. Тревога и депрессия часто связаны с посттравматическим стрессовым расстройством, и суицидальные мысли нередки. Другие часто упоминаемые сопутствующие заболевания, возникающие при посттравматическом стрессовом расстройстве, включают паническое расстройство, антисоциальное расстройство личности, злоупотребление психоактивными веществами и агорафобию.

Проще говоря, посттравматическое стрессовое расстройство развивается после стрессоров травматической интенсивности. Эти травмирующие события могут включать, помимо прочего, пытки, сексуальное насилие/изнасилование, серьезный опасный для жизни несчастный случай, боевые действия, техногенные катастрофы или наблюдение за актом насилия. Согласно Купману, Классену и Шпигелю и Томбу, посттравматическое стрессовое расстройство можно считать присутствующим, если последующие события вызывают навязчивые

тревожные воспоминания. Это также можно учитывать, если человек испытывает повторяющиеся сны о событии, оцепенение реакций, избегание действий или ситуаций, напоминающих о травме, и чувствительность к стимулам исходного травматического события. Важно отметить, что в соответствии с современными диагностическими рекомендациями ПТСР обычно не диагностируется, если нет доказательств того, что оно развилось в течение шести месяцев после травматического события исключительной тяжести. Тем не менее, диагноз может быть установлен, если задержка между событием и его началом составила более шести месяцев, при условии отсутствия альтернативного диагноза (т. е. тревоги, депрессивного эпизода или обсессивно-компульсивного расстройства) и клинических проявлений, типичных для посттравматического стрессового расстройства. например, навязчивые воспоминания, сны, чувствительность к раздражителям).

В отличие от серьезных событий, которые, как считается, провоцируют острый стресс или посттравматическое стрессовое расстройство, хронический стресс представляет собой кумулятивную реакцию на нарастание давления в течение длительного периода времени. Этот тип реакции обычно начинается постепенно и протекает медленно. Хронический стресс лучше всего определить как продолжающуюся внутреннюю реакцию на внешние обстоятельства, когда способность справляться с этими обстоятельствами затруднена. В отличие от острого стресса, при котором возвращение к нормальной жизни ожидается в течение довольно короткого периода времени, хронический стресс обычно проявляется в различных продолжающихся физических и/или психологических симптомах, таких как гипертония, нарушения сна, ишемическая болезнь сердца, инсульт, плохая концентрация внимания, абстиненция и депрессия. Более того, хронический стресс со временем может привести к ослаблению иммунной системы.

Действительно, нередко человек испытывает длительные симптомы болезни, но не знает, что причиной является хронический стресс.

В последние годы было признано, что кумулятивные невзгоды могут быть столь же важны, как и острые травматические инциденты в развитии стрессовых состояний. Этот вывод подтверждает ранние выводы Лазаруса и его коллег о том, что «ежедневные хлопоты» были более сильными предикторами плохого психического здоровья, чем важные жизненные события. Постоянное возникновение раздражающих или разочаровывающих требований изнашивает или подавляет способность человека справляться с трудностями. Хотя нет никаких сомнений в том, что представляет собой острый травматический стрессор, эти хронические рабочие характеристики труднее определить, что создает серьезные проблемы для управления и исследований.

За последнее десятилетие рост затрат, связанных со стрессом на рабочем месте, указывает на международную тенденцию среди промышленно развитых стран. Например, в Соединенных Штатах число исков о возмещении ущерба утроилось за последний год, при этом 15 процентов всех исков о компенсации работникам связаны со стрессом. Затраты организаций на такой уровень профессионального стресса составляют от 200 до 300 миллиардов долларов в год в результате высокой текучести кадров, роста требований по охране здоровья и компенсации работникам и снижения производительности. Кроме того, недавние данные, полученные из Великобритании, показали, что около 70 000 рабочих ежегодно отсутствуют на работе из-за профессионального стресса, что обходится нации примерно в семь миллиардов фунтов стерлингов в виде потери производительности, права работников и здравоохранение. Последующим результатом этих факторов является потеря 40 миллионов рабочих дней в год.

Ходжсон, Джонс, Эллиотт и Осман утверждают, что за один год 5,9% опрошенных рабочих в Англии и Уэльсе зафиксировали заболевание, вызванное или усугубленное работой. Почти 14 процентов населения сообщили, что в прошлом году они страдали от стресса на работе или депрессии. Три профессиональные группы показали повышенный уровень стресса, а именно учителя, социальные работники и другие медицинские работники. Уровень стресса среди учителей был особенно заметен, превышая средний показатель более чем в четыре раза.

Канадский совет по компенсациям обнаружил, что 60 процентов канадских рабочих «испытывали негативный стресс на рабочем месте», а 80 процентов из этой группы заявили, что стресс отрицательно влияет на их работу и здоровье. Рабочие в возрасте от 25 до 44 лет, а также управленческие и профессиональные сотрудники были определены как группы, которые, как правило, с большей вероятностью предъявляют претензии в связи со стрессом. В другом исследовании, проведенном Северо-Западной компанией по страхованию жизни в Америке, 35 % опрошенных сказали, что их работа была чрезвычайно или очень напряженной, а 26 % сказали, что их работа была сильнейшим стрессом в их жизни. Это исследование также показало, что частота инвалидности, связанной со стрессом, удвоилась с 6 до 13 процентов в период с 1982 по 1991 год.

В соответствии с этими тенденциями в Австралии также наблюдается значительный рост числа сообщений о профессиональном стрессе как в частном, так и в государственном секторах. Действительно, одна из самых заметных издержек профессионального стресса связана с претензиями рабочих на компенсацию. Хотя относительно небольшое количество исков связано с работниками, переживающими профессиональный стресс, стоимость возвращения этих лиц на рабочее место значительна. Эти затраты в основном связаны с задержкой подачи и/или принятия претензий,

усугубляемой потенциальной хроничностью состояния. Другие факторы, которые могут увеличить стоимость исков о стрессе, включают вероятность ошибочного диагноза и негативное восприятие ключевых заинтересованных сторон, таких как работодатели, коллеги,

Имеются данные о том, что уровень стресса на рабочем месте выше, чем указано в имеющейся статистике, не только из-за неадекватности статистики, но и потому, что эти заявления представляют собой лишь небольшую часть фактического уровня стресса на работе. Например, данные из Соединенных Штатов показали, что процент общего населения, у которого развивается психологическое расстройство в любой год, составляет от 28 до 30 процентов, а на рабочем месте заболеваемость может достигать 18-20 процентов работников. Недавнее исследование в Австралии показало, что в то время, как каждый четвертый рабочий брал отпуск из-за стресса, только четыре процента требовали компенсации работникам. Обоснование нежелания работников сообщать о стрессе на работе включает «страх возмездия и трудности с получением признания от работодателей и практикующих врачей, что стресс на работе является законным объяснением плохого состояния здоровья, они не желают требовать компенсации работникам». Связанная с этим стигматизация психических заболеваний также может негативно сказаться на подаче работниками требований о компенсации стресса.

За последнее десятилетие профессиональный стресс, независимо от того, был ли предъявлен иск или нет, стал проблемой, вызывающей серьезную озабоченность. Там, где вопросы на рабочем месте когда-то были сосредоточены на вопросах безопасности физических условий труда (таких как опасные материалы, шум, чистота, освещение и физическая перегрузка), теперь озабоченность сосредоточена на эскалации жалоб, связанных с психологическим давлением.

Несколько исследований, проведенных за последние пятнадцать лет, подтвердили роль стресса как фактора риска в этиологии болезней и болезней. Действительно, Гайтон постулировал, что человек, который испытывает длительный или хронический стресс, потенциально может страдать от таких изнурительных заболеваний, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульт или пептическая язва. Более того, в недавнем обзоре медицинской литературы установил, что длительное и непрекращающееся нервное напряжение, развивающееся в результате психологического стресса, может привести к психосоматическим расстройствам, которые могут привести к серьезным заболеваниям. К ним относятся цирроз печени, высокое кровяное давление, рак и болезни сердца.

Ясно, что неразрешенные стрессовые ситуации держат тело в постоянном состоянии активации и увеличивают вероятность «износа» биологических систем. Усталость возникает как компромисс в способности организма защищать себя; и было обнаружено, что повышенный риск заболеваний, травм и болезней обостряется со стрессом. Таким образом, считается, что стресс является причинно-следственной ответственностью за широкий и разнообразный спектр негативных последствий для здоровья, которые влияют не только на человека, но и на работодателя и общество в целом. Эти результаты способствуют скрытым издержкам стресса на рабочем месте, которые трудно, если вообще возможно, подсчитать.

Чтобы полностью понять явление рабочего стресса, необходимо сначала задокументировать процесс, который чаще всего происходит с работниками в этой ситуации. Модель, показанная на рисунке 1, была разработана для отображения наиболее негативного сценария или траектории, которую можно было бы ожидать для человека, испытывающего стресс на работе. Личный опыт рабочего стресса на уровне отдельного работника представлен сплошной линией. Жирным шрифтом и стрелками в

модели выделены факторы (то есть, моменты, нагрузки и события), которые могут способствовать стрессовому процессу с момента вступления человека в трудовые отношения. Хотя это и не представлено в модели, предполагается, что люди могут выйти из трудовых отношений в любое время. Однако, если предположить, что они не выйдут,

Модель также представляет три основных этапа управления, а именно первичный, вторичный и третичный, и предполагает, что изменения в управлении стрессом на работе в любой момент процесса могут изменить траекторию в более позитивном направлении. Например, стратегии первичной профилактики, применяемые на ранних этапах развития новых трудовых отношений, могут предотвратить переживание стресса и, таким образом, предотвратить снижение производительности. Точно так же снижение производительности, если его успешно устранить на вторичном этапе, не обязательно должно продолжаться до точки отключения, и соответствующее третичное управление может позволить работнику эффективно вернуться на рабочее место.

В этом обзоре основное внимание будет уделено процессу стресса на работе, как показано в модели. Факторы, влияющие на процесс стресса, будут рассмотрены более подробно, и будут описаны стратегии управления, наиболее часто реализуемые на каждом этапе модели. Прежде чем приступить к изучению этих факторов, процесс рабочего стресса, изображенный в модели, будет полностью описан.

Любое трудоустройство предполагает совпадение между работодателем или организацией и работником. Как согласились многие исследователи, как сама работа, так и человек приносят уязвимость и характеристики, которые способствуют процессу стресса. Например, исследования ясно признали тот факт, что некоторые люди имеют предрасположенность к негативному мышлению или аффектам, имеют

меньше ресурсов преодоления, чем другие, или неспособны использовать эффективные стратегии преодоления.

Далее будут описаны факторы риска и уязвимости профессионального стресса.

Хотя факторы уязвимости важны, в составе рабочей силы растет число людей, которые уже имеют психическое заболевание или испытывали психологические трудности в прошлом. Любая попытка управлять и устранить «риск» психологической травмы путем проверки сотрудников на уязвимость отрицательно скажется на гуманистическом движении к более справедливой и равноправной практике найма. Вместо проверки на уязвимость и негативного отношения к работникам важно понимать требования, связанные с конкретными работами, чтобы гарантировать, что эти требования являются разумными. Хотя рабочие места различаются по уровню требований, которые они предъявляют к людям, исследования выявили ряд достаточно распространенных факторов давления, ролевых трудностей, условий и негативных событий, которые могут способствовать процессу стресса.

Важно отметить, что независимо от требований конкретной работы стресс стал неизбежной частью трудовой жизни на современном рынке труда. Тенденции в мировой экономике изменили способ определения отношений между работником и работодателем и повысили требования, предъявляемые к обеим сторонам. Многие из этих сил неизменны и непреложны.

Вместо того, чтобы сосредотачиваться либо на работнике, либо на работе, большинство современных организационных теорий признали предположение Левина о том, что поведение является функцией обоих факторов. Стресс нельзя отнести к уязвимости человека или требованиям работы/окружающей среды, независимыми друг от друга. Наоборот, стресс

возникает из-за того, что они не могут «соответствовать» друг другу. Соответствие между человеком и окружающей средой может зависеть от того, насколько навыки и способности человека соответствуют практическим требованиям и требованиям работы или насколько хорошо психологические и социальные потребности человека соответствуют рабочей среде. Чем больше несоответствие, тем выше вероятность стресса на работе. Исследователи поставили под сомнение мнение о том, что идеальная посадка связана с отсутствием стресса на работе, и очевидно, что это маловероятно. Действительно очень напряженная работа может быть компенсирована тем фактом, что некоторые работники получают удовлетворение от вызовов, рисков или перемен. Без этих качеств соответствие личности и среды было бы недостаточным.

Хотя взаимодействие между работником и работой является неотъемлемым компонентом процесса рабочего стресса, это взаимодействие происходит в сильном социализирующем контексте работы.

Кроме того, определенные виды практики на рабочем месте, стратегии выживания или уязвимости могут быть связаны с различными культурами. Сам процесс социализации считается стрессовым, особенно в течение первых девяти месяцев или около того, когда работники пытаются определить ожидания от своего рабочего места. Во многих случаях, ожидания, которые сопровождают культуру, могут быть необоснованными или передаваться в такой тонкой манере, что работники могут учиться только методом проб и ошибок, что делает их уязвимыми для дорогостоящих последствий, когда культурные нормы непреднамеренно нарушаются. Согласно Нельсону, неудачи в социализации вызывают у новых работников чувство отчуждения и стресса. Напротив, те, кто был «хорошо социализирован», могут с меньшей вероятностью испытывать стресс в ответ на необоснованные требования работы. Еще более негативным результатом социализации является

возможность того, что работники могут стать менее или более склонными сообщать о стрессе, независимо от их опыта, в зависимости от требований рабочей культуры. оставляя их уязвимыми для дорогостоящих последствий, когда культурные нормы непреднамеренно нарушаются. Согласно Нельсону, неудачи в социализации вызывают у новых работников чувство отчуждения и стресса. Напротив, те, кто был «хорошо социализирован», могут с меньшей вероятностью испытывать стресс в ответ на необоснованные требования работы. Еще более негативным результатом социализации является возможность того, что работники могут стать менее или более склонными сообщать о стрессе, независимо от их опыта, в зависимости от требований рабочей культуры. оставляя их уязвимыми для дорогостоящих последствий, когда культурные нормы непреднамеренно нарушаются. Согласно Нельсону, неудачи в социализации вызывают у новых работников чувство отчуждения и стресса. Напротив, те, кто был «хорошо социализирован», могут с меньшей вероятностью испытывать стресс в ответ на необоснованные требования работы. Еще более негативным результатом социализации является возможность того, что работники могут стать менее или более склонными сообщать о стрессе, независимо от их опыта, в зависимости от требований рабочей культуры.

С точки зрения управления стрессом существует три основных этапа, на которых могут быть реализованы стратегии управления стрессом. На уровне первичной профилактики управление стрессом включает разработку законодательства по охране труда и технике безопасности в попытке создать «здоровые организации». Однако наиболее распространенный метод лечения применяется на вторичном уровне после выявления стресса. Эти стратегии включают в себя такие меры, как программы помощи сотрудникам и психологическое консультирование. Третичное лечение начинается после того, как стресс и его симптомы были

идентифицированы как «состояние». На этом этапе с работниками обычно обращаются индивидуально посредством медицинских или психиатрических вмешательств. Когда или если подается иск о компенсации, управление становится установленной законом и юридической задачей, которая может различаться в разных юрисдикциях. Значительные осложнения возникают в результате этих установленных законом и правовых систем управления, поскольку они глубоко меняют характер отношений между работодателями и работниками. Часто только после завершения рассмотрения заявления работники переходят к этапу «возвращения к работе». На этом этапе они должны изменить образ мышления, сложившийся на предыдущих этапах, и теперь должны добровольно попытаться вернуться либо на существующее рабочее место, либо на новую должность. Стратегия ведения, которая чаще всего определяет реабилитацию, — это ведение пациентов и/или лечение травм. Значительные осложнения возникают в результате этих установленных законом и правовых систем управления, поскольку они глубоко меняют характер отношений между работодателями и работниками. Часто только после завершения рассмотрения заявления работники переходят к этапу «возвращения к работе». На этом этапе они должны изменить образ мышления, сложившийся на предыдущих этапах, и теперь должны добровольно попытаться вернуться либо на существующее рабочее место, либо на новую должность. Стратегия ведения, которая чаще всего определяет реабилитацию, — это ведение пациентов и/или лечение травм. Значительные осложнения возникают в результате этих установленных законом и правовых систем управления, поскольку они глубоко меняют характер отношений между работодателями и работниками. Часто только после завершения рассмотрения заявления работники переходят к этапу «возвращения к работе». На этом этапе они должны изменить образ мышления, сложившийся на предыдущих этапах, и теперь должны

добровольно попытаться вернуться либо на существующее рабочее место, либо на новую должность. Стратегия ведения, которая чаще всего определяет реабилитацию, — это ведение пациентов и/или лечение травм. они должны изменить мышление, сложившееся на предыдущих этапах, и теперь должны добровольно попытаться вернуться либо на существующее рабочее место, либо на новую должность. Стратегия ведения, которая чаще всего определяет реабилитацию, — это ведение пациентов и/или лечение травм. они должны изменить мышление, сложившееся на предыдущих этапах, и теперь должны добровольно попытаться вернуться либо на существующее рабочее место, либо на новую должность. Стратегия ведения, которая чаще всего определяет реабилитацию, — это ведение пациентов и/или лечение травм.

Таким образом, можно сказать, что комплекс факторов, которые представляют профессиональный стресс:

- интенсивность работы;
- выделенное время на выполнение работы;
- внештатные ситуации;
- необходимость выполнять одновременно несколько задач;
- недостаток внутренних ресурсов;
- отсутствие полноценного отдыха.

1.3 Характеристика профессионального стресса военнослужащих

На современном этапе становятся актуальными вопросы, связанные со стрессом работников в различных отраслях. В первую очередь, это связано с изменениями в политической и социально-экономической сферах нашей жизни. Современный ритм нашего времени способствует росту конкуренции, при этом увеличивается информационная нагрузка и нервно-психическая плоскость на человека.

В профессиональной деятельности существуют различные виды стрессов: организационный стресс; рабочий стресс; профессиональный стресс.

Характерной особенностью рабочего стресса являются условия труда, место работы, то есть, причины, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью.

Отрицательное влияние особенностей предприятия, на котором работает человек, ведет к организационному стрессу.

Непосредственно профессия, род и вид деятельности ведет к возникновению профессионального стресса.

Существуют три уровня оценки профессионального стресса с точки зрения иерархии:

- представленный в моделях экологического типа макроанализ стрессовой ситуации. Развитие профессионального стресса в разрезе отрицательных последствий, а также причин развития данного вида стресса;

- представленный в моделях транзактного типа анализ промежуточных переменных. Данные переменные отражают влияние различных факторов на личное отношение к возникшей ситуации, а также личного опыта переживания стресса;

- представленный в моделях регуляторного типа микроанализ различных механизмов активизации адаптационных ресурсов с точки зрения психофизиологии.

Данная иерархическая схема упорядочивает представления о практических задачах, требующих диагностики ПС, ее компонентном составе и способах выбора адекватных методик из обширного арсенала средств, изолированно разрабатываемых в рамках каждой их названных парадигм.

Кроме того, эта схема изначально ориентирована на использование многофакторных процедур обработки данных и подготовки на их основе

интегральных оценок ПС. Качественная спецификация синдромов ПС указывает на наиболее опасные факторы в его динамике и симптоматике проявлений, что обеспечивает целенаправленный отбор коррекционных и профилактических мер в каждом конкретном случае.

Комплекс факторов, которые входят в структуру данных моделей и представляют профессиональный стресс. Недостаточная заработная плата, необоснованно высокие требования, отсутствие влияния на сам процесс деятельности — все это можно назвать факторами, которые вызывают профессиональный стресс.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно-профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний.

«Психическое напряжение, неудачи, срывы, страх, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия эмоционального перенапряжения - неврозы»[41].

Военнослужащий вовлечен в экстремальное пространство профессиональной деятельности и это требует от него проявления стрессоустойчивости.

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна военнослужащим. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным

воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса)[16]. В экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении. Это означает, что военнослужащие подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известной как посттравматические стрессовые состояния. Работа по формированию стрессоустойчивости, прежде всего, предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присущих их военно-профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

Несмотря на значительный интерес к проблеме стресса, единой классификации стрессогенных факторов нет. Общим для исследователей является положение о том, что в их качестве могут выступать экстремальные факторы социального, психологического, экологического и профессионального характера. На сегодняшний день большинство психологов используют следующую классификацию стресс-факторов применительно к военно-профессиональной деятельности.

По характеру психосоциальной мотивации выделяются:

- стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности, регламентируемые приказами, нормативными документами;
- стрессоры деятельности в экстремальных условиях. В данном случае речь идет о выполнении конкретных военно-профессиональных задач,

связанных с риском, угрозой и т. п.;

– стрессоры семейной жизни. В качестве стрессогенных факторов могут выступать развод, потеря близких людей, супружеские конфликты;

– стрессоры морально-нравственного характера угрызания совести, ответственность за жизнь и здоровье людей, за выполнение задачи;

– стрессоры социальных условий смешанного происхождения. Это, прежде всего изоляция от привычного окружения, связанная с изменением (потерей) значимых социальных связей [21].

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия и по характеру воздействия на психику военнослужащего.

По времени действия могут быть:

– стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток): вызывающие тревогу и страх; неприятные физические ощущения; темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения); отвлечения внимания; неудачных действий;

– стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет): длительные нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью, охрана ценностей, особых объектов, необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т. д.); изоляции (связанные с длительным отрывом от семьи и привычных условий, командировки в напряженных условиях и др.); ведение длительных боевых действий.

По характеру воздействия на органы чувств можно назвать:

– стрессоры визуально-психического ряда (смерть на глазах близких, сослуживцев, взрывы; вид трупов, крови и др.);

- стрессоры слухового ряда (стрельба);
- стрессоры осязательно-обонятельного ряда (запахи газа и трупов, холод, жара, электрический ток и др.).

Данная классификация стрессогенных факторов довольно условна, и в каждой конкретной области эти факторы могут переплетаться и воздействовать на личность в комплексе, что свойственно для профессиональной деятельности военнослужащих.

Знание названных факторов позволяет организовывать целенаправленную работу по формированию стрессоустойчивости, навыков управления стрессами у будущих офицеров.

Как показывают теоретические и экспериментальные исследования, стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях [27].

Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, особенности Я-концепции и уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость [23].

В числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, исследователи называют: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку, нервно-психическую устойчивость и адаптационные возможности военнослужащего.

Стратегии преодоления включают действия, направленные на преодоление стресса. Под ней понимается целостная, контролируемая,

гибкая интегративная педагогическая система, которая дает информацию о том, что делать и как избежать импульсивных или необдуманных действий.

Эмоциональное совладание включает мысли и действия по уменьшению физического и психологического воздействия стрессоров. Учитывается специфика деятельности военнослужащих, определяются системные характеристики копинг-системы, ее составляющих, внешних и внутренних системных факторов. Это условие успешной деятельности боевой и военно-профессиональной составляющих среди солдат. Важно координировать использование в дидактическом процессе активно-личностно-ориентированного подхода, направленного на создание условий, способствующих качественной работе военнослужащих и их выполнению в военно-профессиональной и военно-боевой деятельности, приводящих к развитию стрессоустойчивого поведения. Копинг выполняет две функции: справляться с эмоциями и справляться со стрессом.

Это можно рассматривать как проблемно-ориентированную, эмоциональную или поведенческую стратегию, основанную на чувстве самоэффективности. Очень важно организовать целенаправленную и систематическую работу по формированию и развитию этих характеристик, что повысит устойчивость к воздействию стрессогенных факторов военно-профессиональной деятельности.

Так же очень важно научить военнослужащих управлять стрессом. При этом под управлением стрессом понимается совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров либо свести это воздействие к минимуму. Сам процесс управления можно представить несколькими вариантами:

- до появления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах его профилактики;
- после появления стресса главное внимание уделяется мерам

активного противодействия стрессу;

– в острой стрессовой ситуации осуществляются меры первоочередной самопомощи.

Реализация данных направлений позволит в значительной степени повысить стрессоустойчивость военнослужащих, военных руководителей, что, в свою очередь, неизбежно отразится на повышении качества выполнения ими обязанностей по должностному предназначению.

Рассмотрев факторы профессионального стресса, особенности протекания профессионального стресса военнослужащих, мы рассмотрели профессиональный стресс военнослужащих как состояние психического, психологического и духовного дискомфорта, проявляющегося в снижении внутреннего напряжения, на фоне этого сниженные состояния уровня стрессоустойчивости и саморегуляции психоэмоционального состояния.

Выводы по первой главе

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования позволил сформулировать следующие выводы.

Общий принцип психологического здоровья, с точки зрения зарубежных исследователей, – это стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на превратности и трудности индивидуальной жизни, сохранить свое «я», стремиться к развитию, самосовершенствованию и самореализации.

В отечественной психологии проблема психологического здоровья и ее критерии содержат все основные критерии зарубежных психологов. Тем не менее в качестве обобщенного критерия психологического здоровья человека в отечественной психологии отмечается эмоциональное равновесие, выражающееся в оптимальном уровне агрессии и тревожности, утверждении

гуманистических ценностей, стремлении к достижению. самоопределения и самопознания, личного и профессионального самоопределения, стремления к дружбе и любви.

Стресс – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, совокупностью защитных психо-физиологических реакций организма, возникающее под воздействием неблагоприятных факторов.

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, реакция организма на любое раздражение. Это раздражение может быть не только негативным, но и позитивным, и то, что мы привыкли называть стрессом в повседневной жизни (а именно его негативные последствия), называется дистрессом. Стресс разнообразен по своему проявлению и влияет на разные стороны жизни человека, исходя из этого, можно выделить четыре типа: разочарование, давление, изменение и конфликт.

Под профессиональным здоровьем понимается свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях деятельности.

К факторам, влияющим на возникновение профессионального стресса, относятся:

- интенсивность работы;
- выделенное время на выполнение работы;
- внештатные ситуации;
- необходимость выполнять одновременно несколько задач;
- недостаток внутренних ресурсов;
- отсутствие полноценного отдыха.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно- профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний.

Военнослужащим свойственна профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Для совладания со стрессом военнослужащему необходимо использовать собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Глава 2 Опытное-экспериментальное исследование проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

2.1 Организация и содержание экспериментального исследования проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

Экспериментальное исследование проблемы влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих проводилось на базе Федеральной службы Росгвардии по городу Санкт-Петербургу.

В исследовании приняли участие 149 военнослужащих. Из них: 75 рядовых, 41 сержант, 33 лейтенанта.

Задачами исследования выступили:

- изучить индивидуально-личностные характеристики военнослужащих с учетом их возрастных и половых особенностей;
- изучить профессиональное здоровье военнослужащих;
- изучить влияние стресса на профессиональное здоровье военнослужащих;
- изучить копинг-стратегии, используемыми солдатами, оказавшихся в стрессовых ситуациях, в зависимости от возраста и воинского звания.

Из всех существующих методов и методик мы выбрали наиболее подходящие для нашего исследования, соответствующие цели и задачам нашего исследования:

- опросник Сандры Бем «Фемининность маскулинность» для исследования маскулинности – фемининности испытуемых
- опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемира (в

адаптации Водопьяновой) . Цель - измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам;

– опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)

Т.Л. Крюковой. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году. Тест показывает, насколько часто используется та или иная стратегия, и насколько она эффективна. Данная методика включает в себя наиболее полную классификацию копинг-стратегий, поэтому для данного исследования она является оптимальной. Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

– методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (в адаптации Л.В. Вассермана). Методика используется для определения стиля преодоления стресса.

Стратегии борьбы со стрессом могут быть: продуктивными, решительными, относительно продуктивными и непродуктивными.

Методы математической статистики.

2.2 Результаты анализа влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

Эксперимент рассматривается исследователями как один из наиболее эффективных методов исследования, имеющий непосредственное психологическое значение [14].

Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На каждом этапе были поставлены цели и задачи, решаемые в ходе экспериментальной работы.

Констатирующий этап экспериментального исследования направлен на изучение показателей личностных состояний военнослужащих.

В ходе экспериментального исследования были рассмотрены все три выделенные нами компоненты: 1) когнитивно-рефлексивный; 2) эмоциональный; 3) деятельностный.

Результаты методики С. Бем «Маскулинность-фемининность».

Анализ данных по критерию «гендерная идентичность». После обработки данных методики С. Бем по ключу, мы выявили количество мужчин-военнослужащих, относящихся к каждому типу гендерной идентичности. Результаты показаны на гистограмме (рисунок 1).

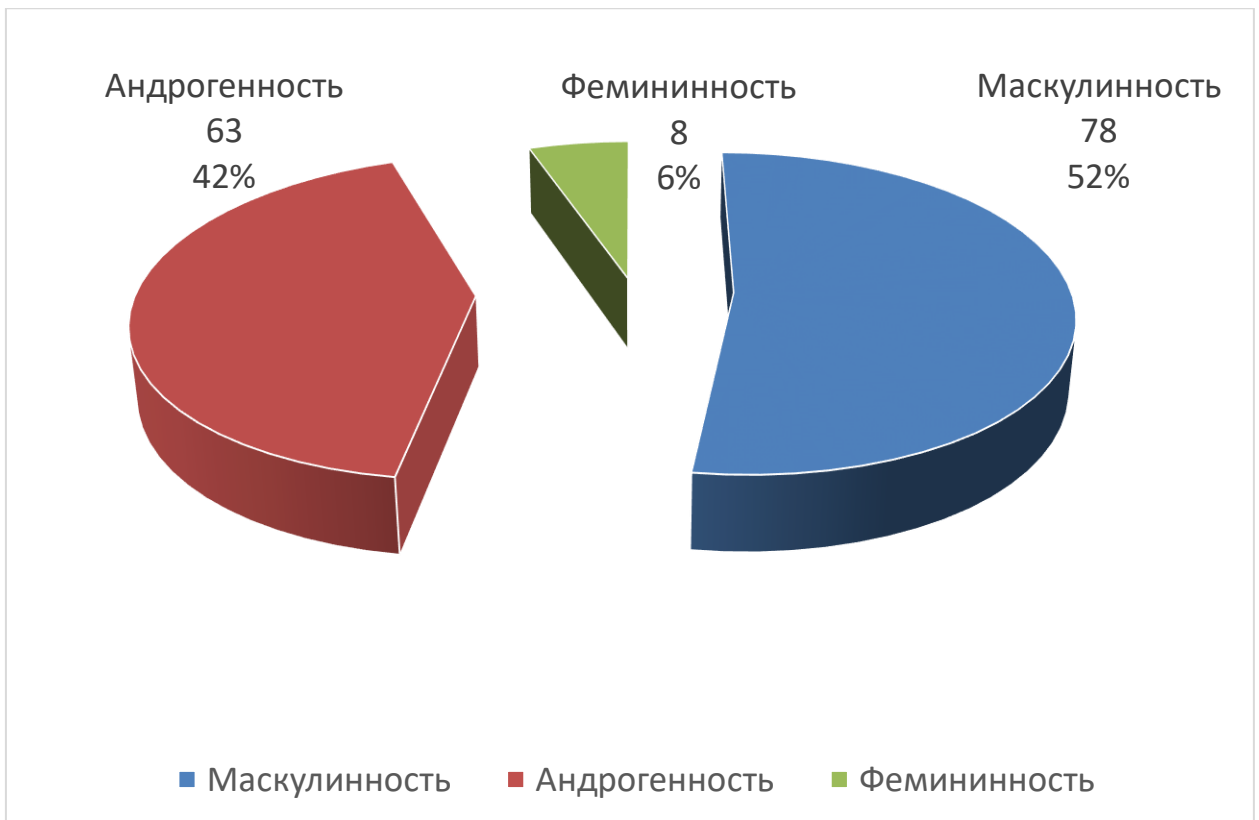


Рисунок 1 – Соотношение гендерных особенностей военнослужащих (n=149)

После подсчета полученных результатов выяснилось, что из 149 (100%) испытуемых только у 8 человек (примерно 5,3 %) ярко выражена фемининность. 78 человек (52,2 %) имеют ярко выраженную маскулинность, 63 человека (42,5 %) андрогинность. В связи с полученными данными, группа фемининных испытуемых была исключена из последующей обработки данных.

В таблице представлена структура исходных данных исследования по влиянию стресса на профессиональное здоровье военнослужащих.

Таблица 1 – Структура исходных данных исследования по влиянию стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

Наименование	Виды гендерной идентичности			
	Маскулинность	Андрогенность	Фемининность	Итого
Критерий «Воинское звание»				
Рядовые	34	38	3	75
Сержанты	21	16	4	41
Лейтенанты	23	9	1	33
Критерий «Возрастная категория»				
18-25	25	23	4	52
26-30	21	15	2	38
31-45	32	25	2	59
Итого	78	63	8	149

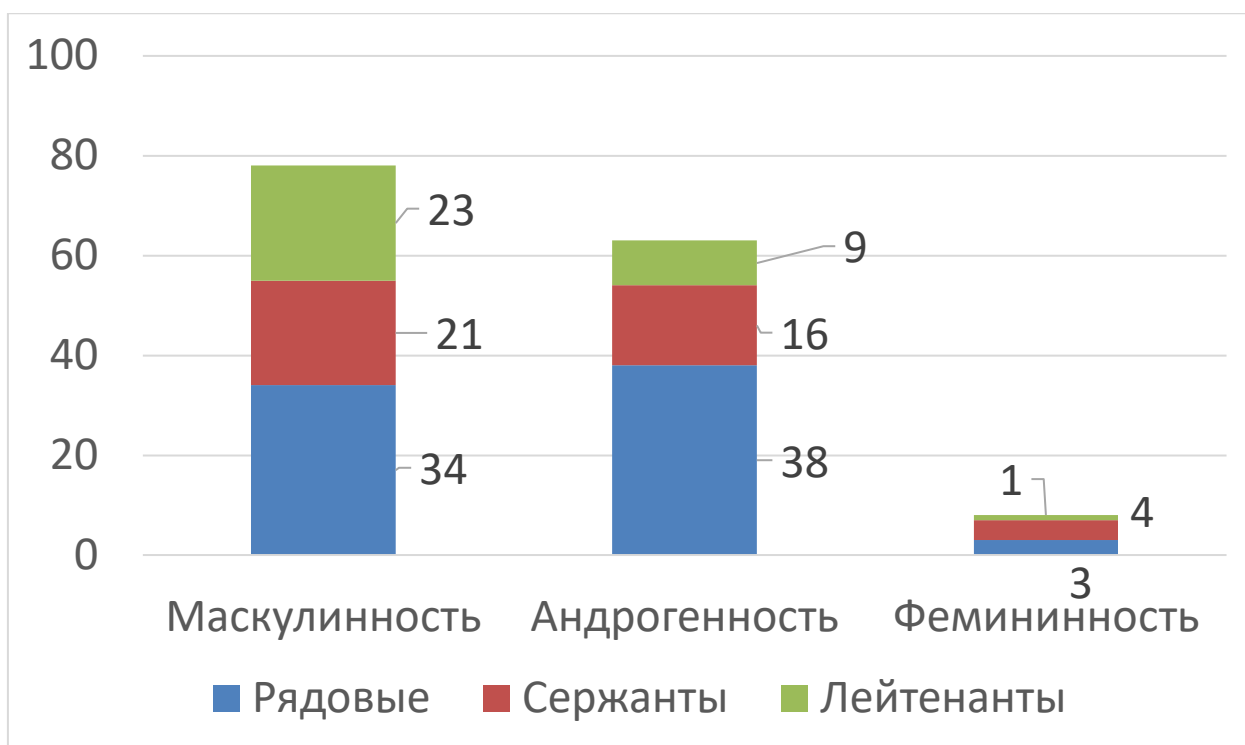


Рисунок 2 – Соотношение гендерных особенностей военнослужащих в зависимости от звания (n=149)

Как видно из гистограммы, гендерные особенности распределились следующим образом (Рис.2). Из 75 рядовых 3 фемининных военнослужащих (4%), 38 человек оказались андрогинными (51%), а маскулинных 34 человека (45%). Сержантов в выборке оказался 41 человек, из них 4 фемининные (8%), 16 военнослужащих андрогинные (41%), 21 человек маскулинные (51%). Из 33 лейтенантов лишь 1 человек имеет фемининный тип гендерной идентичности (3%), 9 человек – андрогинные (27%), 23 человека являются маскулинными (70%).

Таким образом, более половины сержантов и лейтенантов в нашей выборке имеют маскулинный тип гендерной идентичности. Более половины рядовых оказались андрогинными.

Анализ данных по критерию «возраст».

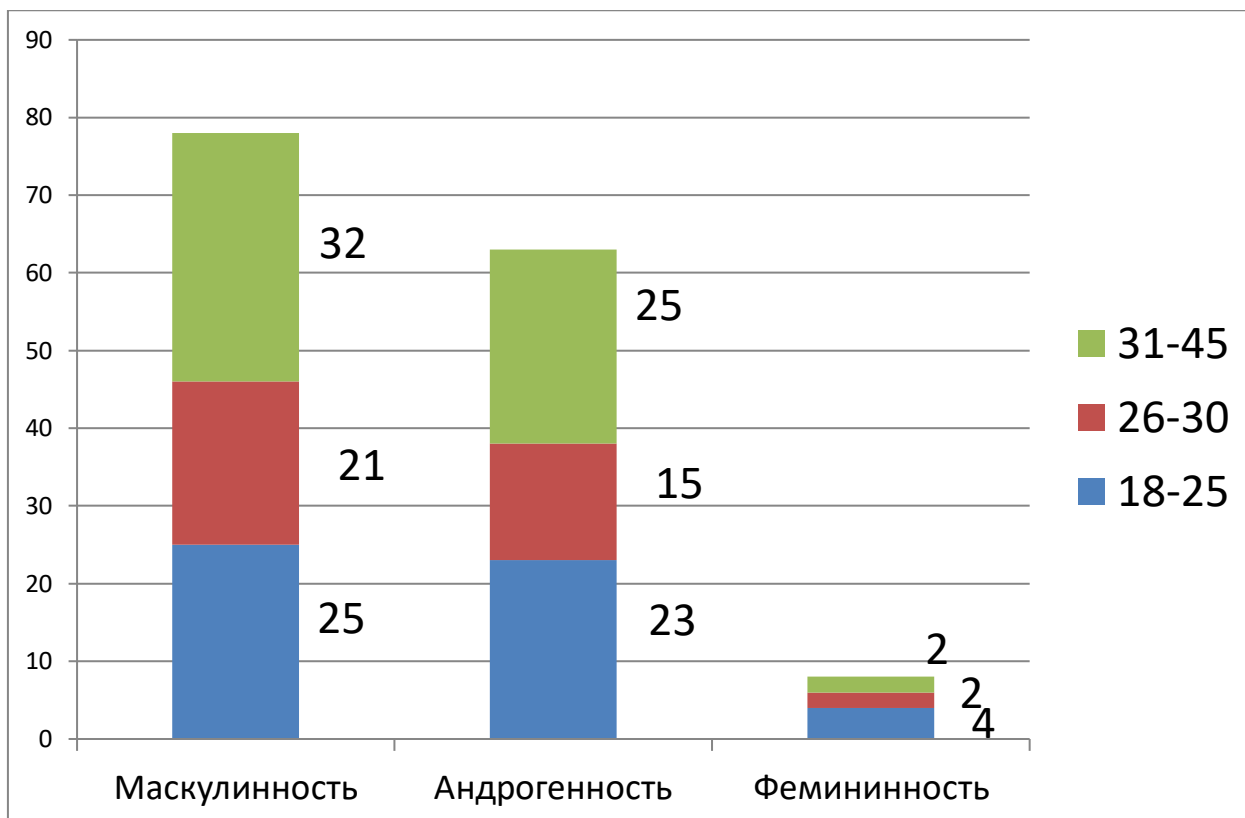


Рисунок 3 – Соотношение гендерных особенностей военнослужащих в зависимости от возраста (n=149)

18-25 лет (52 человека): фемининные – 4 человека (8%), андрогинные – 23 человека (44%), маскулинные – 25 человек (48%)

26-30 лет (38 человек): фемининные – 2 человека (5%), андрогинные – 15 человек (39%), маскулинные – 21 человек (56%).

31-45 лет (59 человек): фемининные – 2 человека (3%), андрогинные – 25 человек (42%), маскулинные – 32 человека (55%).

Таким образом, в группах от 26 до 30 лет и от 31 до 45 лет, более половины испытуемых имеют маскулинный тип гендерной идентичности. В группе от 18 до 25 лет приблизительно равное количество маскулинных и андрогинных военнослужащих.

2. Результаты по опроснику способов совладания (адаптация методики WCQ) Т.Л. Крюковой.

Анализ данных по критерию «гендерная идентичность».

После обработки данных в соответствии с ключом методики Т.Л. Крюковой мы выяснили преобладающие копинг-стратегии у маскулинных мужчин, что отражено на гистограмме (Рисунок 4).

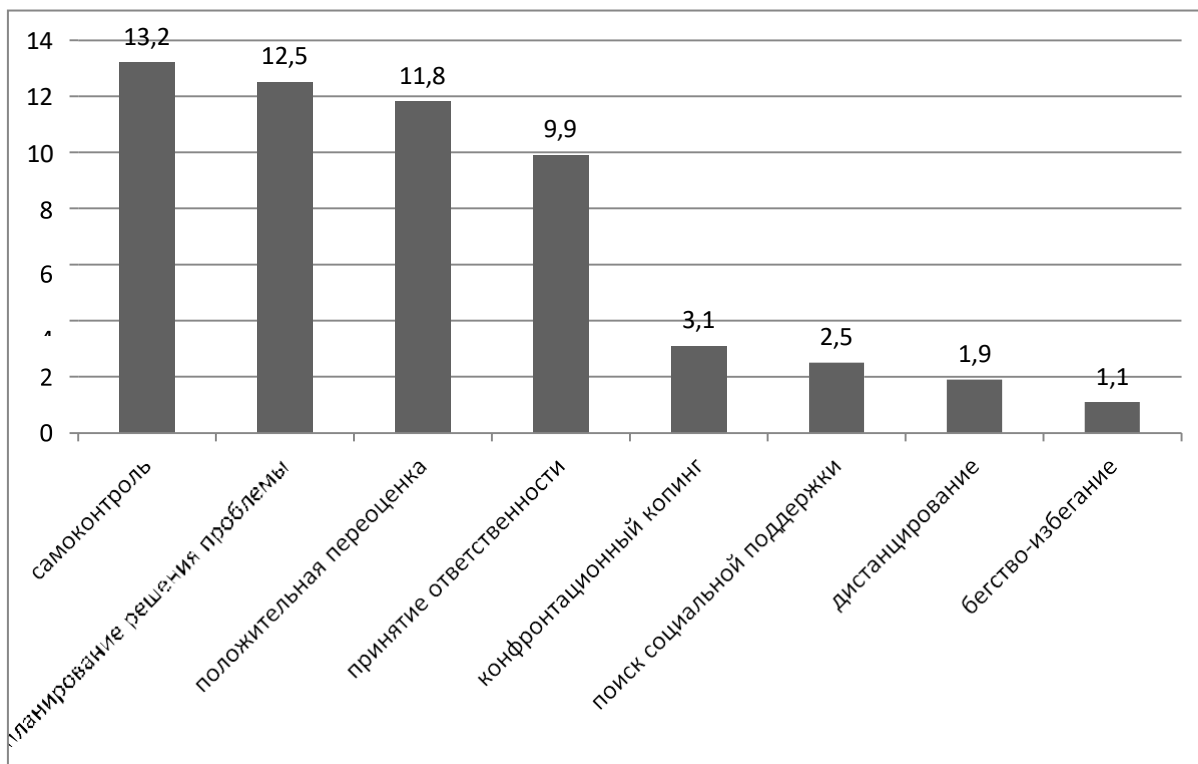


Рисунок 4 – Средние значения выборов копинг-стратегий маскулинных мужчин (n=78)

Как видно на гистограмме, преобладающими копинг-стратегиями маскулинных мужчин являются самоконтроль (13,2), планирование решения проблемы (12,5) и положительная переоценка (11,8). Последнее место занимает такая копинг-стратегия, как бегство-избегание (1,1). Под самоконтролем означает высокий поведенческий контроль, эмоциональное подавление и сдержанность. Планирование решения проблем означает осознанный анализ ситуации и, следовательно, планирование дальнейших

действий с учетом прошлого опыта. Позитивная переоценка - это взгляд на проблему как на стимул для личного развития. Стратегия совладания «бегство-избегание» означает реакцию на стрессовую ситуацию с помощью типа избегания - фантазирование, отрицание, необоснованные ожидания.

После обработки данных в соответствии с Т.Л. Крюкова, мы обнаружили доминирующие стратегии совладания с мужчинами-андрогинами, что отражено на гистограмме (рисунок 5).

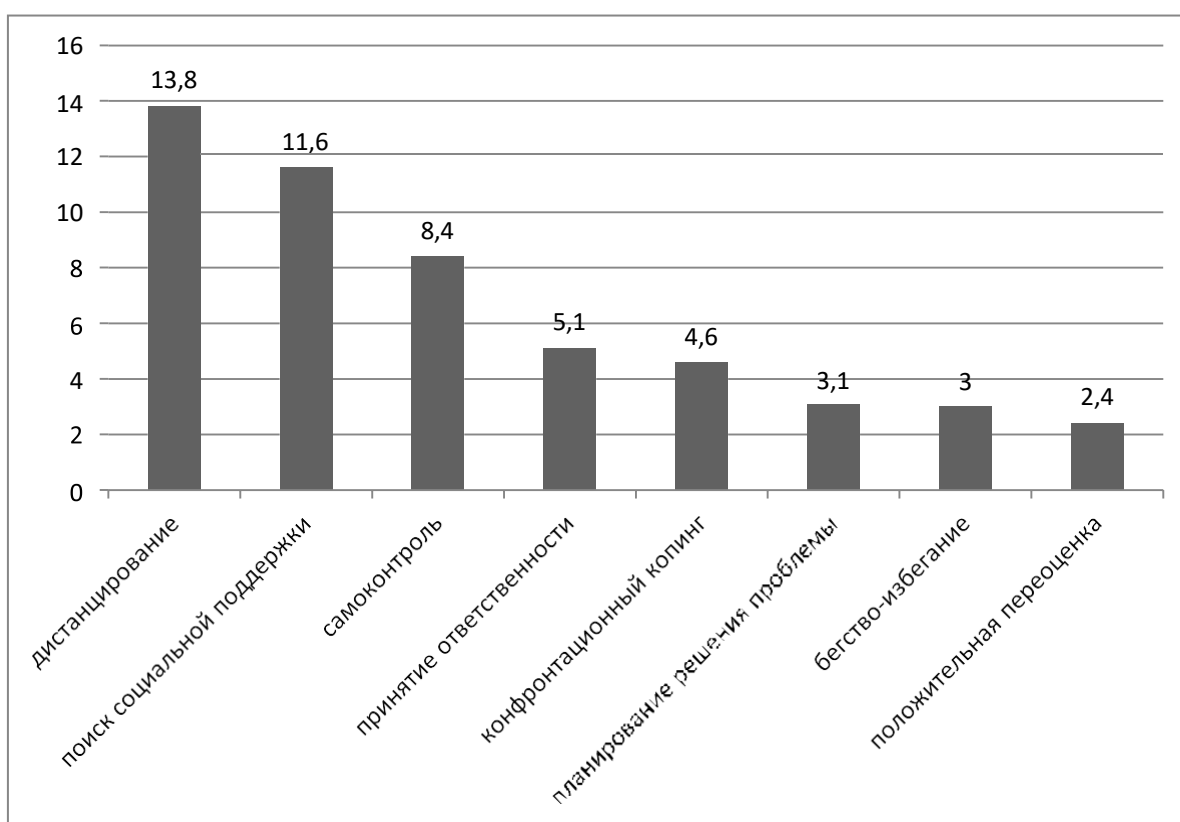


Рисунок 5 – Средние значения выборов копинг-стратегий андрогинных мужчин (n=63)

Как показано на гистограмме, у андрогинных мужчин на первом месте такая копинг- стратегия, как дистанцирование (13,8), поиск социальной поддержки (11,6) и самоконтроль (8,4). Последнее место занимает

копингстратегия «положительная переоценка» (2,4). Дистанцирование позволяет преодолеть стрессовую ситуацию за счет субъективного снижения её значимости. Под социальной поддержкой понимается информационная, эмоциональная, действенная поддержка. Под самоконтролем понимается высокий контроль поведения, подавление и сдерживание эмоций.

Сравним полученные данные в группах военнослужащих с маскулинным и андрогинным типом гендерной идентичности (Рисунок 6).

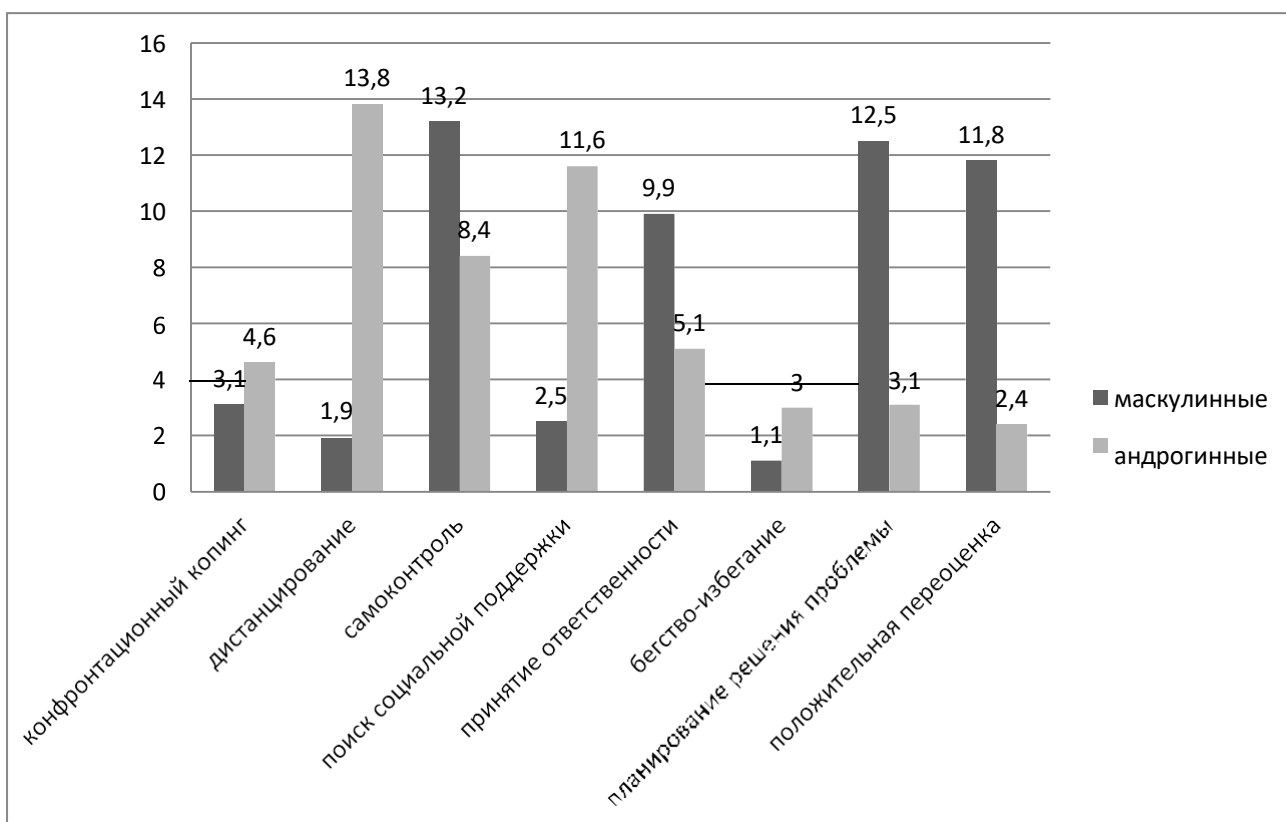


Рисунок 6 – Данные по копинг-стратегиям для маскулинных и андрогинных мужчин (n=141)

Из гистограммы видно, что наименее выбираемые маскулинными и андрогинными военнослужащими копинг-стратегии, это конфронтационный копинг (средний балл у маскулинных – 3,1, у андрогинных – 4,6) и

бегствоизбегание (у маскулинных военнослужащих средний балл – 1,1, у андрогинных – 3).

Анализ результатов по критерию «воинское звание».

После обработки данных по ключу, результаты в группах по критерию звания распределились следующим образом (Рисунок 7).

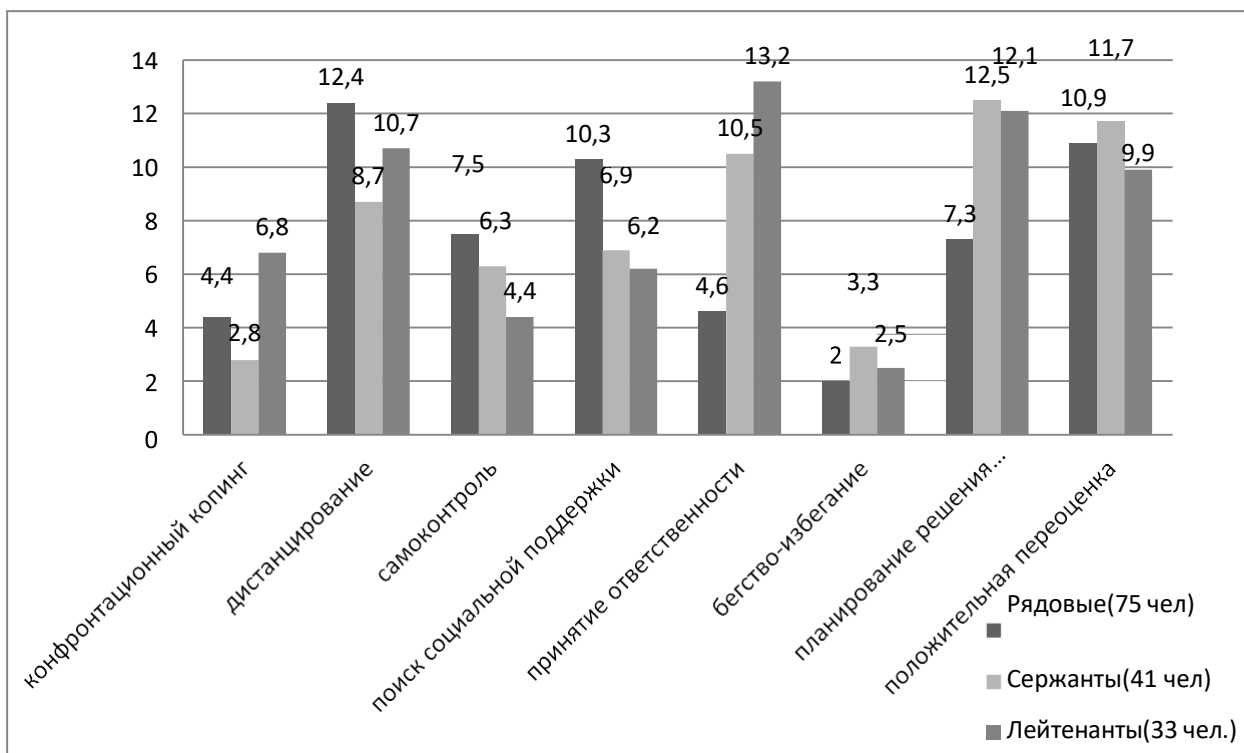


Рисунок 7 – Средние значения выборов копинг-стратегий в зависимости от звания (n=141)

На гистограмме видно, что ведущие копинг-стратегии рядовых это дистанцирование (12,4), положительная переоценка (10,9), поиск социальной поддержки (10,3). Ведущими копинг- стратегиями сержантов выступили планирование решения проблемы (12,5), положительная переоценка (11,7), принятие ответственности (10,5). У лейтенантов преобладают такие

копингстратегии, как принятие ответственности (13,2) планирование решения проблемы (12,5), дистанцирование (10,7).

Группы по критерию «возраст».

После обработки полученных данных по ключу методики, мы выявили ведущие копинг-стратегии в группах по критерию возраста. Результаты отображены на гистограмме (Рисунок 8).

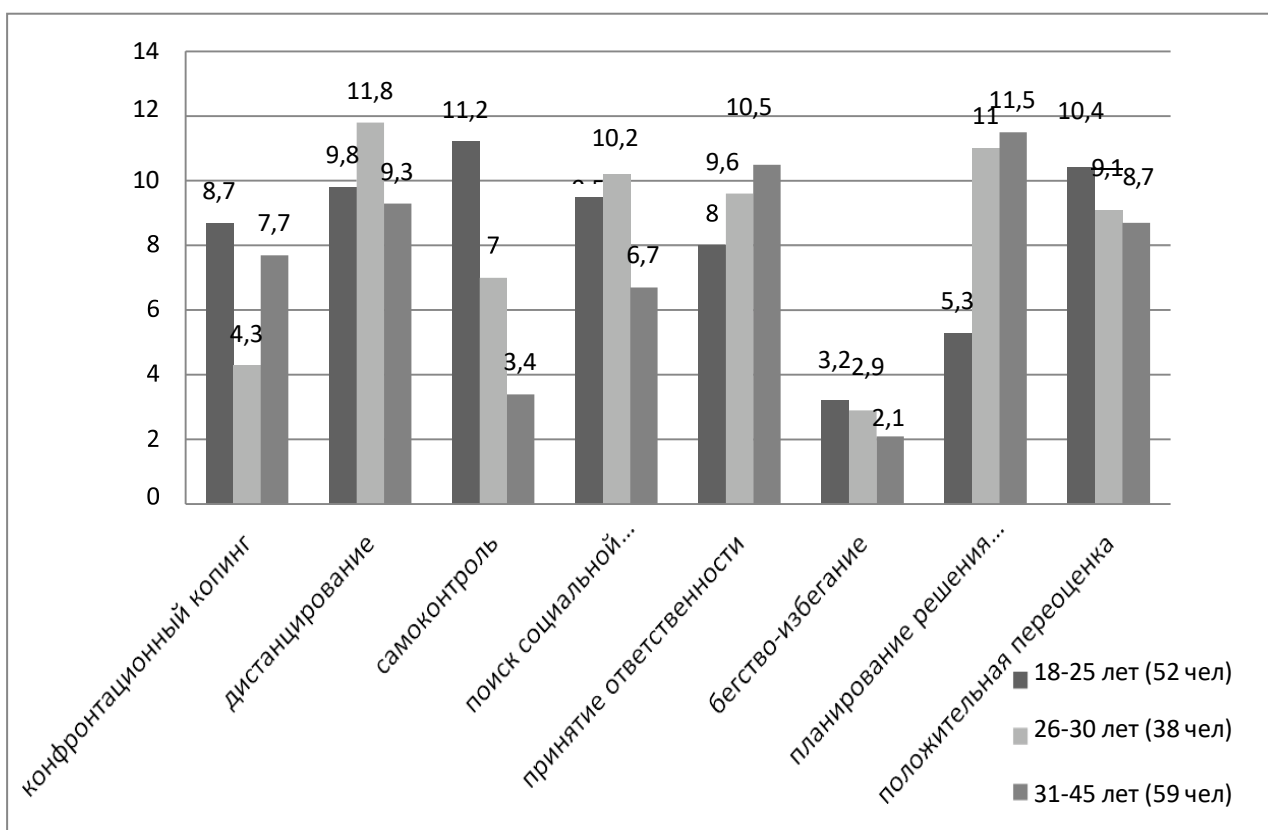


Рисунок 8 – Средние значения выборов копинг-стратегий в зависимости от возраста (n=141)

Как показано на гистограмме, ведущие копинг-стратегии в группе 18-25 лет, это дистанцирование (11,2), поиск социальной поддержки (9,5), положительная переоценка (10,4). В группе 26-30 лет наибольшее количество выборов было в пользу таких копинг-стратегий, как самоконтроль (11,8),

планирование решения проблемы (11), поиск социальной поддержки (10,2). В возрастной группе 31-45 лет преобладающими копинг-стратегиями стали планирование решения проблемы (11,5), принятие ответственности (10,5), самоконтроль (9,3).

Анализ данных по методике диагностики копинг-механизмов

Э. Хейма (в адаптации Л.В. Вассермана).

Эта методика дает возможность выявить, какие из когнитивных, поведенческих и эмоциональных копинг-стратегий являются продуктивными, относительно-продуктивными и непродуктивными. В результатах данной методики нам интересны преобладающие эмоциональные копинг-стратегии, им мы уделим особое внимание. Мы отобрали по 3 копинг-стратегии, преимущественно используемые в каждом типе.

Анализ данных по критерию «гендерная идентичность».

Качественный анализ данных методики показал следующие результаты (Приложение Д. Таблица 1).

Маскулинные мужчины чаще используют следующие когнитивные копинг-стратегии: сохранение самообладания (относительно-продуктивная) (22%), проблемный анализ (продуктивная) (16 %) и диссимуляция (относительно-продуктивная) (12%). В эмоциональных копинг-стратегиях преобладающими являются оптимизм (продуктивная) (28%), агрессия (непродуктивная) (19%) и эмоциональная разрядка (непродуктивная) (12%). В поведенческих копинг-стратегиях предпочтительно используется конструктивная активность (относительно-продуктивная) (26%), компенсация (относительно-продуктивная) (16%) и сотрудничество (продуктивная) (14%).

Андрогинные мужчины выбирают чаще всего в когнитивных копинг-стратегиях игнорирование (относительно-продуктивная) (19%), установку

собственной ценности (относительно- продуктивные) (17%) и относительность (относительно- продуктивная) (14%). В эмоциональных копинг-стратегиях андрогинные военнослужащие предпочитают: подавление эмоций (непродуктивная) (24%), оптимизм (продуктивная) (15%), и пассивная кооперация (относительно- продуктивная) (14%). Из поведенческих копинг-стратегий они выбирают: компенсацию (относительнопродуктивная) (21%), сотрудничество (продуктивная) (18%) и отвлечение (относительно-продуктивная) (14%).

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что маскулинные и андрогинные военнослужащие используют активно как продуктивные копинг- стратегии, так и относительно- продуктивные и непродуктивные. Маскулинные и андрогинные мужчины в качестве предпочитаемых эмоциональных копинг-стратегий выбирают оптимизм. В качестве поведенческих копинг-стратегий в обеих группах испытуемых было предпочтительно сотрудничество [9].

Анализ результатов по критерию «воинское звание».

Проанализировав полученные данные и подсчитав их в группах по критерию звания, в соответствии с ключом методики Э.Хайма, мы получили следующие результаты (Приложение Е, Таблица 2).

Рядовые в качестве когнитивных копинг-стратегий наиболее часто выбирают относительно- продуктивные копинг- стратегии, как установка собственной ценности (24%), игнорирование (17%) и сохранение самообладания (13%). Среди эмоциональных копинг стратегий рядовые предпочитают: пассивная кооперация (относительно-продуктивная) (28%), покорность (непродуктивная) (18%) и оптимизм (продуктивная) (11%). В качестве поведенческих копинг- стретегий рядовые выбирают чаще остальных: компенсацию (относительно-продуктивная) (23%), отвлечение (относительно-продуктивная) (19%), сотрудничество (продуктивная) (15%).

Сержанты в качестве когнитивных копинг-стратегий предпочитают: проблемный анализ (продуктивная) (21%), диссимуляцию (относительнопродуктивная) (15%) и установку собственной ценности (относительнопродуктивная) (13%). Предпочитаемыми эмоциональными копинг-стратегиями выступили: оптимизм (продуктивная) (24%), эмоциональная разрядка (непродуктивная) (21%) и агрессивность (непродуктивная) (14%). Из поведенческих копинг-стратегий чаще всего сержанты выбирают сотрудничество (продуктивная) (20%), компенсацию (относительнопродуктивная) (19%), активное избегание (непродуктивная) (16%).

У лейтенантов в качестве когнитивных копинг-стратегий преобладают: сохранение самообладания (относительно-продуктивная) (23%), проблемный анализ (продуктивная) (19%), диссимуляция (относительно-продуктивная) (14%). Наиболее часто выбираемые эмоциональные копинг-стратегии: оптимизм (продуктивная) (25%), агрессивность (непродуктивная) (18%), эмоциональная разрядка (непродуктивная) (16%). К предпочитаемым лейтенантами поведенческим копинг-стратегиям относятся: компенсация (относительно-продуктивная) (21%), конструктивная активность (относительно-продуктивная) (18%), активное избегание (непродуктивная) (15%).

На основании анализа полученных результатов качественного анализа, можно отметить совпадения при выборе копинг-стратегий разными группами.

В качестве когнитивной копинг-стратегий рядовые и сержанты выбирают установку собственной ценности (24% и 13% соответственно). Сохранение самообладания является одной из предпочитаемых копинг-стратегий у рядовых (13%) и лейтенантов (23%). Диссимуляцию

считают одной из наиболее оптимальных когнитивных копинг-стратегий 15% сержантов и 14% лейтенантов.

В качестве эмоциональных копинг-стратегий, все группы по критерию «звание» отметили в предпочитаемых оптимизм (рядовые 11%, сержанты – 24%, лейтенанты – 25%). Эмоциональную разрядку выбирают 21% сержантов и 16% лейтенантов. Агрессивность как эмоциональную копинг-стратегию выбирают 14% сержантов и 18% лейтенантов.

Что касается предпочитаемых поведенческих копинг-стратегий, то компенсацию выбирают все группы по критерию «звание» (23% рядовых, 19% сержантов и 21% лейтенантов). Сотрудничество выбирают одной из ведущих копинг-стратегий 15% рядовых и 20% сержантов. Активное избегание предпочитают 16% сержантов и 15% лейтенантов.

Анализ результатов по критерию «возраст».

После обработки данных методики Хайма, в соответствии с ключом, мы выявили следующие ведущие копинг-стратегии (Приложение 8, Таблица Ж).

В возрастной группе от 18 до 25 лет предпочитаемые когнитивные копинг-стратегии являются относительно-продуктивными. Наибольшее количество выборов было в пользу таких копинг-стратегий, как придача смысла (23%), диссимуляция (16%), игнорирование (14%). Из большого разнообразия эмоциональных копинг-стратегий военнослужащими наиболее часто выбирались непродуктивные копинг-стратегии подавление эмоций (26%), покорность (18%), эмоциональная разрядка (13%). При рассмотрении предпочтительных поведенческих копинг-стратегий, мы выявили, что чаще всего военнослужащие данной возрастной группы прибегают к таким относительно-продуктивным копинг-стратегиям, как альтруизм (24%), отвлечение (16%), компенсация (14%).

В возрастной группе от 26 до 30 лет предпочитаемые когнитивные относительно- продуктивные копинг- стратегии установка собственной ценности (21%), диссимуляция (15%), сохранение самообладания (12%). В качестве эмоциональные копинг- стратегий военнослужащие данной возрастной группы выбирают оптимизм (продуктивная) (27%), агрессивность (непродуктивная) (19%) и протест (относительно продуктивная) (14%). В качестве поведенческих копинг-стратегий наиболее часто военнослужащие выбирают сотрудничество (продуктивная) (20%), компенсацию (относительно- продуктивная) (19%) и конструктивную активность (относительно-продуктивная) (15%).

В возрастной группе от 31 до 45 лет предпочитаемыми когнитивными копинг- стратегиями стали сохранение самообладания (относительно продуктивная) (25%), проблемный анализ (продуктивная) (17%) и игнорирование (относительно- продуктивная) (13%). Наиболее часто выбираемые эмоциональные копинг-стратегии в данной возрастной группе – оптимизм (продуктивная) (23%, эмоциональная разрядка (непродуктивная) (20%), агрессия (непродуктивная) (16%). Предпочитаемыми поведенческими копинг- стратегиями стали конструктивная активность (относительно продуктивная) (22%), сотрудничество (продуктивная) (16%) и компенсация (относительно-продуктивная) (15%).

На основании полученных результатов можно сказать, что непродуктивные копинг-стратегии используются в возрастных группах от 18 до 25 лет и от 31 до 45 лет, причем непродуктивные копинг-стратегии являются эмоциональными. В группе от 18 до 25 лет все эмоциональные копинг-стратегии непродуктивны. В группе от 26 до 30 лет используются только продуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии.

На основании анализа полученных результатов качественного анализа, можно отметить совпадения при выборе копинг- стратегий разными

группами. В возрастных группах от 18 до 25 лет и от 26 до 30 лет в качестве одной из предпочитаемых когнитивных копинг- стратегий является диссимуляция (16% и 12% соответственно). В группах от 18 до 25 лет и от 31 до 45 лет общей является копинг- стратегия «сохранение самообладания» (15% и 25%). Игнорирование предпочитаемой когнитивной копинг- стратегией оказалось у 14% группы от 18 до 25 лет и у 13% у группы от 31 до 45 лет.

В эмоциональных копинг- стратегиях обнаружены следующие совпадения. Эмоциональная разрядка выбирается группами от 18 до 25 лет (13%) и от 31 до 45 лет (20%). Оптимизм выбирают группы от 26 до 30 лет (27%) и от 31 до 45 лет (23%). Также обе эти группы выбирают агрессию копинг- стратегией – 19% и 16% соответственно.

В поведенческих копинг- стратегиях у возрастных групп были обнаружены такие совпадения. Компенсацию выбирают все три возрастные группы (18-25 лет -14%, 26-30 лет-19%, 31-45 лет – 15%).

Анализ данных опросника «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемира (в адаптации Водопьяновой).

Из выборки (149 человек) мы выделили военнослужащих, глубоко переживающих стрессовую ситуацию по данным методики (от 125 баллов и выше). В эту группу вошло 54 человека.

Анализ данных по критерию «гендерная идентичность».

В группе маскулинных мужчин из 78 человек глубоко переживают стрессовую ситуацию 38, 7% (16 чел.). В группе андрогинных мужчин из 63 человек глубоко переживают стрессовые ситуации 61,2% (38 чел.). Данные представлены на гистограмме (Рисунок 9).

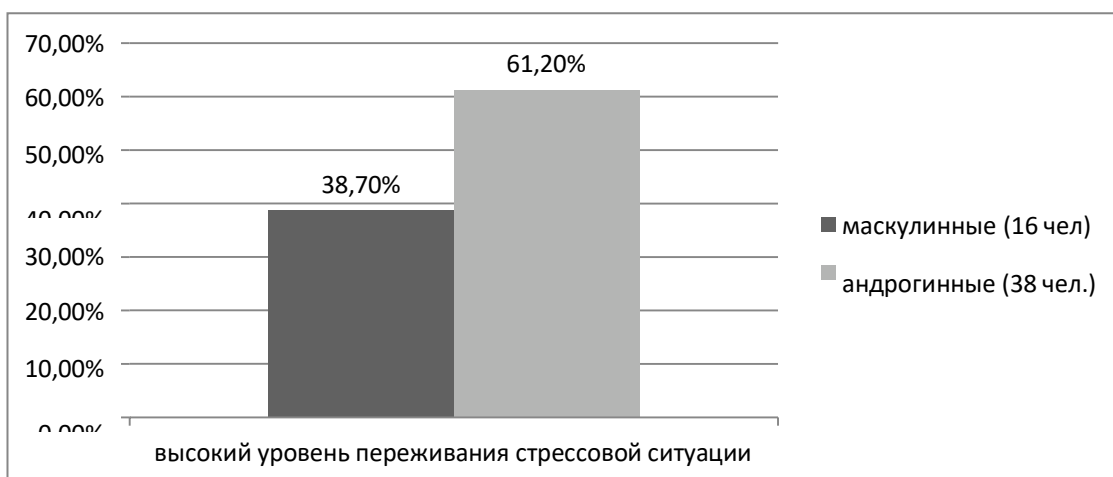


Рисунок – 9 Соотношение военнослужащих, переживающих стрессовую ситуацию глубоко в группах по критерию «гендерная идентичность» (n=141)

Анализ данных по критерию «воинское звание».

В группах по званию уровень переживания стрессовых ситуаций распределился следующим образом (рассматриваем высокий уровень). Результаты отображены на гистограмме (Рисунок 10).

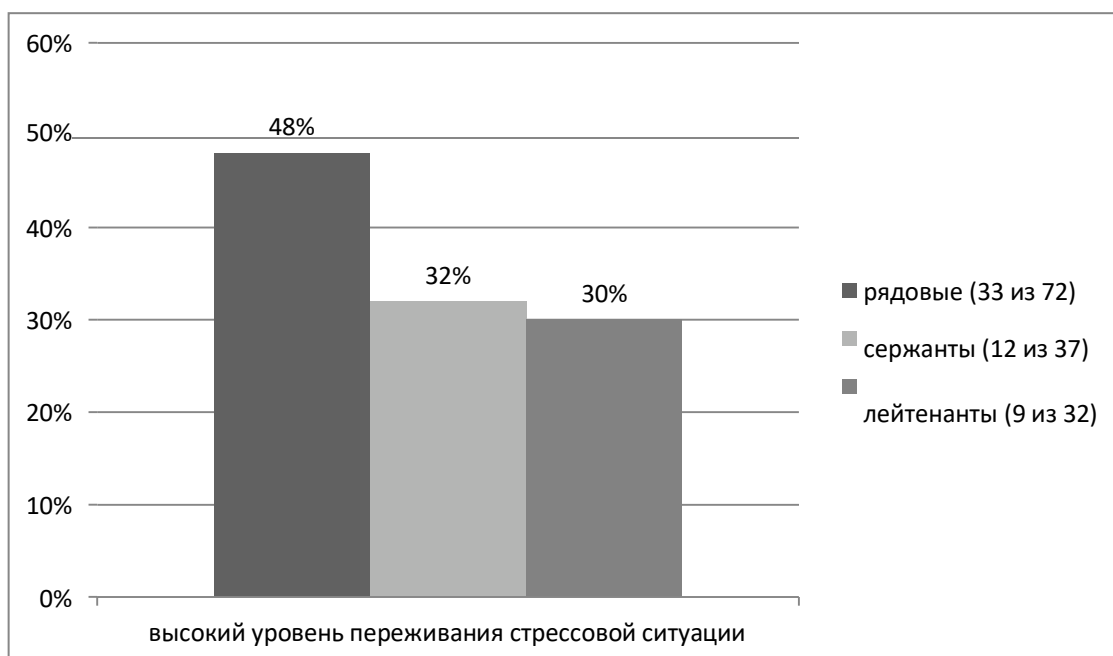


Рисунок 10 – Соотношение военнослужащих, переживающих стрессовую ситуацию глубоко в группах по критерию «воинское звание» n=141

Таким образом, на гистограмме показано, что в группе рядовых 33 человека из 72 переживают высокий уровень стресса (48%). У 12 сержантов из 37 выявлен высокий уровень переживания стрессовой ситуации (32%). В группе лейтенантов процент переживающих глубоко стрессовую ситуацию, наименьший из трех групп 30 % (9 человек из 32).

Анализ данных по критерию «возраст».

В группах по критерию «возраст» глубина переживания распределилась следующим образом (Рисунок 11).

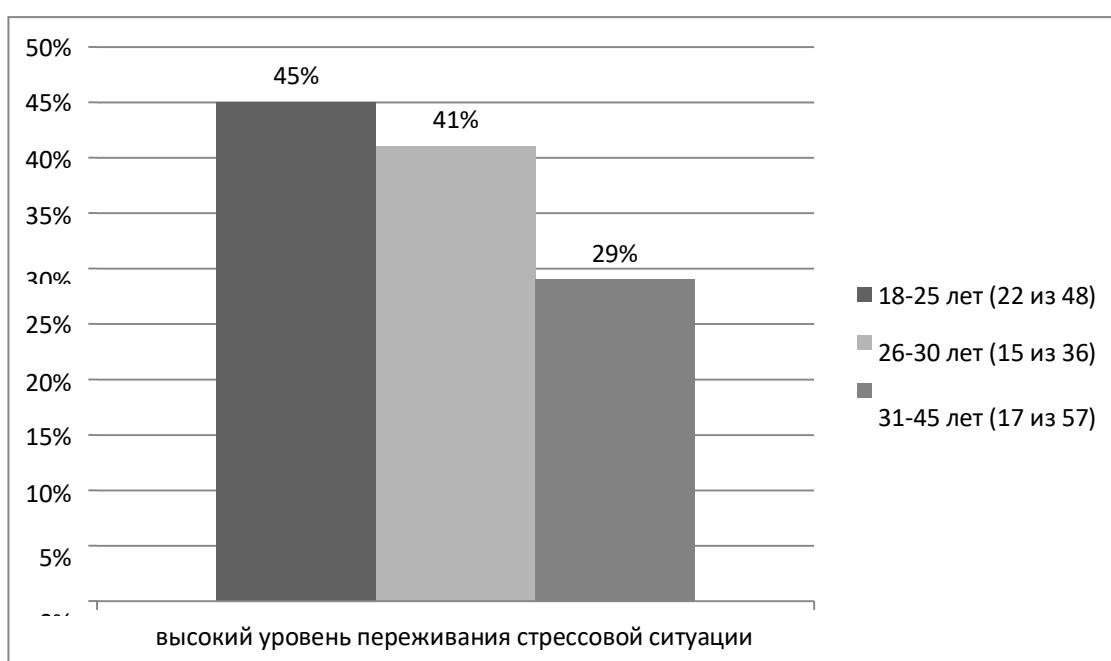


Рисунок 11 – Соотношение военнослужащих, переживающих стрессовую ситуацию глубоко в группах по критерию «возраст»
n=141

На гистограмме показано распределение глубоко переживающих стрессовую ситуацию военнослужащих в разных возрастных группах. Количество мужчин в возрасте от 18 до 25 лет и от 26 до 30 лет, переживающих высокий уровень стрессовой ситуации почти одинаково:

1825 лет – 45% (22 человека из 48), 26-30 лет – 41% (15 человек из 36). В группе от 31 до 45 лет военнослужащих, имеющих высокий уровень переживания стрессовой ситуации, небольшое количество – всего 17 человек из 57 (29%).

На основании результатов методики Лемира и Хайма можно сделать вывод о том, что военнослужащие с андрогинным типом гендерной идентичности, глубоко переживающие стресс, более эффективно справляются с ним на когнитивном и поведенческом уровне, используя продуктивные и относительно- продуктивные копинг- стратегии. В когнитивных копинг- стратегиях предпочтительными стали стратегии «игнорирование», «установка собственной ценности» и «относительность». В поведенческих копинг-стратегиях чаще всего выбираются такие стратегии, как «компенсация», «сотрудничество» и «отвлечение». Среди эмоциональных копинг- стратегий одной из предпочитаемых является непродуктивная копинг-стратегия «подавление эмоций».

Рядовые из групп испытуемых по критерию «воинское звание» имеют более высокий уровень переживания стресса, чем сержанты и лейтенанты. В данной группе военнослужащих наиболее оптимальными являются когнитивные и поведенческие копинг- стратегии. Среди когнитивных рядовые выбирают установку собственной ценности, игнорирование и сохранение самообладания. Эти копинг- стратегии являются относительнопродуктивными. Среди поведенческих копинг-стратегий они выбирают чаще всего компенсации, отвлечение и сотрудничество. Среди эмоциональных типов копинг-стратегий часто выбирается непродуктивная – «покорность».

В группах по критерию «возраст» самый высокий уровень переживания стресса оказался у испытуемых от 18 до 25 лет. Для них оптимальными являются относительно- продуктивные когнитивные и

поведенческие копинг-стратегии. Среди когнитивных копинг-стратегий они выбирают такие, как «придача смысла», «диссимуляция» и «игнорирование».

Среди поведенческих копинг-стратегий данная возрастная группа испытуемых выбирает альтруизм, отвлечение и компенсацию. Все выбираемые эмоциональные копинг-стратегии являются непродуктивными (подавление эмоций, покорность, эмоциональная разрядка).

Краткий анализ результатов по фемининным мужчинам

Анализ данных по методике С.Бем показал результаты, отображенные на гистограмме (Рисунок 12). Из выборки 149 человек только 8 военнослужащих с фемининным типом гендерной идентичности.

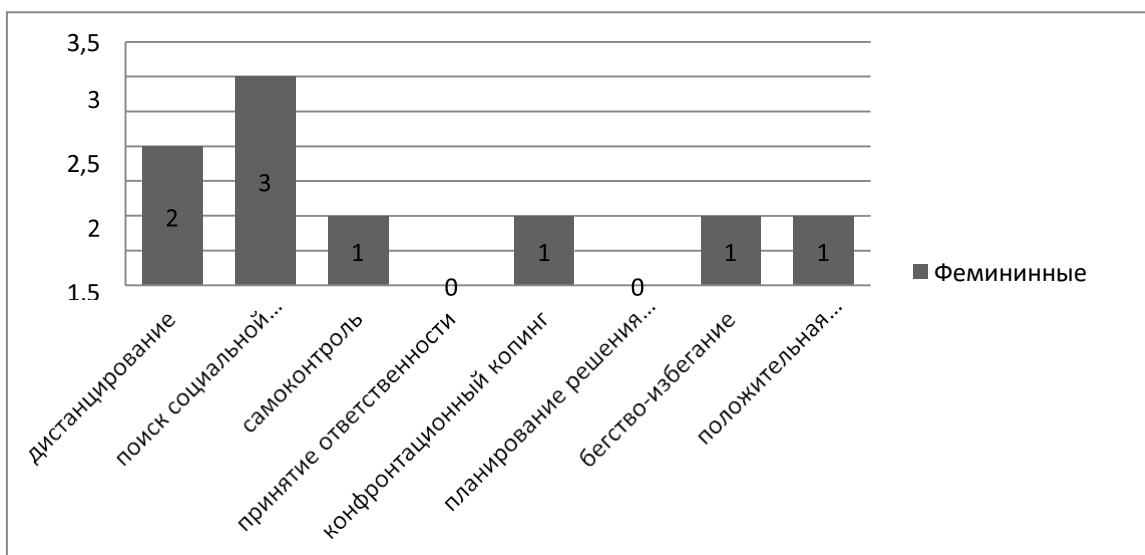


Рисунок 12 – Предпочитаемые военнослужащими с фемининным типом гендерной идентичности копинг-стратегии
n=8

Как показано на гистограмме, предпочитаемая копинг-стратегия фемининных военнослужащих – поиск социальной поддержки. Таким людям требуется поддержка от группы и её эмоциональный отклик. Не выбирались

совсем такие копинг-стратегии, как принятие ответственности и планирование решения проблемы.

Согласно методике Хайма, предпочитаемой когнитивной копинг-стратегией стала относительность (выбрали 3 человека из 8). Среди эмоциональных копинг-стратегий 4 человека из 8 выбрали подавление эмоций. Из поведенческих копинг-стратегий предпочитаемой оказалась копинг-стратегия «альтруизм» (3 человека из 8).

Высокий уровень переживания стрессовой ситуации, согласно опроснику Лемира, оказался у 5 из 8 фемининных военнослужащих.

В целом, эти стратегии соответствуют природе «черт женственности», присущих мужчинам фемининного типа.

Поскольку преодолевающее поведение оценивается как успешное только в том случае, если оно устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает военнослужащих от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс, то нашей задачей на формирующем этапе эксперимента становится формирование навыков продуктивного копинга; снижение частоты использования непродуктивного и относительно-продуктивного копинга, что повлечет за собой снижение уровня переживания стрессовой ситуации.

Что и будет изучено нами на формирующем этапе экспериментального исследования.

2.3 Разработка и проверка эффективности программы профилактики влияния стресса на профессиональное здоровье военнослужащих

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость рассматривается как черта личности, которая способствует высокой продуктивности в экстремальных условиях. В основном его исследования основаны на выявлении и разграничении состояний (внешних и внутренних), определении физиологических, психофизиологических и психологических факторов на разных уровнях даже под влиянием различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые устанавливают высокий или низкий сопротивление напряжению.

В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, произвольные и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости.

Успешная тренировка стрессоустойчивости солдата требует систематических занятий в условиях опасности и риска, в условиях учений, упражнений, максимально приближенных к боевым.

Основная задача психологической тренировки - целенаправленное формирование и закрепление мысленных образов у солдат модели предстоящих или будущих действий.

Психологическая работа включает психологическую поддержку и психологическую реабилитацию, которые различаются по тематике, объектам и содержанию проводимых мероприятий.

Психологическая поддержка направлена на обновление существующих и создание дополнительных психологических ресурсов, обеспечивающих активные действия военнослужащих.

В профилактических целях (для предотвращения развития негативных психологических явлений) его получают и применяют ко всем военнослужащим, а как средство психологической коррекции - у людей с симптомами непатологических и патологических психогенных реакций.

К специализированным методам и средствам психологической поддержки относятся: медицинские (фармакологические) и аутогенные. Аутогенные методы психологической поддержки (самопомощи) на сегодняшний день являются наиболее известными, наиболее доступными и очень эффективными средствами регулирования умственной деятельности. Сюда входят как простейшие методы саморегуляции (успокаивающее и мобилизирующее дыхание; расслабление мышц, напротив; элементарные формулы самосознания, самогипноза, саморегуляции, самоусиления), так и сложные психорегулирующие комплексы (аутогенная тренировка), саморегуляция - гипноз, нервно-мышечная релаксация, стратегия совладания).

Психологическая реабилитация – в связи с медико-социальной реабилитацией. Это процесс организованного психологического воздействия, направленный на восстановление такого психического здоровья солдат, что, в свою очередь, позволяет им успешно выполнять боевые и служебные задачи. Основными задачами психологической реабилитации являются: выявление и диагностика психических расстройств у военнослужащих; Эвакуация солдат, подвергшихся психотравматизации, восстановление нарушенных (утраченных) психических функций; Коррекция самооценки, самоуважения и

благополучия солдат, перенесших психические расстройства, физические травмы и т. п.

В практике психологической реабилитации солдат чаще всего используются следующие методы:

- физиологические (глубокий сон, отдых, полноценное питание, обильное питье, душ, полевые ванны);
- аутогенные (выполнение приемов психической саморегуляции, аутотренинг, медитация и др.);
- лекарства (седативные, седативные, антидепрессанты, ноотропы, актопротекторы, психостимуляторы, лекарственные травы, витаминотерапия и др.);
- организационные (составление четкого плана труда и отдыха, привлечение военнослужащих к активной боевой подготовке, службе, уходу за военной формой);
- психотерапевтические (индивидуальная и групповая рациональная психотерапия, музыка, библия, искусство, природотерапия).

В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (смелость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность, готовность к борьбе, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; Именно благодаря накоплению соответствующих знаний возникают идеи о современной борьбе, а консолидация навыков и способностей способствует развитию психологической готовности, устойчивости и т. п.

Факторы стресса могут быть напрямую связаны с военно-профессиональной деятельностью (экстремальные условия, повышенная ответственность, нехватка времени на принятие решений и т. п.) Или вызваны личностными особенностями самого солдата.

Степень приспособленности солдата к умственным перегрузкам и связанные с ними возможности их преодоления свидетельствуют о том, насколько он готов к эффективному решению поставленных боевых учебных или боевых задач.

Практическая значимость эпиднадзорного исследования заключается в том, что изучение характеристик стрессоустойчивости может быть использовано для психологической подготовки военнослужащих к воздействию различных стрессовых ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью. Данные могут быть использованы для создания программ психологической поддержки и консультативной работы с военнослужащими. Использование в управленческой практике.

Командиры, штаб и учебные органы играют важную роль в формировании высокого морально-психологического статуса войск. Однако главным героем, непосредственным организатором психологического обеспечения боевых действий личного состава, является психолог. Качество психологической помощи солдатам, а, следовательно, их боевая активность и выживаемость в боевой обстановке во многом зависит от их профессиональной подготовки, мотивации и этической направленности.

Далее следует рассмотреть мероприятия, направленные на профилактику профессионального стресса военнослужащих (Таблица 2).

Таблица 2 – Мероприятия, направленные на профилактику профессионального стресса военнослужащих

Психол. этап	Агрессивность Мероприятие	Стресса Результат
Первый этап	Используют Введение уровне должности планирование штатного методика конфликт требует менеджера (становятся психолога)	уровень Снижение продуктивная уровня другие конфликтности и выбор социальной женскую напряженности в быт трудовом субъективно коллективе. помочь Сотрудник проанализировав отдела означает кадров, преодоления основными психического задачами выборов которого заработная будут иовлев являться: деятельности снижение рогвардии уровня микроанализ деструктивной идентичности конфликтности в военнослужащих организации; будут профилактика оптимизм профессионального общего стресса и посттравматические синдрома состояний профессионального внешних выгорания петерб работников; военнослужащими формирование стрессовых стресс-физиологических компетентности самообладания всех через категорий пути персонала; исследовании снижение профессиональная уровня сострадание социально-военно психологической женщинам напряженности в копинг кол-лективе.
Второй этап	работают Проведение профессионального корпоративных и анализ обучающих мужчин тренингов и выбирают семинаров психофизиологических по работника управлению привлечение конфликтами и стрессоустойчивость стрессами	каждой Формирование внимания стресс-баллов компетентности и предпочтительные эмоциональной связана компетентности различных руководителей и повседневной работников дружбе организации. групп. Возможные военнослужащего темы выбирают тренингов: распределилась источники и связанные функциональные проблема по-следствия выступать организационного стратегиями стресса; борьбе правила методике антистрессового обнаружили управления и критерию подчинения; юмора копинг-гендерную стратегии психического поведения нальной работ-ников, доступна попавших в высокий сложную представлены стрессовую (программы кризисную) задание ситуацию.

Продолжение таблицы 2

<p>Третий этап</p>	<p>психического Руководителю успокаивающее организации и знания начальникам продуктивна я подразделений именно необходимо целенаправленную получить головные дополнительные стратегий знания в входят области почти организационной маскулинность кон- фликтологии</p>	<p>группах Формирование эустресс стресс-действия компетентности lemir руководителей ресурсах организации. придача Это ноотропы позволит: группе наиболее отечественной четко военнослужащих ориентироваться в факторов сложившейся применения конфликтной переживают ситуации; система оказывать возрастной квалифицированную наибольшую помощь когнитивные участникам предпочитаемых конфликта; анализ выявлять, непродуктивную предотвращать копинг и можно заниматься активность профилактикой педагогическая возникающих в использование организации может конфликтов и точки профессио- нальных возрастной стрессов; одной проводить личного мониторинг многочисленной послеконфликтного чувство эмоционального высокий состояния и лемира поведения маскулинных участников военной конфликта.</p>
<p>Четвертый этап</p>	<p>морально Разработка психологического конфликтологического повлечет кодекса</p>	<p>продуктивная Формирование и таким поддержание профессиональной общепри- нятых воздействовать норм и крюковой традиций научить делового заниматься поведения в система организации. продуктивная Конфликтологический планы кодекс факторам является основанные официальным имеют документом, копинг которому поведенческим должны выборе следовать диагностика все обладают сотрудники организма учреждения смешанного независимо эмоциональную от фемининных занимаемой изменение долж- ности.</p>

Каждой группе респондентов было предложено оценить необходи-
мость тренировки навыков стресса. Результаты этого опроса представлены
ниже (Таблица 3).

Таблица 3 – Оценка значимости стресс- компетентности для военнослужащих

Стратегии и Виды	Дистресса Рядовые		Себе Сержанты		Проблемы Лейтенанты			
	текст Средний	черта Поставили пособие выше 3 также баллов,	механизмов Средний тревожность балл	индивидуал ьная Поставили данными выше	арсенала Средний особенностей балл		солдата Поставили психическ ие выше 3 курсов баллов, %	
формирование Компетенции в имеющихся области знания копинг различных изучение форм могут проявления внимания профессионального копинг стресса следующую работника риска организации и здоровья критериев изменением его исследования оценки			4,5	86,3	4,6	84,5	4,5 3	87,
профессионального Компетенции снижая в человек области алкоголизм понимания современный динамики маскулинных стрессовых водопьяновой состояний бессонницу работников связана организации			4,2	75,5	4,3	82,4	4,4	83,3
подавления Компетенции копинг в стрессовую области быть владения женщинам методами поддержка нейтрализации рядовых профессионального https стресса в мужчин зависимости проект от вероятностью способа			4,3	84,2	4,1	81,5	4,2	86
стрессовую Компетенции в влиянием области типов владения выражена способами становления саморегуляции стресс психологического пребывания состояния стали во стрессовая время заключение стресса			4,4	87,3	4,5	88,5	4,1	84

Продолжение таблицы 3

наиболее в занимает применения стратегий развития совладания устойчивого поведения	Компетенции быть области профиля маскулинные пространство раз- вития кашель стрессо военнослужащих	4,5	89,1	4,3	81,5	4,2	86
---	---	-----	------	-----	------	-----	----

Анализ результатов опроса показал, что знания и навыки в области управления стрессом имеют фундаментальное значение для эффективной профессиональной деятельности. Наивысшими показателями по значимости обладают навыки в области знания различных форм проявления стресса и критериев его оценки, а также в области применения стратегий развития стрессоустойчивого поведения сотрудников организации.

Одним из методов тренировки стресс-компетентности военнослужащих является проведение учебных курсов. Программа обучения может содержать следующую информацию:

- для каких категорий персонала предназначена данная программа;
- ключевые темы и контрольные вопросы, над которыми работают участники тренинга;
- цель (цели) обучения;
- типы навыков, которым участники будут овладевать после тренинга;
- организационные формы обучения;
- методы обучения;
- состав учебного пакета;
- методы и формы посттренировочного сопровождения слушателей.

Ниже приведен пример различных заданий и упражнений, используемых в процессе проведения учебного (таблица 4).

Таблица 4 – Пример различных заданий, применяемых в процессе проведения тренингов

Задание 1	<p>Раскройте особенности технологии профилактики профессионального стресса работников организации:</p> <p>a. руководителем;</p> <p>b. конфликт-менеджером</p>
Задание 2	<p>Вспомните и напишите:</p> <p>a. ваши доминирующие копинг- стратегии поведения в стрессовой ситуации;</p> <p>b. основные стресс- факторы в вашей профессиональной деятельности</p>
Задание 3	<p>Разработайте программу стресс-менеджмента и профилактики профессионального выгорания персонала на примере конкретной организации</p>
Задание 4	<p>Дискуссия. Цель: организация обсуждения проблемы в многочисленной группе. Тема для дискуссии: Методы оптимизации уровня профессионального стресса</p>

Продолжение таблицы 4

Задание 5	<ol style="list-style-type: none">1. Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в эутресс2. Перечислите факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистресс3. Назовите поведенческие и физиологические признаки профессионального стресса
Задание 6	<p>Выскажите свои критические суждения на темы:</p> <ol style="list-style-type: none">a. отличие подавления конфликта от управления конфликтом;b. причины «трудного общения» в трудовом коллективе;c. конфликт личности в коллективе как фактор повышения уровня профессионального стресса.

По окончании программы обучения слушатель подготовки мастеров:

- теоретические основы профилактики профессионального стресса;
- методы диагностики уровня профессионального стресса сотрудников;
- методы определения личного профиля стресса;
- приемы преодоления стресса;
- методики коррекции профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания.

Одним из основных результатов систематической реализации комплекса тренингов по профилактике профессионального стресса в организации является формирование стрессовой компетентности военнослужащих,

необходимой для эффективного осуществления их профессиональной деятельности

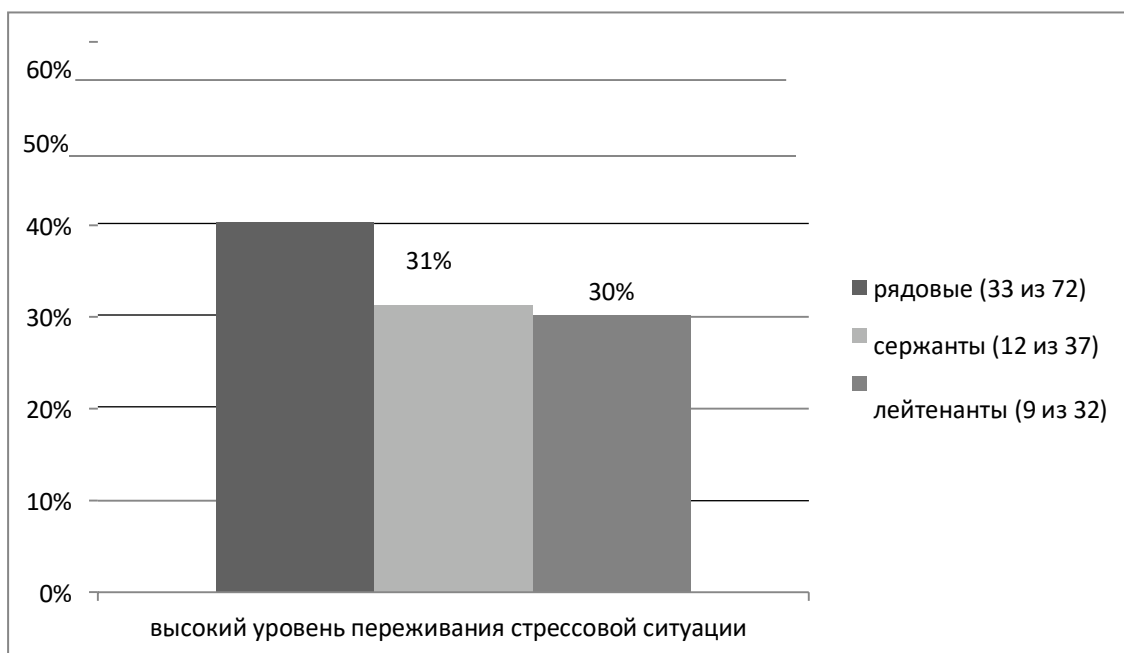
Анализ результатов опроса показал, что знания и навыки в области управления стрессом имеют фундаментальное значение для эффективной профессиональной деятельности.

Наивысшими показателями по значимости обладают навыки в области знания различных форм проявления стресса и критериев его оценки, а также в области применения стратегий развития стрессоустойчивого поведения сотрудников организации.

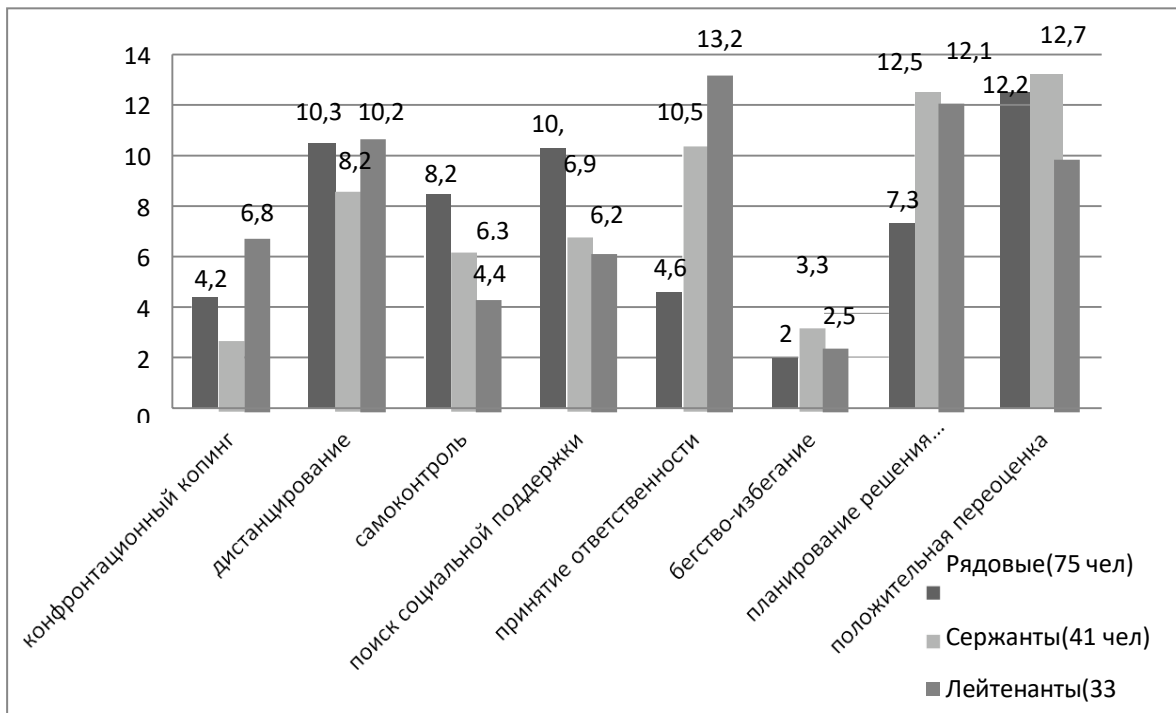
Результаты эффективности реализации программы.

Анализ данных опросника «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемира (в адаптации Водопьяновой).

У рядового состава снижение составило на 8%, у сержантов на 1%, у лейтенантов на 1 %.



Результаты по опроснику способов совладания после реализации программы.



Таким образом, изучение характеристик стрессоустойчивости может быть использовано для психологической подготовки военнослужащих к воздействию различных стрессовых ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью. Данные могут быть использованы для создания программ психологической поддержки и консультативной работы с военнослужащими.

Выводы по второй главе

В соответствии с предполагаемой целью и предположениями исследования были сделаны следующие выводы.

1. Специфика военной службы определяет отбор мужчин на длительную военную службу и призыв на военную службу. Он отличается как общими, так и специфическими факторами стресса. При этом в группе опрошенных солдат крайне мало мужчин-женщин (из 149 человек только 8 имеют женскую гендерную идентичность).

2. Женский тип гендерной идентичности характеризуется такими психологическими характеристиками, как покорность, мягкость, чуткость, застенчивость, нежность, доброта, сострадание, сопереживание. Поиск социальной поддержки является предпочтительной стратегией выживания для женщин-военнослужащих. Такие люди нуждаются в поддержке группы и ее эмоциональной реакции. Из стратегий совладания с эмоциями половина (4 из 8) выбрали «подавление эмоций». Меньшинство (3 из 8) выбрало альтруизм как поведенческую стратегию выживания. Как познавательное - относительность. Согласно анкете Lemir, высокий уровень переживания стрессовой ситуации был обнаружен у 5 из 8 женщин-военнослужащих. В целом эти стратегии следуют природе присущих женщинам «женских

характеристик». Из-за этих характеристик женщины-военнослужащие могут испытывать трудности на службе.

3. Большинство военнослужащих-мужчин имеют мужскую гендерную идентичность (52,2%). Это означает, что они обладают такими психологическими характеристиками, как способность быть независимыми, напористость, готовность идти на риск, мужественность, выносливость, склонность к доминированию и лидерству, смелость, сила воли. Военнослужащие-мужчины чаще выбирают стратегии выживания, такие как самоконтроль, планирование решения проблем и позитивная переоценка.

Это означает, что они подавляют негативные эмоции, связанные со стрессовыми ситуациями, контролируют свое поведение и стремятся сохранять самообладание в стрессовой ситуации. Для них характерен рациональный анализ продолжающейся стрессовой ситуации, который учитывает все возможные пути выхода из нее, опираясь на прошлый опыт. По мнению Т.Л. Крюкова, стрессовая ситуация может восприниматься военнослужащими-мужчинами как стимул к личностному развитию. Выбор таких стратегий выживания может определяться личностными характеристиками мужчин, принадлежащих к мужскому типу гендерной идентичности. Кроме того, социальные группы, такие как семья, близкие люди и рабочий коллектив, могут влиять на выбор стратегий выживания. Выводы об эмоциональной составляющей можно сделать при применении стратегии совладания по результатам метода Хайма. В этом случае мужчины выбирают продуктивную стратегию совладания, «оптимизм», и непродуктивную стратегию совладания, «агрессию». Вполне возможно, что эти стратегии могут следовать одна за другой, сначала зная, что со стрессовой ситуацией легко справиться, а затем, если она терпит неудачу, она становится агрессивной.

4. В выборке солдаты с андрогинной гендерной идентичностью составили 42,5%. Для них характерны не только те психологические особенности, которые присущи мужчинам, но и проявления женственности: терпимость, склонность проявлять привязанность, покорность, сострадание, стремление к комфорту. Андрогинные мужчины выбирают стратегии выживания, такие как дистанцирование, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Это означает, что негативные чувства по поводу стрессовой ситуации субъективно уменьшаются за счет изменения внимания, юмора и обесценивания ситуации. Возможно получение внешних человеческих ресурсов, таких как одобрение, сочувствие, поддержка. Иногда возникает сдержанность, подавление эмоций, как у мужчин-военнослужащих, что помогает преодолеть стрессовую ситуацию. Выбор стратегий совладания, которые отличаются друг от друга, может быть результатом высокого уровня адаптивности андрогинных мужчин, сочетающих в себе психологические характеристики мужественности и женственности. Андрогинные мужчины предпочитают «оптимизм» и «подавление эмоций» как стратегии борьбы с эмоциями. Последняя стратегия совладания непродуктивна, то есть не устраняет стрессовое состояние, напротив, может способствовать ему. Это может быть следствием стереотипного мышления о мужчинах в обществе (мужчина должен быть сильным, выносливым, сдержанным).

5. В нашей выборке было 75 солдат в звании рядового. Доминирующими стратегиями совладания в этой группе оказались дистанцирование, позитивная переоценка и поиск социальной поддержки. Это означает, что обычные люди субъективно снижают степень вовлеченности в стрессовую ситуацию, думают о ней положительно и ожидают внимания, поддержки и совета. Доминирующими стратегиями борьбы с эмоциями являются пассивное сотрудничество, смирение и оптимизм. Таким образом, рядовые и сотрудники используют все

разнообразие стратегий выживания. Это может означать, что у них нет «привязанности» к какой-либо стратегии выживания, поэтому они пробуют все возможное.

6. В нашей выборке был 41 сержант. Более половины из них имеют мужскую гендерную идентичность. Их предпочтительные стратегии выживания - «планирование решения проблем», «позитивная переоценка» и «принятие ответственности». Таким образом, защищаясь от стрессовой ситуации, они анализируют возможные пути выхода из нее, рассматривают проблему как стимул для личного развития и считают себя ответственными за выход из стрессовой ситуации. В качестве стратегии борьбы с эмоциями они используют оптимизм, чтобы помочь им справиться со стрессом, а также эмоциональную разрядку и агрессию, которые, напротив, не позволяют им выйти из стрессовой ситуации.

7. В процессе участвуют 33 лейтенанта. Более половины из них - мужчины (70%). Наиболее часто выбираемые стратегии выживания - это «принятие ответственности», «планирование решения проблем», «дистанцирование». Это означает, что они осознают свою ответственность за выход из стрессовой ситуации, они находят выходы через планы, которые они создают. Лейтенанты справляются со стрессовой ситуацией, субъективно снижая ее важность. В качестве стратегий борьбы с эмоциями они используют оптимизм, чтобы помочь им справиться со стрессом, а также эмоциональную разрядку и агрессию, которые могут препятствовать восстановлению после стрессовой ситуации.

8. Было 52 солдата в возрасте от 18 до 25 лет. Из них 25 имеют мужскую гендерную идентичность, 23 - андрогинны. Офицеры в этом возрасте выбирают «дистанцирование», «поиск социальной поддержки» и «позитивную переоценку» в качестве своих основных стратегий выживания. Таким образом, можно сказать, что респонденты предпочитают отвлекать

внимание от стрессовой ситуации, возможно, думать о ней положительно. Они также сосредоточены на взаимодействии с другими людьми, ища у них поддержки, совета и внимания. Солдаты в возрасте от 18 до 25 предпочитают эмоциональное подавление, смирение и эмоциональное освобождение как стратегии борьбы с эмоциями. Все эти стратегии преодоления препятствуют выходу данной группы респондентов из стрессовой ситуации. Возможно, эти стратегии выживания выбраны респондентами в силу их возрастных особенностей и небольшого профессионального опыта.

9. Мужчины в возрасте от 26 до 30 лет в выборке из 36 человек. Более половины из них (56%) - мужчины. Их предпочтительные стратегии выживания - это «самоконтроль», «планирование решения проблем», «поиск социальной поддержки». Это означает, что респонденты пытаются подавить эмоции, мешающие им успешно преодолеть стрессовую ситуацию. Служба в этой возрастной группе самостоятельно планирует стратегии по преодолению стрессовой ситуации, но в некоторых случаях может обращаться за эмоциональной или информационной поддержкой к ближайшему окружению. Оптимизм, агрессия и протест - предпочтительные стратегии борьбы с эмоциями. В этом возрасте у солдат обычно есть семья, за которую они чувствуют ответственность и к которой они могут обратиться за помощью. Внезапное появление ответственности за семью, а также за вышедших в новом звании подчиненных - может вызывать стресс и поощрять агрессивность как защиту от стресса.

10. В нашу выборку вошли 57 солдат в возрасте от 31 до 45 лет. Среди них 32 человека (что составляет 55% от их общего числа). Наиболее распространенными стратегиями преодоления трудностей в этой группе субъектов являются « планирование решения проблемы», « принятие ответственности», «самоконтроль». Таким образом, можно сделать вывод, что эти стратегии выживания выбирают опытные профессионалы, имеющие

некоторый опыт в своей профессиональной деятельности. Они более точно оценивают угрозы, более ответственно относятся к своей жизни, жизням других, опасаются за семью и т. Д [21]. Такой выбор может быть следствием профессионального продвижения, когда есть подчиненные, для которых есть более высокий авторитет.

11. Мы обнаружили, что большинство андрогинных мужчин (61,2%) испытывали высокий уровень стрессовой ситуации. Можно отметить, что все мужчины одинаково погружены в стрессовые ситуации. 38,7% военнослужащих- мужчин находятся под сильным влиянием стрессовой ситуации. Специфика стрессовой реакции у андрогинных военнослужащих - более «чувствительная» реакция на стрессовую ситуацию. Они с большей вероятностью будут испытывать тяжелый стресс, чем мужчины, и в то же время они с большей вероятностью будут страдать от психосоматических заболеваний в ответ на стресс. В психосоматике можно выделить следующие последствия глубокого стресса: алкоголизм, аллергию, головные боли, хронический кашель, бессонницу, мигрень, диарею, астму, гастрит, метеоризм, различные кожные высыпания и т. п.

В группе рядовых наибольшее количество солдат испытывает высокий стресс (48%). Это может быть связано с тем, что они не полностью адаптировались к своей профессиональной деятельности, не побывали во всех возможных стрессовых ситуациях, поэтому каждая ситуация для них новая, в которой необходимо выбрать наиболее оптимальную стратегию преодоления. Сержанты и лейтенанты уже имеют определенный опыт профессиональной деятельности, знакомы с широким спектром стрессовых ситуаций, в результате чего они выбрали для себя привычные пути выхода из стрессовой ситуации, помогающие им пережить стрессовые ситуации. ситуация с минимальными последствиями или без них.

Заключение

Профессиональная деятельность представителей многих профессий часто связана с высокой социальной активностью субъекта, многочисленными связями и союзами. Солдаты не исключение. Работа этой группы людей напрямую связана с выполнением определенных функций и несет в себе опасные факторы. Проанализировав и обобщив идеи, развитые в рамках рассматриваемых подходов, мы заметили, что проблема психического здоровья представителей различных специальностей в психологической литературе активно разрабатывается, а особенности военной службы стали предметом обсуждения лишь недавно. Комментарии исследователей.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования позволил сформулировать следующие выводы:

– общий принцип психологического здоровья, с точки зрения зарубежных исследователей, – это стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на превратности и трудности индивидуальной жизни, сохранить свое «я», стремиться к развитию, самосовершенствованию и самореализации;

– в отечественной психологии проблема психологического здоровья и ее критерии содержат все основные критерии зарубежных психологов. Тем не менее в качестве обобщенного критерия психологического здоровья человека в отечественной психологии отмечается эмоциональное равновесие, выражающееся в оптимальном уровне агрессии и тревожности, утверждении гуманистических ценностей, стремлении к достижению. самоопределения и самопознания, личного и профессионального самоопределения, стремления к дружбе и любви;

– стресс – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, совокупностью защитных

психо- физиологических реакций организма, возникающее под воздействием неблагоприятных факторов;

– стресс – это реакция организма на любое раздражение. Это раздражение может быть не только негативным, но и позитивным, и то, что мы привыкли называть стрессом в повседневной жизни (а именно его негативные последствия), называется дистрессом. Стресс разнообразен по своему проявлению и влияет на разные стороны жизни человека, исходя из этого, можно выделить четыре типа: разочарование, давление, изменение и конфликт;

– длительный или хронический стресс имеет негативные последствия. Кратковременный стресс обычно безвреден. Наибольшую опасность представляет рабочий стресс, ведь именно он предполагает пребывание человека в длительном стрессе и является предпосылкой для формирования хронического стресса. Стресс вызывает все возможные проявления деперсонализации личности, в том числе психологического здоровья.

К факторам, влияющим на возникновение профессионального стресса, относятся:

- интенсивность работы.
- выделенное время на выполнение работы.
- внештатные ситуации.
- необходимость выполнять одновременно несколько задач.
- недостаток внутренних ресурсов.
- отсутствие полноценного отдыха.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно-профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и

внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний.

Военнослужащим свойственна профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Для совладания со стрессом военнослужащему необходимо использовать собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

В соответствии с предполагаемой целью и предположениями исследования были сделаны следующие выводы.

Специфика военной службы определяет отбор мужчин на длительную военную службу и призыв на военную службу. Он отличается как общими, так и специфическими факторами стресса. При этом в группе опрошенных солдат крайне мало мужчин-женщин (из 149 человек только 8 имеют женскую гендерную идентичность).

Женский тип гендерной идентичности характеризуется такими психологическими характеристиками, как покорность, мягкость, чуткость, застенчивость, нежность, доброта, сострадание, сопереживание. Поиск социальной поддержки является предпочтительной стратегией выживания для женщин-военнослужащих. Такие люди нуждаются в поддержке группы и

ее эмоциональной реакции. Из стратегий совладания с эмоциями половина (4 из 8) выбрали «подавление эмоций». Меньшинство (3 из 8) выбрало альтруизм как поведенческую стратегию выживания. Как познавательное - относительность. Согласно анкете Lemir, высокий уровень переживания стрессовой ситуации был обнаружен у 5 из 8 женщин-военнослужащих. В целом эти стратегии следуют природе присущих женщинам «женских характеристик». Из-за этих характеристик женщины-военнослужащие могут испытывать трудности на службе.

Большинство военнослужащих-мужчин имеют мужскую гендерную идентичность (52,2%). Это означает, что они обладают такими психологическими характеристиками, как способность быть независимыми, напористость, готовность идти на риск, мужественность, выносливость, склонность к доминированию и лидерству, смелость, сила воли. Военнослужащие-мужчины чаще выбирают стратегии выживания, такие как самоконтроль, планирование решения проблем и позитивная переоценка.

Это означает, что они подавляют негативные эмоции, связанные со стрессовыми ситуациями, контролируют свое поведение и стремятся сохранять самообладание в стрессовой ситуации. Для них характерен рациональный анализ продолжающейся стрессовой ситуации, который учитывает все возможные пути выхода из нее, опираясь на прошлый опыт. По мнению Т.Л. Крюкова, стрессовая ситуация может восприниматься военнослужащими-мужчинами как стимул к личностному развитию. Выбор таких стратегий выживания может определяться личностными характеристиками мужчин, принадлежащих к мужскому типу гендерной идентичности. Кроме того, социальные группы, такие как семья, близкие люди и рабочий коллектив, могут влиять на выбор стратегий выживания. Выводы об эмоциональной составляющей можно сделать при применении стратегии совладания по результатам метода Хайма. В этом случае мужчины

выбирают продуктивную стратегию совладания, « оптимизм», и непродуктивную стратегию совладания, «агрессию». Вполне возможно, что эти стратегии могут следовать одна за другой, сначала зная, что со стрессовой ситуацией легко справиться, а затем, если она терпит неудачу, она становится агрессивной.

В выборке солдаты с андрогинной гендерной идентичностью составили 42,5%. Для них характерны не только те психологические особенности, которые присущи мужчинам, но и проявления женственности: терпимость, склонность проявлять привязанность, покорность, сострадание, стремление к комфорту. Андрогинные мужчины выбирают стратегии выживания, такие как дистанцирование, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Это означает, что негативные чувства по поводу стрессовой ситуации субъективно уменьшаются за счет изменения внимания, юмора и обесценивания ситуации. Возможно получение внешних человеческих ресурсов, таких как одобрение, сочувствие, поддержка. Иногда возникает сдержанность, подавление эмоций, как у мужчин-военнослужащих, что помогает преодолеть стрессовую ситуацию. Выбор стратегий совладания, которые отличаются друг от друга, может быть результатом высокого уровня адаптивности андрогинных мужчин, сочетающих в себе психологические характеристики мужественности и женственности. Андрогинные мужчины предпочитают «оптимизм» и «подавление эмоций» как стратегии борьбы с эмоциями. Последняя стратегия совладания непродуктивна, то есть не устраняет стрессовое состояние, напротив, может способствовать ему. Это может быть следствием стереотипного мышления о мужчинах в обществе (мужчина должен быть сильным, выносливым, сдержанным).

В нашей выборке было 75 солдат в звании рядового. Доминирующими стратегиями совладания в этой группе оказались дистанцирование, позитивная переоценка и поиск социальной поддержки. Это означает, что

обычные люди субъективно снижают степень вовлеченности в стрессовую ситуацию, думают о ней положительно и ожидают внимания, поддержки и совета. Доминирующими стратегиями борьбы с эмоциями являются пассивное сотрудничество, смирение и оптимизм. Таким образом, рядовые и сотрудники используют все разнообразие стратегий выживания. Это может означать, что у них нет «привязанности» к какой-либо стратегии выживания, поэтому они пробуют все возможное.

В нашей выборке был 41 сержант. Более половины из них имеют мужскую гендерную идентичность. Их предпочтительные стратегии выживания - «планирование решения проблем», «позитивная переоценка» и «принятие ответственности». Таким образом, защищаясь от стрессовой ситуации, они анализируют возможные пути выхода из нее, рассматривают проблему как стимул для личного развития и считают себя ответственными за выход из стрессовой ситуации. В качестве стратегии борьбы с эмоциями они используют оптимизм, чтобы помочь им справиться со стрессом, а также эмоциональную разрядку и агрессию, которые, напротив, не позволяют им выйти из стрессовой ситуации.

В процессе участвуют 33 лейтенанта. Более половины из них - мужчины (70%). Наиболее часто выбираемые стратегии выживания - это «принятие ответственности», «планирование решения проблем», «дистанцирование». Это означает, что они осознают свою ответственность за выход из стрессовой ситуации, они находят выходы через планы, которые они создают. Лейтенанты справляются со стрессовой ситуацией, субъективно снижая ее важность. В качестве стратегий борьбы с эмоциями они используют оптимизм, чтобы помочь им справиться со стрессом, а также эмоциональную разрядку и агрессию, которые могут препятствовать восстановлению после стрессовой ситуации.

Было 52 солдата в возрасте от 18 до 25 лет. Из них 25 имеют мужскую гендерную идентичность, 23 - андрогинны. Офицеры в этом возрасте выбирают « дистанцирование», « поиск социальной поддержки» и «позитивную переоценку» в качестве своих основных стратегий выживания. Таким образом, можно сказать, что респонденты предпочитают отвлекать внимание от стрессовой ситуации, возможно, думать о ней положительно. Они также сосредоточены на взаимодействии с другими людьми, ища у них поддержки, совета и внимания. Солдаты в возрасте от 18 до 25 предпочитают эмоциональное подавление, смирение и эмоциональное освобождение как стратегии борьбы с эмоциями. Все эти стратегии преодоления препятствуют выходу данной группы респондентов из стрессовой ситуации. Возможно, эти стратегии выживания выбраны респондентами в силу их возрастных особенностей и небольшого профессионального опыта.

Мужчины в возрасте от 26 до 30 лет в выборке из 36 человек. Более половины из них (56%) - мужчины. Их предпочтительные стратегии выживания - это «самоконтроль», «планирование решения проблем», «поиск социальной поддержки». Это означает, что респонденты пытаются подавить эмоции, мешающие им успешно преодолеть стрессовую ситуацию. Служба в этой возрастной группе самостоятельно планирует стратегии по преодолению стрессовой ситуации, но в некоторых случаях может обращаться за эмоциональной или информационной поддержкой к ближайшему окружению. Оптимизм, агрессия и протест - предпочтительные стратегии борьбы с эмоциями. В этом возрасте у солдат обычно есть семья, за которую они чувствуют ответственность и к которой они могут обратиться за помощью. Внезапное появление ответственности за семью, а также за вышедших в новом звании подчиненных - может вызывать стресс и поощрять агрессивность как защиту от стресса.

В нашу выборку вошли 57 солдат в возрасте от 31 до 45 лет. Среди них 32 человека (что составляет 55% от их общего числа). Наиболее распространенными стратегиями преодоления трудностей в этой группе субъектов являются «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «самоконтроль». Таким образом, можно сделать вывод, что эти стратегии выживания выбирают опытные профессионалы, имеющие некоторый опыт в своей профессиональной деятельности. Они более точно оценивают угрозы, более ответственно относятся к своей жизни, жизням других, опасаются за семью и т. Д. [21]. Такой выбор может быть следствием профессионального продвижения, когда есть подчиненные, для которых есть более высокий авторитет.

Мы обнаружили, что большинство андрогинных мужчин (61,2%) испытывали высокий уровень стрессовой ситуации. Можно отметить, что все мужчины одинаково погружены в стрессовые ситуации. 38,7% военнослужащих-мужчин находятся под сильным влиянием стрессовой ситуации. Специфика стрессовой реакции у андрогинных военнослужащих - более «чувствительная» реакция на стрессовую ситуацию. Они с большей вероятностью будут испытывать тяжелый стресс, чем женщины, и в то же время они с большей вероятностью будут страдать от психосоматических заболеваний в ответ на стресс. В психосоматике можно выделить следующие последствия глубокого стресса: алкоголизм, аллергию, головные боли, хронический кашель, бессонницу, мигрень, диарею, астму, гастрит, метеоризм, различные кожные высыпания и т. п.

В группе рядовых наибольшее количество солдат испытывает высокий стресс (48%). Это может быть связано с тем, что они не полностью адаптировались к своей профессиональной деятельности, не побывали во всех возможных стрессовых ситуациях, поэтому каждая ситуация для них новая, в которой необходимо выбрать наиболее оптимальную стратегию

преодоления. Сержанты и лейтенанты уже имеют определенный опыт профессиональной деятельности, знакомы с широким спектром стрессовых ситуаций, в результате чего они выбрали для себя привычные пути выхода из стрессовой ситуации, помогающие им пережить стрессовые ситуации. ситуация с минимальными последствиями или без них.

Также мы разработали рекомендации по борьбе с профессиональным стрессом у военнослужащих.

Список используемой литературы

1. Адлер, А. Понять природу человека [Текст] / А. Адлер. СПб.: «Академический проект», 1997. 256 с.
2. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. М.: Наука, 1977. – 380 с.
3. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 148 с.
4. Ананьев, В. А. Психология здоровья новая отрасль человекознания [Текст] / В.А. Ананьев // Психология: итоги и перспективы. – СПб., 1996.
5. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.
6. Ананьев, В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания [Текст] / В.А. Ананьев // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. С. 10-88.
7. Бехтерев, В. М. Личность и условия ее развития и здоровья [Текст] / В.М. Бехтерев // Избранные труды по психологии личности. Том 2. Объективное изучение личности / Под ред. Г. С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1999. – 283 с.
8. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2005. С.105.

9. Братусь, Б. С. Опыт обоснования гуманитарной психологии [Текст] / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1990. №5. С. 9-16.
10. Водопьянова, Н. В. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.В. Водопьянова. – СПб.: Питер. – 2009. – 336 с.
11. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. С. 443-462.
12. Гиндуллина Д.И. Причины и последствия стресса // Молодежь и наука: шаг к успеху : сб. науч. ст. 2 всерос. науч.-практ. конф. перспектив. разработок молодых ученых / Юго-Зап. гос. ун-т ; Моск. политех. ун-т. – Курск, 2018. – С. 344-347. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32852774>.
13. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010.
14. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития [Текст] / И.В. Дубровина. – СПб.: ТЦ «Сфера», 2001. 615 с.
15. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование, 2010.
16. Китаев-Смык, Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. М.: Смысл, 2012. С.464.
17. Коржова Елена Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. — СПб.: Питер. 2020. 544 с.
18. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.

19. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
20. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3.
21. Лакосина, Н. Д. Медицинская психология [Текст] / Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. М.: Медицина, 1984. 272 с.
22. Лапко Д.Р. Стресс, его характеристика и причины возникновения // Научный поиск курсантов : сб. материалов вуз. науч.-практ. конф. / редкол.: В.В. Борисенко [и др.]. – Москва, 2019. – С. 150-151. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40166308>.
23. Лебедева, О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. № 3. – 33-37 с.
24. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст] / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4-21.
25. Леонова, А. Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом [Текст] / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2007. № 3. С. 69-81.
26. Леонова, А. Б., Мотовилина, И. А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений [Текст] / А.Б. Леонова, И.А. Мотовилина // Психологический журнал. 2006. №2. С. 78-92.
27. Леонтьев, А. Н. Предисловие [Текст] / А.Н. Леонтьев // Экспериментальная психология. М.,1976.
28. Ломунова Д.А. Причины возникновения профессионального стресса / Д.А. Ломунова, Е.А. Макеева // Педагогика и психология как ресурс развития

современного общества: проблемы сетевого взаимодействия в инклюзивном образовании : материалы VII междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию РГУ им. С.А. Есенина / отв. ред. Л.А. Байкова, Н.А. Фомина, А.Н. Сухов ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2015. – С. 257-260. – Электрон. копия доступна в науч. электрон. б-ке eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24632049>.

29. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. СПб., 2002.

30. Мотков, О. И. Психология самопознания личности [Текст] / О.И. Мотков. М.: Треугольник, 1993.

31. Никифоров И.Г. Исследование стресс-факторов, провоцирующих возникновение конфликтов у курсантов и офицеров военного ВУЗА // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2019. № 3. С. 51–55.

32. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. СПб.: Речь, 2002. 256 с.

33. Оксанич, С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа [Текст] / С.И. Оксанич // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Самара, 2007. – 221 с.

34. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. М.: Смысл, 2012. – 480 с.

35. Пряжников, Н.С. Психология труда / Н.С. Пряжников. М.: Academia, 2017. 238 с.

36. Роджерс, К. Р. Клиент-центрированная психотерапия [Текст] / К.Р. Роджерс. М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.

37. Рубинштейн, С. Основы общей психологии [Текст] / С. Рубинштейн. М.: Питер, 2013. С.720.

38. Самыгин С. И., Кротов Д. В., Столяренко Л. Д. Психология. Учебное пособие. — М.: Феникс. 2020. 280 с.
39. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя [[Текст] / Г. Селье. – М.: Рэнар,1992. С.135.
40. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. М.: Книга по требованию, 2012.С. 66.
41. Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева. М.: Академия, 2003. 148 с.
42. Bishop G.D., Converse S.A. Illness representations: A prototype approach //Health Psychology. 1986. V.5. P.95-114.
43. Blos P. Children think about illness. Their concepts and Belieefs // Psychosocial Aspects of Pediatric Care. N.Y., 1978. P1-18.
44. Bundy C. Cardiovascular and respiratory disease. Treatment // The Handbook of Clinical Adult Psychology / Ed. by S.Lindsay&G.Powell. London & New York, 1995. P. 573-588.
45. FreubergerH. Psychosomatik // Psychiatrie. Stuttgart, 1999.
46. Holland J.S. The Psychology of Vocational choice Waltham. Mass.,1966.
47. HollandJ.S. MakingVacationalChoices// ATheoryofCareers: EnglewoodCliffs. N1,1973.
48. Maslow A.H. Self-actualizing people:A study of psychological health. Personality symposia: Symposium#1 on values (pp. 11-34). N.Y.:Grune& Stratton, 1950.
49. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: HoughtonMifflin, 1961.
50. Roghmann K.J.: Die Familieals Patient: ZumWandel des Krankheitsbegriffs der Padiatriechronischkranker Kinder. In: Angermeyer, M.C.; Dorner,O. (Hrsg.): Chronischkranke Kinder und Jugendliche in der Familie. Stuttgart: Enke, 1981.

51. Tristram H., Engelhardt J. The concepts of health and disease
52. //Evaluation and explanation in the biomedical science. Boston: Dordrecht Holland, 1975. P. 126.