

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПОМОЩЬ ОФИЦЕРАМ ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ, ПРОХОДЯЩИМ СЛУЖБУ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА

Жовнерчук И.Ю., Жовнерчук Е.В.*, Абриталин Е.Ю.***, Еремицкий И.В.

*Филиал №1 ФГУ «Главный военный клинический госпиталь
имени академика Н.Н. Бурденко Минобороны Российской Федерации»
143400, Московская область, г. Красногорск, ул. Светлая, 11*

**ФКУЗ «Центральная клиническая больница МВД Российской Федерации»,
121359, г. Москва, ул. Академика Павлова, 19*

***ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова»
Минобороны Российской Федерации, кафедра психиатрии
194044, г. Санкт-Петербург, ул. Боткинская, 17*

Моб. телефон: +7-921-323-24-31, e-mail: abritalin@rambler.ru

Резюме. В проведенном исследовании изучены неблагоприятные последствия влияния информационного стресса на психическое здоровье военнослужащих, проходящих службу в особых условиях, и показана эффективность профилактики негативного воздействия информационного стресса психокоррекционными методами (рациональной психотерапия, активная и пассивная мышечная релаксация).

Ключевые слова: психокоррекция, информационный стресс, психопрофилактика, военнослужащие, военная служба в особых условиях

OPERATION DIRECTORY HIGH-RANK STUFF WITH INFORMATION STRESS WORKING CONDITION PSYCHOCORRECTIONAL MEDICARE

Zhovnerchuk I.Y., Zhovnerchuk E.V.*, Abritalin E.Y.***, Eremitzky I.V.

*Branch number 1 Federal State Institution «Military Clinical Hospital named after
Academician N.N.Burdenko the Ministry of Defense of the Russian Federation». 143400,
Moscow region, Krasnogorsk City, Svetlaja street, 11. Russia.*

**Federal state health agency "Central Clinical Hospital of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation" 121359, Moscow, Akademika Pavlova street, 19. Russia*

****Military Medical Academy named after S.M. Kirov,
Department of Psychiatry
6, Akademika Lebedeva street, Saint-Petersburg, 194044, Russia**

Abstract. The unfavorable information stress consequences influence upon the having special work conditions military staff psychological health were investigated in the conducted study, and psychocorrectional methods (rational psychotherapy, active and passive muscle relaxation) negative impact prevention efficacy was revealed.

Key-words: psychocorrection, informational stress, psychoprophylaxis, servicemen, military service in special conditions

Введение. Актуальность исследования продиктована имеющимися трудностями в выборе и реализации методов предупреждения и коррекции стрессовых расстройств у военнослужащих, проходящих военную службу в особых условиях [7, 10]. Отсутствие единых методологических подходов к оценке напряженности и тяжести военного труда, оценке функциональных резервов военнослужащих создает определенные сложности в распознавании донологического состояния и принятия решения о проведении превентивных медико-психологических мероприятий в рамках профилактики воздействия информационного стресса [1-3, 9]. При этом после завершения воздействия стрессовой ситуации необходима адекватная профилактика развития психических и психосоматических расстройств [4, 6, 11]. В этой связи дальнейшее изучение различных способов психокоррекции и психопрофилактики расстройств, возникающих вследствие воздействия информационного стресса, обуславливают развитие новых подходов сохранения и укрепления психического здоровья военнослужащих [8, 12, 13].

Организационно-психологическое обеспечение несения боевого дежурства (нахождения военнослужащих в особых условиях) представляет собой комплекс организационных, диагностических и консультативных мероприятий, проводимых командованием, органами воспитательной работы и войсковыми психологами по выявлению и психологической коррекции информационного стресса у лиц, несущих боевое дежурство в особых условиях.

Военная служба в особых условиях связана со значительными психическими нагрузками, а также с воздействием негативных профессиональных факторов, способствующих проявлению информационного стресса. Информационный стресс можно определить как состояние повышенной психической напряженности с явлениями

функциональной вегетосоматической и психической дезинтеграции, возникающее в ситуациях информационных перегрузок, когда индивидуум испытывает высокую ответственность за последствия принятых решений. Предрасполагающими к формированию состояния информационного стресса являются различные внешние факторы, в которых военнослужащие вынуждены нести боевое дежурство: замкнутое пространство, измененная газовая среда, неоптимальная температура и влажность воздуха, пониженная освещенность, повышенный уровень шума, состояния монотонии, гиподинамия, нарушение суточных биоритмов и т.д. Данные факторы оказывают существенное негативное влияние на деятельность офицеров оперативного управления, снижая эффективность выполнения профессиональных обязанностей.

Цель настоящего исследования состояла в изучении негативного влияния информационного стресса на психическое здоровье офицеров оперативного управления и исследовании эффективности методов психокоррекции для профилактики этого влияния.

Материал и методы исследования. Исследуемая группа включала 370 военнослужащих, проходящих службу на офицерских должностях оперативного управления. Основной контингент составили лица в возрасте от 28 до 48 лет (средний возраст $34,6 \pm 0,8$ лет). Психологическое состояние изучалось с помощью следующих психодиагностических методик: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина, тест оценки уровня тревожности (реактивной и личностной) Ч.Д. Спилбергера, личностный опросник Г. Айзенка, тест по выявлению внутриличностной конфликтности А.И. Шпилова, адаптированный авторский опросник Е.В. Жовнерчука (2005), опросник качества жизни (краткая версия) SF-12, тест «Нервно-психическая адаптация», анкета самооценки состояния.

При оказании профилактической психокоррекционной помощи применялся метод рациональной психотерапии, ориентированный на формирование адекватного отношения к начальным признакам психологической дезадаптации, а также методы активной и пассивной мышечной релаксации, направленные на снижение тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшение патогенного действия эмоционального стресса.

Результаты исследования. При психологическом обследовании военнослужащих, проходящих службу в условиях информационного стресса, были выявлены следующие особенности: сниженное настроение – в 35,0% случаев, ситуационная тревожность – в 25,8%, повышенная личностная тревожность – у 16,3% обследованных, повышенная внутриличностная конфликтность – в 10,6% случаев, неудовлетворенность качеством жизни – у 27,7% респондентов. Полученные данные свидетельствуют о неблагоприятном

влиянии информационного стресса на психическое здоровье офицеров оперативного управления, что обуславливает необходимость оказания им своевременной психокоррекционной помощи в рамках первичной психопрофилактики. При организации данной помощи необходимо учитывать, что эмоциональное состояние военнослужащих определяется не только непосредственными факторами интенсивного информационно-стрессового воздействия, но и личностными особенностями, определяющими степень психологической устойчивости этому воздействию.

В ходе дальнейшей работы проверялось предположение о том, что снижение уровня неблагоприятного воздействия информационного стресса на психическое здоровье военнослужащих, несущих боевое дежурство в особых условиях, возможно путем обучения их методам самоконтроля своего психического состояния. Для проверки данной гипотезы было проведено исследование, в ходе которого было предпринято обучение методам самоконтроля военнослужащих, работающих в условиях информационного стресса.

Исследование проводилось по схеме Д.Т. Кэмпбелла [5] с рандомизацией групп, предполагающей входное и выходное тестирование: исследуемая группа (ИГ) и контрольная группа (КГ). Анализ данных предварительного тестирования, проводившегося в течение девяти месяцев, не выявил значимых межгрупповых различий ($p > 0,05$). В качестве входного тестирования использовались результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента. В нём принимали участие 60 военнослужащих, из них в исследуемую группу входили 30 человек. С целью сравнения эффективности методик в ходе исследования проводилось тестирование военнослужащих контрольной группы, в роли экспертов выступали командиры подразделений. В качестве независимых переменных использовались оценочные показатели навыков самостоятельного контроля психического состояния. В качестве зависимых переменных были выбраны оценочные показатели уровня информационного стресса согласно субъективной и объективной оценке.

Проводился анализ показателей эффективности военной службы и показателей уровня информационного стресса, после чего данные показатели суммировались. При анализе независимых переменных учитывалось соотношение количества признаков информационного стресса до и после проведения исследования. При проведении данного исследования решались следующие задачи:

- 1) формирование у военнослужащих адекватного представления об особенностях влияния информационного стресса, осознания собственной позиции и важности своей роли в организации совместной деятельности;

2) формирование навыков и умений эффективного самоконтроля психического состояния, осознанного восприятия информационных сигналов и соответствующей реакции на них;

3) выработка уверенности в собственных силах и снижение внутреннего напряжения для более оптимального выполнения функциональных обязанностей в ходе несения боевого дежурства.

Исследование проходило в три этапа. На первом (подготовительный) этапе проводился отбор методических инструментов, формировались ИГ и КГ с созданием у них мотивации к выполнению первичного (входного) обследования и участию в психокоррекционных мероприятиях в дальнейшем. На втором этапе проводились занятия по самоконтролю психического состояния: на первых занятиях в рамках рациональной психотерапии формировалось объективное представление о психическом состоянии и о признаках психологической дезадаптации, в процессе дальнейших занятий проводилось формирование навыков активной и пассивной мышечной релаксации. На третьем этапе выполнялось повторное (выходное) обследование обеих групп с целью определения признаков информационного стресса, и опрос экспертов относительно оценки профессиональной эффективности обследуемых военнослужащих в особых условиях. Период времени, прошедший между вторым и третьим периодами, составил 3 месяца.

Проведенный анализ показал, что у военнослужащих ИГ произошло значимое снижение уровня информационного стресса. В результате были выявлены следующие суммарные показатели информационного стресса:

Исходно: ИГ ~ 148 отрицательных критических точек; КГ – 137 отрицательных критических точек; *После проведения исследования:* ИГ – 63 отрицательные критические точки; КГ – 125 отрицательных критических точек;

Статистический анализ данных методом хи-квадрат (χ^2) по методу Фридмана показал, что полученные различия являются статистически значимыми: ($\chi^2 = 4$, $p \leq 0,01$ - ИГ; $\chi^2 = 1$, $p = 0,31$ - КГ).

Заключение. Таким образом, в результате проведенного исследования были определены неблагоприятные последствия влияния информационного стресса на психическое здоровье офицеров оперативного управления. Для профилактики негативного воздействия информационного стресса военнослужащим целесообразно оказывать психокоррекционную помощь, включающую формирование объективного представления о психическом состоянии и о признаках психологической дезадаптации в рамках рациональной психотерапии, а также обучение навыкам активной и пассивной мышечной релаксации. Проведение данных психокоррекционных мероприятий в профилактическом

режиме предупреждает развитие психологической дезадаптации и способствует повышению эффективности деятельности военнослужащих, проходящих службу в особых условиях.

Список литературы

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. СПб.: 1999. - 86 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Деятельность и состояния. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
4. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях – М.: Прогресс, 1980. – 390 с.
5. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб: Октябрь, 2001. - 260 с.
6. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и нагрузкам. - М.: Медицина. 1993. - 256 с.
7. Ушаков И.Б., Богомолов А.В., Гридин Л.А., Кукушкин Ю.А. Методологические подходы к диагностике и оптимизации функционального состояния специалистов операторского профиля. – М., Медицина, 2004. – 136 с.
8. Шостак В.И., Лытаев С.А. «Физиология психической деятельности человека» / Учебное пособие под ред. проф. Крылова А.А. – СПб., ДЕАН, 2000. – 128 с.
9. Taylor M. K., Markham A. E., Reis J. P. et al. Physical Fitness Influences Stress Reactions to Extreme Military Training // Mil.Med. – 2008. – Vol. 173, № 8. – P. 738-742.
10. Pawar A., Rathod J. Occupational Stress in Naval Personnel // MJAFI. – 2007. – Vol. 63, № 2. – P. 154-156.
11. Iversen A.C., Fear N.T., Ehlers A. et al. Risk factors for post-traumatic stress disorder among UK Armed Forces personnel // Psychol Med. – 2008. – Vol. 38, № 4. – P. 511-522.
12. Bridger R. S., Kilminster S., Slaven G. Occupational stress and strain in the naval service// Occup. Med. – 2007. – Vol. 57, № 2. – P. 92-97.
13. Bridger R. S. Naval Service cohort study of occupational stress: background to the research and a review of the latest findings // Nav. Med. Serv. – 2008. – Vol. 94, № 1. – P. 22-30.