



Check for updates

Личность как субъект образования
на различных этапах жизненного пути
и проблемы психологии воспитания

УДК:159.9:331.101.3

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-372-384>

Психологическая технология повышения стрессоустойчивости у представителей экстремальных профессий

У. С. Алиев^{✉1}

¹РАНХиГС, 119571, Россия, г. Москва, пр. Вернадского, д. 86/12-10

Сведения об авторе

Уалит Саламатович Алиев,
e-mail: firrein@mail.ru

Для цитирования:

Алиев, У. С. (2021)
Психологическая технология
повышения стрессоустойчивости
у представителей экстремальных
профессий. *Психология человека
в образовании*, т. 3, № 4, с. 372–384.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-372-384>

Получена 7 июля 2021; прошла
рецензирование 7 августа 2021;
принята 9 августа 2021.

Финансирование: Исследование
не имело финансовой поддержки.

Права: © У. С. Алиев (2021).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. Сотрудники экстремального профиля подвергаются влиянию различных негативных профессиональных факторов, которые деформируют индивидуальные механизмы борьбы со стрессом. В результате формируются специфичные личностные особенности, свойственные конкретным экстремальным воздействиям. Эти воздействия вызывают повышенные требования к личности сотрудника, определяя профессионально важные качества. Развитие необходимых навыков, стабилизация эмоционального состояния, а также предотвращение формирования нежелательных стрессовых последствий требует применения психологических технологий повышения стрессоустойчивости для представителей экстремальных профессий.

Цель исследования — разработка психологических технологий повышения стрессоустойчивости с учетом специфики экстремального труда на примере представителей высшего командного состава ВС РФ. Объектом выступили представители экстремальных профессий. Проведение исследования включало организацию констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента. В первом случае была проведена психологическая диагностика участников с помощью блока методик: «Шкала психологического стресса PSM-25», Л. Лемур, Р. Тесье, А. Филлион (адаптация Н. Е. Водопьяновой); «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)», С. Е. Хобфолл (адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой); опросник «Прогноз-2», В. Ю. Рыбников; «Шкала самооценки тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; «Диагностика социально-психологической адаптации», К. Р. Роджерс и Р. Е. Даймонд; «Культурно-независимый тест интеллекта GCFT-2», Р. Б. Кеттелл; анкеты «Симптомы стресса» и «Способы снятия стресса» С. М. Шингаева. Далее в рамках формирующего эксперимента была создана и реализована программа психологической помощи специалистам экстремального труда, включая тренинговые элементы и психологическое консультирование. Для оценки результатов была организована повторная диагностика всех участников. В исследовании приняли участие 570 человек.

Было выявлено и доказано, что интеллект, эмоциональная устойчивость, социальная адаптированность и эффективные способы совладания со стрессом — потенциальные ресурсы, позволяющие повысить стрессоустойчивость представителей экстремальных профессий. Психологическая программа на основе данных результатов показала свою эффективность по всем параметрам, кроме интеллектуальных особенностей. Следовательно, учет профессиональной специфики целесообразно использовать в разработке программ помощи.

Ключевые слова: психологическая технология, стрессоустойчивость, экстремальные профессии, офицеры высшего командного состава, военнослужащие, профилактическая программа, тренинг развития стрессоустойчивости.

Psychological technology to increase stress resistance in specialists of extreme professions

U. S. Aliyev✉¹

¹ RANEPА, 86/12-10 Vernadsky Ave, Moscow 119571, Russia

Author

Ualit S. Aliyev,
e-mail: firrein@mail.ru

For citation:

Aliyev, U. S.
(2021) Psychological technology to increase stress resistance in specialists of extreme professions. *Psychology in Education*, vol. 3, no. 4, pp. 372–384.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-372-384>

Received 7 July 2021;
reviewed 7 August 2021;
accepted 9 August 2021.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © U. S. Aliyev (2021).
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.
Open access under [CC BY-NC License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract. Employees of an extreme profile are influenced by various negative professional factors. Such factors deform the individual's stress coping mechanisms, which causes psychological phenomena which are peculiar to specific extreme influences. Psychological technologies make it possible to increase stress resistance among representatives of extreme professions through developing the necessary skills, stabilizing the emotional state, and preventing the formation of undesirable stress-related consequences.

This study is focused on developing psychological technologies aimed at increasing stress resistance having regard to the specifics of extreme work. The test subjects included the representatives of the highest-ranking military officers of the Armed Forces of Russia. The study included the ascertaining, forming and control stages of experiment. The ascertaining stage involved a psychological examination of participants who were either related or not related to the extreme profile. The following methods were used: PSM-25 Psychological Stress Measure by L. Lemur, R. Tessier and L. Fillion; Strategic Approach to Coping Scale (SACS) by S. E. Hobfoll; Questionnaire "Prognosis-2" by V. Yu. Rybnikov; Self-Assessment Scale by C. D. Spielberger, as adapted by Yu. L. Khanin; Diagnostics of Socio-Psychological Adaptation by K. R. Rogers and R. E. Diamond; The Culture Fair Intelligence Test (CFIT) by R. Cattell; and the questionnaires "Symptoms of Stress" and "Ways to Relieve Stress" by S. M. Shingaev. During the formative stage, a program of psychological assistance to specialists of extreme professions was created and implemented, including training elements and psychological counselling. The control stage involved a repeated psychological examination of all participants. The study involved 570 people.

It was revealed and proven that intelligence, emotional stability, social adaptability and effective ways of coping with stress are potential resources that allow increasing stress resistance of extreme specialists. The psychological program based on these results has shown its effectiveness in terms of all parameters except intellectual characteristics.

Keywords: psychological technology, stress resistance, extreme professions, highest-ranking military officers, military personnel, preventive program, training for the development of stress resistance.

Введение

Особенности условий служебной деятельности представителей экстремальных профессий связаны с комплексом факторов, воздействующих на их адаптивные возможности. Необходимость работы в трудных условиях, порой угрожающих жизни и здоровью, свойственна службе в ВС РФ. Влияние аспектов трудовой деятельности отражается на выполнении профессиональных задач и стрессовых проявлениях сотрудников. Такие особенности, как высокая ответственность или ограниченные бытовые условия, характерны для военных разных должностей и подразделений. Однако в профессиональной деятельности офицеров высшего командного состава присутствует специфическая нагрузка, провоцирующая развитие

стресса. Психоэмоциональное состояние руководящих специалистов отражается на выполнении крупных военных задач, а также на психологическом климате подчиненного коллектива в целом. В связи с этим в нашем исследовании принимали участие офицеры высших должностей.

Трудовая деятельность специалистов экстремальных профессий предъявляет высокие требования к личности, так как сопряжена с необходимостью принятия решений в трудных и неопределенных условиях, в которых даже небольшая, казалось бы, оплошность может спровоцировать серьезные последствия. Это повышает значимость развития профессионально важных качеств, которые позволяют эффективно справляться со стрессовыми условиями труда. Такие качества определены индивидуальными

особенностями и свойствами нервной системы, что выявляется на этапе профессионального отбора. Однако профессиональный стресс в дальнейшем воздействует на защитные механизмы человека, ослабляя их и повышая риск развития нежелательных последствий. Поэтому сотрудники экстремальных профессий нуждаются в дополнительной помощи и специальной программе по развитию необходимых навыков стрессоустойчивости, а также коррекции негативных эффектов, вызванных психическими нагрузками профессиональной деятельности. Подобные мероприятия имеют положительное влияние не только на личность конкретного работника, его психоэмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости; они влияют на работоспособность, что сказывается на общей продуктивности деятельности всего коллектива.

Потребность в поддержании и улучшении психического здоровья и уровня стрессоустойчивости военнослужащих остается на текущий момент одной из приоритетных задач в области боевой готовности Вооруженных Сил РФ. Реализация такой потребности определяет важность развития психологических технологий по обеспечению профессионального здоровья и развитию навыков стресс-менеджмента.

В научной литературе достаточно широко освещена проблема стресса и стрессоустойчивости, практико-ориентированный подход, акцентирующий внимание на индивидуальных ресурсах стрессоустойчивости такими авторами, как Л. Гонсалес (Гонсалес 2014), А. Г. Грецов (Грецов 2008), Г. Б. Мони́на (Мони́на, Раннала 2009), Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова (Смирнова, Соловьев, Корехова и др. 2017), И. А. Новикова, М. С. Зехова (Новикова, Зехова 2011), А. Д. Огл (Ogle, Young 2016), Т. В. Бритт, Р. Р. Синклер, А. К. Макфадден, К. Чой, К. Викерс, А. Тассон, Р. К. Кесслер, Л. Дж. Колп, К. С. Фуллертон, Н. Г. Джеймс, М. Шенбаум, С. Э. Гилман, Э. Л. Санберг, К. С. Брито, А. М. Луна и др. (Sanberg, Brito, Luna et al. 2010).

Вместе с этим существуют руководства, поддерживающие практические методики по управлению стрессом, представленные в работах Е. Джейкобсона, Х. Клейнзорге, Г. Ключмбиеса, Й. Шульца (Шульц 1985), А. Элкина, М. Дэвиса (Davis, Eshelman, McKay 2000), Е. Эшельмана, М. МакКея, Г. С. Беяева, В. С. Лобзина, И. А. Копыловой, Х. Линдемана, К. Д. Льюиса, Х. М. Алиева (Алиев 2003), Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, Л. В. Куликова (Куликов 2004) и др.

Однако остается недостаточно проработанной проблема защитных механизмов и стрессоустойчивости именно в контексте профессионального стресса, свойственного экстремальным специальностям. Психологическая технология развития этих навыков требует внимания исследователей, так как без учета всей специфики экстремального труда невозможна организация эффективных профилактических методов. В связи с этим цель нашего исследования состоит в разработке психологических технологий повышения стрессоустойчивости с учетом специфики экстремального труда на примере представителей высшего командного состава ВС РФ.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

В экстремальной сфере деятельности высокой профессиональной успешностью обладают те, кто имеет конкретные значимые качества: психологические, психофизиологические и социальные. Из самых важных характеристик профессионала опасных профессий, в том числе военнослужащих, можно выделить выраженную толерантность к стрессовым влияниям. В целом развитая стрессоустойчивость повышает эффективность деятельности. В работе с высокими психическими и эмоциональными нагрузками эта взаимосвязь наиболее выражена, из-за чего возникает потребность более точечного формирования навыков стрессоустойчивости, в зависимости от стажа службы, а также от особенностей конкретных отделов и подразделений. Учет выраженности стрессового влияния профессиональных факторов также помогает в разработке адресных психологических технологий.

Устойчивость к стрессовым воздействиям — результат развития комплекса индивидуальных особенностей, значимых для совладания с профессиональными стрессорами. Среди важных профессиональных качеств сотрудника экстремальных специальностей исследователи выделяют: энергичность, решительность, высокое самообладание, способность быстро принимать взвешенное решение, умение действовать не шаблонно в быстро изменяющейся обстановке, одновременно выполняя несколько видов деятельности, способность прогнозировать возможные изменения ситуации и ожидаемый результат действий, выносливость, смелость, мужество, инициативность, находчивость, умение находить индивидуальный подход к людям; склонность к умеренному риску; высокую

стрессоустойчивость; высокие и эффективные адаптационные навыки (Ичитовкина, Злоказова, Соловьев 2017).

Выделенные качества требуют развития и формируются как в процессе выполнения трудовых обязанностей, так и в результате специальных психологических программ.

Исследователи отмечают важную роль социальной и групповой поддержки в построении психологических технологий повышения стрессоустойчивости. Так, П. А. Дербин (Дербин 2012) выделяет две ситуации, в которых социальная поддержка оказывает позитивное влияние, — это оценка стрессора и преодоление стресса путем редуцирования его воздействия на человека. Социальная поддержка может выступать в эмоциональной или информационной форме как составляющая общения или как психологическая технология в комплексе психопрофилактических методов.

Дж. Шекспир-Финч (Shakespeare-Finch 2011) отмечает, что комплексные программы обучения и реабилитации, основанные на прикладных исследованиях специфики профессиональной деятельности, должны становиться высокоэффективными инструментами в восстановлении психического здоровья специалистов профессий особого риска. Обсуждается невозможность введения единого стандарта реабилитационных программ, что связано со спецификой выполняемой деятельности экстренных служб и организаций. Однако некоторые программы психологической поддержки и психообразовательные модули являются универсальными для всех специалистов, работающих в экстремальных условиях. Кроме того, ученый выделяет необходимость дифференцированного подхода к выбору психологических вмешательств в целях предотвращения негативного эффекта от психологической помощи.

Для зарубежных исследователей очевидна потребность в дальнейшей разработке и внедрении комплексных эффективных программ обеспечения безопасности и гигиены труда с учетом нахождения основных психологических факторов продуктивности деятельности, риска психической дезадаптации специалистов экстремального профиля (Uraduaya, Vartiainen, Salmela-Aro 2016). По данным А. С. Ахим (Achim 2014), отмечается, что более успешные способы использования кадровых, временных ресурсов во многом связаны с внедрением инноваций в профессиональную деятельность.

Повышение стрессоустойчивости специалистов экстремальных профессий, на наш взгляд, наиболее эффективно только в том случае,

когда этот процесс базируется на системном подходе, предполагающем создание и использование психологических технологий для проведения комплекса целенаправленных действий.

Организация и методы исследования

Учитывая проведенный теоретический анализ проблемы, а также поставленную цель, были обозначены предмет и объект исследования, а также гипотезы и цели.

Объектом работы являются специалисты экстремальных профессий. В качестве предмета исследования нами выделены особенности психологических технологий, направленных на развитие стрессоустойчивости у представителей экстремальных специальностей.

Выбранная нами цель исследования реализуется путем решения следующих исследовательских задач:

- 1) Изучение индивидуально-психологических характеристик представителей экстремальных специальностей на примере офицеров высшего командного состава с боевым опытом, а также определение взаимосвязей этих характеристик с уровнем стрессоустойчивости;
- 2) Сравнительный анализ индивидуально-психологических особенностей и характеристик стрессоустойчивости у военных в зависимости от наличия у них опыта боевых действий как признака экстремальной профессиональной деятельности;
- 3) Разработка, проведение и оценка эффективности программы психологической помощи на основе психологических технологий повышения стрессоустойчивости и с учетом выявленных особенностей экстремальной профессиональной деятельности.

Гипотезы исследования

- 1) Специфика профессиональной деятельности специалистов экстремальных профессий определяет особенности их стрессоустойчивости, а также предъявляет требования к психологическим технологиям развития таковых навыков;
- 2) При помощи разработанной специализированной программы по оказанию психологической помощи специалистам экстремальных профессий возможна корректировка их адаптационных возможностей, повышение уровня стрессоустойчивости.

Проведение исследования включало организацию констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента. В первом случае была проведена психологическая диагностика относимых и не относимых к экстремальному профилю участников. Далее в рамках формирующего эксперимента была создана и реализована программа психологической помощи специалистам экстремального труда. Для оценки результатов была организована повторная диагностика всех участников.

В исследовании приняли участие 570 человек в возрасте от 47 до 65 лет, среди них три равные по количеству группы: представители высшего командного состава — участники боевых действий; представители высшего командного состава, не имеющие опыта участия в военных действиях; а также лица, приравненные к высшему командному составу (послы, консулы, секретари, советники, военные атташе, отставные), находившиеся в зоне боевых действий, но не принимавшие участия в боевых действиях. Участники были разделены на экспериментальную и контрольную (не имеющие опыта боевых действий) группы.

Методы исследования были выбраны в соответствии с целями и задачами работы. Они включали в себя: анализ отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы; систематизацию материалов исследования; обобщение. Эмпирические методы представлены широким набором инструментов: наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, эксперимент, методы математико-статистической обработки.

Методики исследования

- 1) «Шкала психологического стресса PSM — 25» (Л. Лемур, Р. Тесье, А. Филион, перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой) для оценки уровня стресса;
- 2) «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)», (С. Е. Хобфолл, адаптация — Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова) с целью диагностики копинг-стратегий;
- 3) Опросник «Прогноз-2» (В. Ю. Рыбников) для определения уровня нервно-психической устойчивости;
- 4) «Шкала самооценки тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, адаптация — Ю. Л. Ханин) с целью определения уровня тревожности;
- 5) «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Р. Роджерс и Р. Е. Даймонд; в 1987 году перевод и адаптация

русского варианта — Т. В. Снегирева; в 2004 году модифицированная версия — А. К. Осницкий) для определения показателя адаптивности;

- 6) «Культурно-независимый тест интеллекта GCFT-2» (Р. Б. Кеттелл) для выявления свойств интеллекта;
- 7) Анкеты «Симптомы стресса» и «Способы снятия стресса» (С. М. Шингаев) с целью детального описания проявления стресса и способов борьбы с ним у специалистов.

Результаты и их обсуждение

Модель исследования предполагала первоначальную оценку уровня стрессоустойчивости представителей высшего командного состава, имеющих боевой опыт, а также соотнесение этих результатов с их индивидуально-психологическими характеристиками, для определения профессионально важных качеств, повышающих устойчивость к стрессу. Изучение указанных особенностей проводилось с помощью анкетирования и блока методик.

По результатам анкетирования было выявлено, что военнослужащие с боевым опытом имеют значительное количество симптомов стресса, среди которых стойкие головные боли (32,6%), нарушения сна (52,6%), подавленное настроение (44,2%), чувство усталости (36,3%), пристрастие к алкоголю (77,9%), нарушение аппетита и пищеварения (37,9%), немотивированное беспокойство по разным поводам (40,0%). Они предпочитают пассивные способы выхода из стресса (курение (49,5%), алкоголь (77,9%), вкусная еда (24,2%)), а активные способы (например, путешествия (6,8%), прогулки (3,7%)) ими игнорируются.

С целью определения статистически значимых различий между группами по результатам диагностических методик был использован критерий Краскела — Уоллиса. Результаты продемонстрировали, что специалисты с опытом выполнения экстремальных профессиональных задач прибегают к использованию неконструктивных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций, а именно к асоциальным действиям, свойственным 91,1%, и агрессивным действиям — 95,8% ($p \leq 0,01$). Под асоциальными понимаются решительные и неожиданные для других действия, предпочтение личных интересов интересам других, даже если это им во вред, демонстрация власти и превосходства, приведение других в неловкое и/или зависимое положение.

Среди прочих значимых ($p \leq 0,01$) факторов выявлена склонность к неудовлетворительной

нервно-психической устойчивости (53,2%), высокой личной тревожности (53,7%) и социальной дезадаптации (66,8%).

Нами было выдвинуто предположение о том, что интеллект является важным защитным ресурсом в борьбе со стрессом. Высокий уровень интеллекта сотрудников соответствует развитой стрессоустойчивости, а также конструктивным стратегиям преодоления стрессовых ситуаций (Боев, Лекомцева, Боев 2016). В ходе работы было определено, что показатель интеллектуального развития во всех группах нормативен, а различия между группами статистически не значимы. Также по полученным данным мы предположили, что стрессоустойчивость специалистов экстремальных профессий взаимосвязана с уровнем переживания тревожности, нервно-психической устойчивостью и социальной адаптацией. Для выявления указанных взаимосвязей был осуществлен корреляционный анализ по методу Спирмена.

С целью определения уровня влияния индивидуальных характеристик на стрессоустойчивость был проведен множественный регрессионный анализ. С помощью используемых критериев, с которыми ранее была найдена корреляционная связь, можно объяснить 12,2% уровня стрессоустойчивости ($R^2 = 0,122$). Уравнение регрессии, предсказывающее уровень стрессоустойчивости военных, принимавших участие в боевых действиях (А), выглядит следующим образом ($X_{псп}$ — показатель поиска социальной поддержки, $X_{кси}$ — показатель культурно-свободного интеллекта, $X_{нпу}$ — показатель нервно-психической устойчивости):

$$A = 216,245 - 0,653 \times X_{псп} - 0,564 \times X_{кси} + 0,228 \times X_{нпу}$$

Результаты указывают на то, что среди представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, наибольшее воздействие на стрессоустойчивость оказывает интеллект, а наименьшее — уровень нервно-психической устойчивости. Высокий интеллект и стремление к поиску социальной поддержки снижают уровень стресса.

Аналогичные уравнения на основании значимых корреляций были построены для офицеров высшего командного состава, не имеющих боевого опыта (уравнение Б; $R^2 = 0,186$), а также для приравненных к ним специалистов (уравнение В; $R^2 = 0,64$), где $X_{аса}$ — показатель склонность к асоциальным действиям как защите от стресса, $X_{т}$ — уровень тревожности, $X_{па}$ — способ социально-психологической адаптации, заключающийся в принятии других:

$$B = 155,372 - 0,590 \times X_{кси} + 0,514 \times X_{нпу} + 1,010 \times X_{аса}$$

$$B = 50,697 + 1,908 \times X_{т} + 0,376 \times X_{нпу} - 0,134 \times X_{па}$$

Для всех участников оказался значимым компонентом стрессоустойчивости уровень нервно-психической устойчивости, а для офицеров — уровень интеллекта.

Констатирующий эксперимент показывает, что для офицеров с боевым опытом верно, что чем более высоким уровнем интеллекта они обладают, чем более эмоционально устойчивыми и социально адаптированными они являются, тем более характерным для них является высокий уровень стрессоустойчивости. А значит, интеллект, эмоциональная устойчивость, социальная адаптированность и эффективные способы совладания со стрессом — потенциальные ресурсы, позволяющие повысить их стрессоустойчивость.

В рамках формирующего эксперимента нами была разработана программа групповых занятий с элементами тренинга «Устойчивость к стрессу — это реальность», основанная на результатах диагностики. Отдельные упражнения и игры описаны А. Г. Грецовым (Грецов 2008) и Г. Б. Мониной (Монина, Раннала 2009). Программа была проведена в мае — августе 2019 года, ее участниками стали 95 офицеров, принимавших участие в военных действиях. Другая половина этой группы стала контрольной.

Учитывая тот факт, что развитие стрессоустойчивости потребует целенаправленных и длительных усилий, для которых недостаточно только тренинга, мы предполагали, что тренинг может стать механизмом, запускающим процесс повышения стрессоустойчивости специалистов, мотивирующим их на дальнейшие самостоятельные действия в данном направлении.

Исходя из выделенных ранее специфических особенностей профессиональной деятельности представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, а также их определенных профессионально значимых качеств, была создана операционная модель, включающая основные категории психологической программы, направленной на развитие стрессоустойчивости.

В представленной модели стрессоустойчивость выступает барьером, ограждающим личность от стресс-факторов профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость как качество базируется на индивидуально-личностных особенностях, наиболее важные из которых представлены в схеме в виде единообразных блоков,

так как их индивидуальная значимость была определена после проведения психологической программы.

На схеме также обозначены проявления нарушения стрессоустойчивости как явления,

обусловленные, с одной стороны, профессиональной деятельностью, с другой — имеющие индивидуальную природу формирования. Схематическое изображение операциональной модели представлено на рисунке 1.



Рис. 1. Операциональная модель профессионально ориентированной тренинговой программы стресс-менеджмента для офицеров высшего командного состава, имеющих боевой опыт

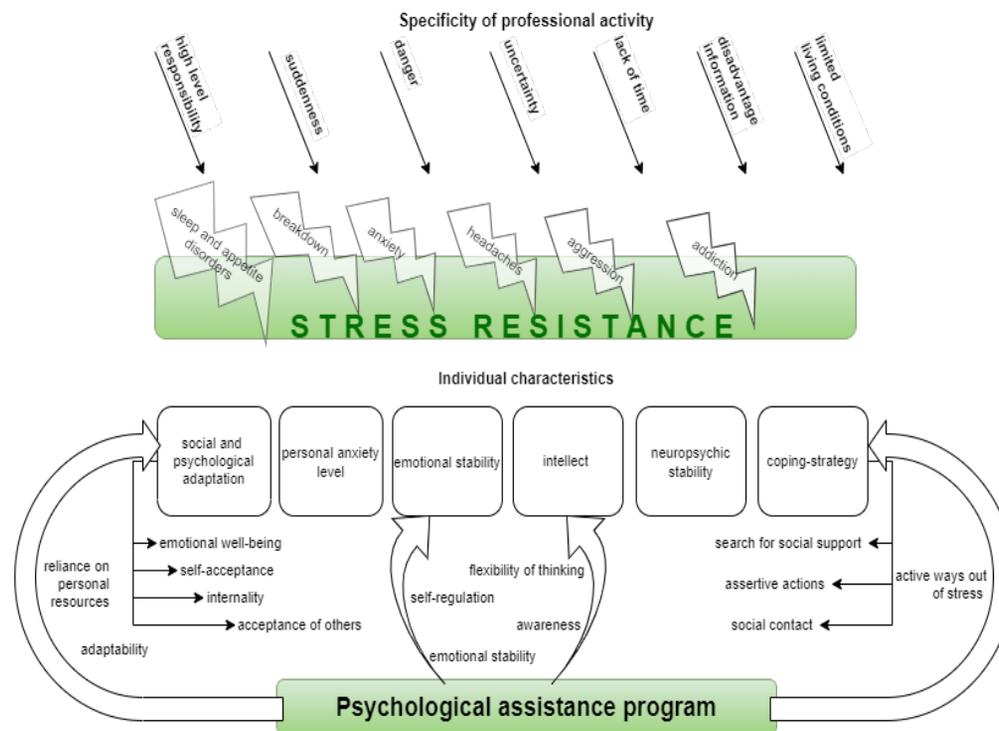


Fig. 1. Operational model of occupational professionally oriented stress management training programme for highest-ranking officers with combat experience

Программа психологической помощи выступает как путь обнаружения ресурсов, формирования необходимых навыков и развития качеств, повышающих уровень стрессоустойчивости. Некоторые ее предполагаемые результаты конкретизированы на схеме, а также указаны ветви направления ее воздействия. Программа включает в себя шесть занятий. Продолжительность каждого занятия — 50 минут.

В развитии стрессоустойчивости также необходим индивидуальный подход, для которого мы использовали психологическое консультирование (Кобозев 2016). Процесс консультирования имел четыре смысловых блока, каждый из которых был направлен на различные ресурсы стрессоустойчивости и их развитие. Консультативные встречи с представителями высшего командного состава, участниками боевых действий, проводились в течение четырех месяцев. При этом с каждым из них было проведено не менее восьми встреч.

Как мы выяснили, важным ресурсом стрессоустойчивости является интеллект. Участникам эксперимента был рекомендован ряд способов развития интеллектуальных способностей, такие как ведение записей, развивающие логику и эрудицию игры, разумный подход к отдыху и сну, чтение литературы, а также такие навыки, как позитивное мышление и видение перспектив.

Во время одной из первых консультативных встреч с представителями высшего командного состава — участниками боевых действий обсуждались способы интеллектуального развития. По окончании формирующего эксперимента

с военными были проведены индивидуальные беседы, в ходе которых было выявлено, какие из предложенных способов развития интеллекта ими использовались.

Таким образом, оказываемая представителям высшего командного состава — участникам боевых действий — помощь предполагала формирование у них положительного отношения к себе, к другим, к жизни и к будущему, а также обогащение их представлений о стрессе и способах борьбы с ним, что способствовало обогащению их внутренних резервов, помогающих, в свою очередь, повысить адаптивный потенциал.

Третьим этапом исследования стал контрольный эксперимент, определяющий эффективность психологической программы. В результате проведения психологического воздействия в экспериментальной группе снизился уровень стресса. Так, если на констатирующем этапе исследования высокий уровень стресса продемонстрировали 53,7% респондентов, то на контрольном этапе исследования высокий уровень стресса был констатируван у 41,1% респондентов, что на 12,6% меньше. В то же время увеличилось количество респондентов, обнаруживающих средний уровень переживания стресса (констатирующий этап — 46,3%; контрольный этап — 54,7%), а также появились респонденты с низким уровнем переживания стресса (4,2%). В контрольной группе тоже были обнаружены позитивные сдвиги.

Для определения статистической значимости выявленных в группах сдвигов был использован *W*-критерий Вилкоксона, результаты представлены в таблице 1.

Табл. 1. Оценка степени и направленности изменений уровня выраженности стресса

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

** p ≤ 0,01

Table 1. Assessment of the degree and direction of changes in the level of stress severity

Assessment criteria	Direction of changes	EG (n = 95)			CG (n = 95)		
		Quantity	Wemp	p	quantity	Quantity	Wemp
Stress	Negative	95	8.477	0.000**	50	2.865	0.004**
	Positive	0			35		
	Missing	0			10		

** p ≤ 0.01

Снижение стресса в обеих группах статистически значимо ($p \leq 0,01$). Однако в экспериментальной группе позитивные изменения коснулись всех участников группы, а в контрольной группе они отмечены лишь у половины респондентов.

Аналогичный метод исследования был использован для оценки степени и направленности изменений копинг-стратегий участников. Данные представлены в таблице 2.

Таким образом, у офицеров, принявших участие в формирующем эксперименте, развилось стремление к активному преодолению стрессовых ситуаций вместе с использованием социальных ресурсов (контактов) как в целях

поиска эмоциональной поддержки, так и для активного разрешения ситуации. Уровень нежелательных способов борьбы со стрессом снизился. Произошедшие изменения оказались значительными и касались практически всех стратегий борьбы со стрессом. Одновременно с этим выраженных изменений в выборе копинг-стратегий в контрольной группе не обнаружено.

При анализе влияния программы на уровень нервно-психической устойчивости также была отмечена положительная динамика показателей специалистов экспериментальной группы. Данные отражены в таблице 3.

Табл. 2. Оценка степени и направленности изменений копинг-стратегий

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n = 95)			КГ (n = 95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Ассертивные действия	Отрицательная	4	7,300	0,000**	38	0,115	0,908
	Положительная	69			37		
	Отсутствует	22			20		
Вступление в социальный контакт	Отрицательная	0	8,509	00,000**	31	0,391	0,696
	Положительная	95			28		
	Отсутствует	0			36		
Поиск поддержки	Отрицательная	0	8,536	0,000**	30	0,500	0,617
	Положительная	95			34		
	Отсутствует	0			31		
Осторожные действия	Отрицательная	0	6,856	0,000**	25	1,172	0,241
	Положительная	47			34		
	Отсутствует	48			36		
Импульсивные действия	Отрицательная	23	1,921	0,055*	28	0,882	0,378
	Положительная	38			35		
	Отсутствует	34			32		
Избегание	Отрицательная	85	7,839	0,000**	32	1,214	0,225
	Положительная	4			23		
	Отсутствует	6			40		
Манипулятивные действия	Отрицательная	33	0,122	0,903	41	1,698	0,090
	Положительная	34			27		
	Отсутствует	28			27		
Асоциальные действия	Отрицательная	95	8,528	0,000**	30	0,962	0,336
	Положительная	0			23		
	Отсутствует	0			42		
Агрессивные действия	Отрицательная	95	8,531	0,000**	31	0,000	1,000
	Положительная	0			31		
	Отсутствует	0			33		

** p ≤ 0,01; *p ≤ 0,05

Table 2. Assessment of the degree and direction of changes in coping strategies

Assessment criteria	Direction of changes	EG (n = 95)			CG (n = 95)		
		Quantity	W _{emp}	p	Quantity	W _{emp}	p
Assertive actions	Negative	4	7.300	0.000**	38	0.115	0.908
	Positive	69			37		
	Missing	22			20		
Making social contact	Negative	0	8.509	00.000**	31	0.391	0.696
	Positive	95			28		
	Missing	0			36		
Searching for support	Negative	0	8.536	0.000**	30	0.500	0.617
	Positive	95			34		
	Missing	0			31		
Cautious action	Negative	0	6.856	0.000**	25	1.172	0.241
	Positive	47			34		
	Missing	48			36		
Impulsive actions	Negative	23	1.921	0.055*	28	0.882	0.378
	Positive	38			35		
	Missing	34			32		
Avoidance	Negative	85	7.839	0.000**	32	1.214	0.225
	Positive	4			23		
	Missing	6			40		
Manipulative actions	Negative	33	0.122	0.903	41	1.698	0.090
	Positive	34			27		
	Missing	28			27		
Asocial actions	Negative	95	8.528	0.000**	30	0.962	0.336
	Positive	0			23		
	Missing	0			42		
Aggressive Actions	Negative	95	8.531	0.000**	31	0.000	1.000
	Positive	0			31		
	Missing	0			33		

** p ≤ 0.01; * p ≤ 0.05

Табл. 3. Оценка направленности и степени изменений нервно-психической устойчивости

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n = 95)			КГ (n = 95)		
		Кол-во	W _{Эмп}	p	Кол-во	W _{Эмп}	p
Нервно-психическая устойчивость	Отрицательная	0	5,807	0,000**	6	0,302	0,763
	Положительная	38			5		
	Отсутствует	57			84		

** p ≤ 0,01

Table 3. Assessment of the direction and degree of changes in neuropsychic stability

Assessment criteria	Direction of changes	EG (n = 95)			CG (n = 95)		
		Quantity	W _{emp}	p	Quantity	W _{emp}	p
Neuropsychic stability	Negative	0	5.807	0.000**	6	0.302	0.763
	Positive	38			5		
	Missing	57			84		

** p ≤ 0.01

По итогам проведения психологических мероприятий в экспериментальной группе на 8,4% снизилось число респондентов с неудовлетворительными показателями нервно-психической устойчивости (констатирующий этап — 57,9%; контрольный этап — 49,5%). В то же время увеличилось количество респондентов с удовлетворительными показателями нервно-психической устойчивости (констатирующий этап — 23,2%; контрольный этап — 31,6%) и появились респонденты с высоким уровнем нервно-психической устойчивости (2,1%). В контрольной же группе отмечено уменьшение количества респондентов с хорошей и удовлетворительной нервно-психической устойчивостью.

Результаты самооценки тревожности указывают, что после проведения формирующего эксперимента количество офицеров с высоким уровнем тревожности уменьшилось с 49,5% до 38,9%. Также стало больше тех, у кого уровень тревоги низкий (25,3%).

Выраженные изменения были отмечены в уровне социально-психологической адаптации после проведения тренинговых и консультативных встреч: значительно уменьшилось количество респондентов с низким уровнем социальной адаптированности (констатирующий этап — 70,5%; контрольный этап — 17,9%). У офицеров, имеющих боевой опыт, повысились такие особенности, как самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт и интернальность. Важен рост ответственности за события своей жизни. Подобных значимых изменений у других офицеров не выявлено.

Диагностика интеллектуальных способностей не выявила изменений ни в одной группе.

Суммируя, отметим, что реализованная психологическая программа способствовала росту практически всех выявленных значимых компонентов стрессоустойчивости специалистов экстремального профиля. При этом влияния на интеллектуальные способности отмечено не было.

Выводы

Результаты проделанной работы подтвердили гипотезы и позволили сформулировать следующие выводы:

- 1) Представители экстремальных профессий имеют индивидуально-личностные особенности, связанные с развитой стрессоустойчивостью: высокий уровень нервно-психической устойчивости, низкая личностная тревожность, высокий уровень социально-психологической адаптации (эмоциональный комфорт, самопринятие,

принятие других, интернальность), высокий уровень интеллекта, конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций (такие копинг-стратегии, как ассертивные действия, поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт) и отказ от агрессивных и асоциальных способов, активные способы выхода из стресса.

- 2) Основополагающими качествами в формировании стрессоустойчивости являются интеллект и стремление к поиску социальной поддержки. Особенности интеллектуального развития имеют определяющее значение в комплексе навыков совладания со стрессом.
- 3) Разработанная программа по оказанию психологической помощи представителям экстремальных профессий на примере высшего командного состава — участников боевых действий эффективна в корректировке их адаптационных возможностей, повышении уровня стрессоустойчивости. При этом наша программа не оказала значимого влияния на интеллект.

Для применения подобных психологических программ необходимо учитывать специфику труда сотрудников, их профессионально важные качества. Адресность дает возможность воздействовать на уязвимые качества и навыки, повышая в итоге стрессоустойчивость. Для развития интеллектуальных способностей требуется более длительная работа.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Автор сообщает, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The author reports that the study followed the ethical principles stipulated in for research involving humans and animals.

Литература

- Алиев, Х. М. (2003) *Метод Ключ в борьбе со стрессом*. Ростов-на-Дону: Феникс, 320 с.
- Боев, О. И., Лекомцева, О. В., Боев, И. В. (2016) Психофизиологическая характеристика военнослужащих, участников боевых действий. *Медицинский вестник Северного Кавказа*, т. 11, № 4, с. 547–550. <https://doi.org/10.14300/mnnc.2016.11130>
- Гонсалес, Л. (2014) *Остаться в живых: психология поведения в экстремальных ситуациях*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 325 с.
- Грецов, А. Г. (2008) *Психологические тренинги с подростками*. СПб: Питер, 368 с.
- Дербин, П. А. (2012) Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих. *Успехи современного естествознания*, № 6, с. 213–214.
- Ичитовкина, Е. Г., Злоказова, М. В., Соловьев, А. Г. (2017) *Системный мониторинг психического здоровья комбатантов — сотрудников полиции*. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 205 с.
- Кобозев, И. Ю. (2016) Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, № 1 (69), с. 205–209.
- Куликов, Л. В. (2004) *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*. СПб.: Питер, 464 с.
- Монина, Г. Б., Раннала, Н. В. (2009) *Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»*. СПб.: Речь, 250 с.
- Новикова, И. А., Зехова, М. С. (2011) Психологический стресс у педагогов, проходящих процедуру аттестации. *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*, № 5. [Электронный ресурс]: URL: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2011_5_10/nomer/nomer06.php (дата обращения 22.11.2021).
- Смирнова, Н. Н., Соловьев, А. Г., Корехова, М. В., Новикова, И. А. (2017) *Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности*. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 161 с.
- Шульц, И. Г. (1985) *Аутогенная тренировка*. М: Медицина, 32 с.
- Achim, A. C. (2014) Risk management issues in policing: from safety risks faced by law enforcement agents to occupational health. *Procedia Economics and Finance*, vol. 15, pp. 1671–1676. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(14\)00639-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(14)00639-X)
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2000) *The Relaxation and stress reduction workbook*. 5th ed., rev. Oakland: New Harbinger Publ., 310 p.
- Elkin, A. (1999) *Stress Management for dummies*. Foster City: Hungry Minds Publ., 336 p.
- Ogle, A. D., Young, J. A. (2016) USAF Special tactics operator combat exposure and psychological stress. *Military Psychology*, vol. 28, no. 3, pp. 123–133. <https://doi.org/10.1037/mil0000121>
- Sanberg, E. L., Brito, C. S., Luna, A. M., McFadden, S. M. (2010) *Guide to occupational health and safety for law enforcement executives*. Washington: Police Executive Research Forum Publ., 74 p.
- Shakespeare-Finch, J. (2011) Primary and secondary trauma in emergency personnel. *Traumatology*, vol. 17, no. 4, pp. 1–2. <https://doi.org/10.1177/1534765611431834>
- Upadyaya, K., Vartiainen, M., Salmela-Aro, K. (2016) From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research*, vol. 3, no. 4, pp. 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.10.001>

References

- Achim, A. C. (2014) Risk management issues in policing: from safety risks faced by law enforcement agents to occupational health. *Procedia Economics and Finance*, vol. 15, pp. 1671–1676. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(14\)00639-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(14)00639-X) (In English)
- Aliev, Kh. M. (2003) *Metod Klyuch v bor'be so stressom [Method "The key" in dealing with stress]*. Rostov-on-Don: Feniks Publ., 320 p. (In Russian)
- Boev, O. I., Lekomtseva, O. V., Boev, I. V. (2016) Psikhofiziologicheskaya kharakteristika voennosluzhashchikh, uchastnikov boevykh dejstvij [Psychophysiological characteristic of soldiers, combat veterans]. *Meditsinskij vestnik Severnogo Kavkaza — Medical News of North Caucasus*, vol. 11, no. 4, pp. 547–550. <https://doi.org/10.14300/mnnc.2016.11130> (In Russian)
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2000) *The Relaxation and stress reduction workbook*. 5th ed., rev. Oakland: New Harbinger Publ., 310 p. (In English)
- Derbin, P. A. (2012) Sotsial'no-psikhologicheskie tekhnologii formirovaniya stressoustojchivosti u voennosluzhashchikh [Socio-psychological technologies for the formation of stress resistance in military personnel]. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya — Advances in Current Natural Sciences*, no. 6, pp. 213–214. (In Russian)
- Elkin, A. (1999) *Stress Management for dummies*. Foster City: Hungry Minds Publ., 336 p.
- Gonzales, L. (2014) *Ostat'sya v zhivyykh: psikhologiya povedeniya v ekstremal'nykh situatsiyakh [Deep survival: Who lives, who dies, and why]*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 325 p. (In Russian)

- Gretsov, A. G. (2008) *Psikhologicheskie treningi s podrostkami [Psychological trainings with teenagers]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 368 p. (In Russian)
- Ichitovkina, E. G., Zlokazova, M. V., Solov'ev, A. G. (2017) *Sistemnyj monitoring psikhicheskogo zdorov'ya kombatantov — sotrudnikov politsii [Systemic monitoring of the mental health of combatants—police officers]*. Arkhangelsk: Northern State Medical University Publ., 205 p. (In Russian)
- Kobozev, I. Yu. (2016) Psikhoprofilaktika i korrektsiya professional'nogo stressa sotrudnikov OVD [Psychoprevention and correction of a professional stress of staff of Department of Internal Affairs]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii — Vestnik of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, no. 1 (69), pp. 205–209. (In Russian)
- Kulikov, L. V. (2004) *Psikhogigiena lichnosti. Voprosy psikhologicheskoy ustojchivosti i psikhoprofilaktiki [Psychohygiene of the individual. The questions of psychological stability and psychoprophylaxis]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 464 p. (In Russian)
- Monina, G. B., Rannala, N. V. (2009) *Trening "Resursy stressoustojchivosti" [Training "Resources of stress resistance"]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 250 p. (In Russian)
- Novikova, I. A., Zekhova, M. S. (2011) Psikhologicheskij stress u pedagogov, prokhodyashchikh protseduru attestatsii [Psychological stress among teachers undergoing the certification procedure.]. *Medicinskaâ psihologiya v Rossii*, no. 5. [Online]. Available at: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2011_5_10/nomer/nomer06.php (accessed 22.11.2021). (In Russian)
- Ogle, A. D., Young, J. A. (2016) USAF Special tactics operator combat exposure and psychological stress. *Military Psychology*, vol. 28, no. 3, pp. 123–133. <https://doi.org/10.1037/mil0000121> (In English)
- Sanberg, E. L., Brito, C. S., Luna, A. M., McFadden, S. M. (2010) *Guide to occupational health and safety for law enforcement executives*. Washington: Police Executive Research Forum Publ., 74 p. (In English)
- Shakespeare-Finch, J. (2011) Primary and secondary trauma in emergency personnel. *Traumatology*, vol. 17, no. 4, pp. 1–2. <https://doi.org/10.1177/1534765611431834> (In English)
- Schultz, I. H. (1985) *Autogennaya trenirovka [Übungsheft für das autogene Fraining]*. Moscow: Meditsina Publ., 32 p. (In Russian)
- Smirnova, N. N., Solov'ev, A. G., Korekhova, M. V. Novikova, I. A. (2017) *Professional'nyj stress i stressoustojchivost' spetsialistov ekstremalnogo profilya deyatel'nosti [Professional stress and stress resistance of specialists with an extreme profile of activity]*. Arkhangelsk: Northern State Medical University Publ., 161 p. (In Russian)
- Upadyaya, K., Vartiainen, M., Salmela-Aro, K. (2016) From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research*, vol. 3, no. 4, pp. 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.10.001> (In English)