

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ ОПЕРАТОРОВ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF THE OPERATOR'S PERSONALITY IN OFFICIAL ACTIVITY

УДК 351.814.2

DOI: 10.15372/PEMW20190421

В. В. Иргит

Войсковая часть 58133, Кызыл, Российская
Федерация, e-mail: tuva.kyzy@mail.ru

Irgit, V. V.

Work group of the military unit 58133, Kyzyl, Russian
Federation, e-mail: tuva.kyzy@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о поддержании стрессоустойчивости операторов при выполнении служебной деятельности в условиях непосредственной опасности. Цель психологического сопровождения состояла в том, чтобы нормализовать уровень нервно – психической устойчивости испытуемых и стабилизировать психоэмоциональное состояние. Основная задача исследования – выявление личностных качеств испытуемых и развитие у них навыков стрессоустойчивости в условиях служебной деятельности. Методологической основой исследования послужили принцип развития, системности, субъектности, положения деятельностного и субъектно-деятельностного подходов, культурно-исторической концепции. Выделены этапы проведения психологического исследования операторов на развитие устойчивости к стрессу. Отражены особенности организации и проведения психологического сопровождения лиц, выполняющих боевые задачи. В исследовании приняли участие 27 респондентов. Особенность выборки в том, что испытуемые занимались операторской деятельностью в Новосибирской области. Для измерения динамики развития стрессоустойчивости личности операторов были использованы методики «МЛО Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина и «Л-профиль» Г. Айзенка. Получены результаты эмпирического исследования «до» и «после» проведения психологического сопровождения операторов. Были выявлены характерные личностные качества для развития навыков стрессоустойчивости операторов в условиях непосредственной

Abstract. The article deals with the issue of maintaining the stress resistance of operators in the performance of official activities in conditions of immediate danger. This article highlights the stages of psychological research on the development of operators' resistance to stress, reflects the features of the organization and conduct of psychological support of persons performing combat missions. The purpose of psychological support was to normalize the level of neuropsychological stability of the subjects and stabilize the psycho-emotional state. The main objective of the study is to identify the personal qualities of the subjects and the development of their skills of stress resistance in the conditions of official activity. The methodological basis of the study was the principle of development, system, subjectivity, the provisions of the activity approach, cultural and historical concept, personal approach. The study involved 27 respondents. The peculiarity of the sample is that the subjects were engaged in operator activities in the Novosibirsk region. The methods «MPQ Adaptability» by A. G. Maklakova, S. V. Chermenina and «P-profile» by G. Eysenck were used to measure the stress resistance dynamics development of the individual operators. Thus, the results of empirical research «before» and «after» the psychological support of operators were obtained. The characteristic personal qualities for the development of operators' stress resistance skills in the conditions of immediate danger were revealed. It is important for people engaged in operator's activities to develop such indicators of stress resistance as improving performance under the influence of various (light, thermal, etc.) stimuli, increasing moral in-

опасности. Лицам, занимающим операторской деятельностью, важно развивать в себе такие показатели стрессоустойчивости, как повышение работоспособности под влиянием различных (световых, термических и др.) раздражителей, повышение моральной заинтересованности к работе, формирование сознательной дисциплинированности, совершенствование физической и психологической подготовленности к стрессовым ситуациям, рациональная организация режимов труда и отдыха, соблюдение мероприятий личной и общественной гигиены, оптимизация взаимодействия с техникой за счет повышения профессиональной квалификации и др.

Ключевые слова: стресс, устойчивость к стрессу, психологическая подготовка, операторская деятельность.

Для цитаты: Иргит В. В. Особенности психологического сопровождения по развитию стрессоустойчивости личности оператора в служебной деятельности. // Профессиональное образование в современном мире. 2019. Т.9, №4. С. 3328–3335.

DOI: 10.15372/PEMW20190421

interest in work, the formation of conscious discipline, improving physical and psychological preparedness for stressful situations, rational organization of work and rest regimes, observance of measures of personal and public hygiene, optimization of interaction with equipment by improving professional skills, etc.

Keywords: stress, resistance to stress, psychological training, operator activity.

For quotes: Irgit V. V. [The features of psychological support for the development of stress resistance of the operator's personality in official activity]. *Professional education in the modern world*. 2019, vol. 9, no. 4, pp. 3328–3335.

DOI: 10.15372/PEMW20190420

Введение. Социально-экономические условия ставят человека перед необходимостью решения различных проблем, поиска выхода из трудных, критических, стрессовых ситуаций в своей профессиональной деятельности. В частности, деятельность в условиях риска требует от каждого человека проявления особых усилий, и в первую очередь психологических. Умение пользоваться широким спектром средств по укреплению и повышению борьбы со стрессом дает результативность в деятельности, которая определяется уровнем профессиональной подготовленности, что в свою очередь предполагает не только наличный уровень навыков и умений, но и развитых психических процессов, силы воли, способности противостоять стрессу в целом и стрессовому состоянию в частности [1, с. 17].

Негативное влияние многочисленных специфических факторов, связанных с характером и условиями деятельности способствует снижению активности психофизиологических функций и может привести к ухудшению работоспособности, возникновению утомления, снижающего эффективность деятельности [2]. А при низком уровне стрессоустойчивости у личности снижается способность адаптации к усложненным, стрессовым условиям существования и деятельности, может привести к появлению или же проявлению различных психологических проблем [3]. В связи с этим особенно актуальным является отслеживание признаков нарушения психического здоровья у операторов, так как они подвержены к длительному ограничению двигательной активности в сочетании с нервно-психическими и эмоциональными нагрузками, что в результате способствует возникновению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, снижению показателей умственной работоспособности [4, с. 15]. Все это требует разработки программы сопровождения с профилактическими и психокоррекционными мероприятиями по снижению стресса, поддержанию и восстановлению работоспособности оператора.

В настоящее время не существует единой теории стрессоустойчивости, поскольку существующие концепции базируются на фактах, выявленных в процессе исследования состояния человека при действии тех или иных факторов деятельности. Стрессоустойчивость оператора в служебной деятельности базируется за счет «активного процесса коммуникации эмоционально – чувственной и волевой сфер личности к характеру деятельности по получению и обработке информации» [5, с. 183].

Стрессированное состояние оператора обусловлено основными факторами: характером деятельности (величина нагрузки, темп работы, монотония, нервно-психическое напряжение) и дополнительными: условиями среды (физические, социально-психологические, режим труда и отдыха); индивидуально-психологическими особенностями личности (наличие специфических качеств, исходное функциональное состояние) [6, с. 52].

Психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия должны быть направлены на оптимизацию дополнительных, способствующих факторов состояния стрессированности оператора и на ослабление отрицательной роли основного фактора [7, с. 115].

Постановка задачи исследования. Цель исследования – изучение особенностей психологического сопровождения по развитию стрессоустойчивости операторов в служебной деятельности.

Основная задача исследования – выявление личностных качеств испытуемых и развитие у них навыков стрессоустойчивости в условиях служебной деятельности.

Задачи профилактики и преодоления стресса традиционно решаются путем реализации психофизиологических, эргономических, физиолого-гигиенических, медицинских нормативов и рекомендациями по оптимизации факторов среды и условий служебной деятельности, профессионального отбора и подготовки кадров, регламентации режимов труда и отдыха [8, с. 73].

Методологическая основа исследования. История изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости насчитывает не одно столетие. Первую попытку подойти к решению проблемы мы обнаруживаем в XX в. у Ганса Селье [1]. Проблемам стресса и стрессоустойчивости посвящено немало фундаментальных теоретических трудов и исследований отечественных и зарубежных ученых, работавших в самых различных областях. К настоящему времени, проанализировав подходы, принципы и положения, можно сказать, что изучение феномена стресса и стрессоустойчивости хорошо описаны в трудах В. А. Бодрова, Р. Лазарус, В. В. Величковского и др. Методологической основой данного исследования являются принципы развития (С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и др.), системности (Б. Ф. Ломов, А. Г. Асмолов и др.), субъектности (К. А. Абульханова, Н. Я. Большунова и др.), положения культурно-исторической концепции (Л. С. Выготский), деятельностного субъектно-деятельностного подходов (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.).

Этапы исследования. Психологическое сопровождение проводилось в зимний период обучения (ноябрь) 2017 г. из числа лиц, выполняющих должностные обязанности оператора в специальных объектах, имеющих стратегическое значение. В исследовании приняли участие 27 респондентов мужского пола, в возрасте от 27 до 35 лет, стаж в служебной деятельности составил от 5 до 9 лет. Особенность выборки в том, что испытуемые занимались операторской деятельностью в Новосибирской области со средними и низкими показателями стрессоустойчивости (в том числе самоконтроля, настойчивости и самообладания).

В качестве психодиагностики была составлена батарея тестов: Л – профиль (личностный профиль Г. Айзенка), МЛЮ «Адаптивность» (многоуровневый личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина) для выявления уровня развития таких свойств, состояний и качеств личности, как психическая устойчивость, адаптационный потенциал, работоспособность, активность, тревожность, общительность [9]. Психодиагностическая работа проводилась в начале и конце исследования для отслеживания динамики развития стрессоустойчивости.

Предполагается, что психологическое сопровождение с применением приемов психологической подготовки может повлиять на развитие устойчивости личности оператора к нагрузкам информационного стресса, тем самым повысит уровень стрессоустойчивости в условиях непосредственной опасности.

Программа сопровождения состояла из трех последовательных этапов. Первый этап был основан на применении соответствующих методов вербального взаимодействия психолога с испытуемыми для выявления психоэмоциональной неустойчивости, отражающей на поведении и настроении.

Второй этап был связан с более углубленной консультативной работой с испытуемыми над повышением уровня психоэмоциональной устойчивости. В научной литературе описаны различные способы воздействия на психофизиологическое состояние человека в целях формирования необходимых операторских качеств, для повышения работоспособности при развивающемся утомлении. В данном исследовании были применены средства и методы управления психофизиологическим состоянием с помощью программы управляющих воздействий (программное управление) и на основе замкнутых обратных связей (оперативное управление). Примером программного управления является отдых в комнате психологической разгрузки, предусматривающий воздействие заранее подготовленными психофизиологическими средствами и методами психопрофилактики, способствующий решению таких задач, как снятие напряжения от однообразной позы, утомления от действий производственного шума, улучшение деятельности центральной нервной системы. Оперативное управление представляет собой самоуправление, использующее свойства саморегуляции и адаптивности организма, которые обеспечивают достижения равновесного состояния систем организма в условиях непрерывно изменяющихся факторов окружающей среды с помощью различных средств и методов. Для самокоррекции наиболее адекватными и эффективными являются методы психической саморегуляции: нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона), аутогенная тренировка (метод Шульца). Они предназначены для снятия чрезмерного нервно-психического напряжения, поддержания высокой работоспособности при развивающемся утомлении, а также для формирования образа предстоящей деятельности.

Третий (заключительный) этап сопровождения касался закрепления результатов работы с учетом обратной связи и самоанализа [10, с. 4].

Особенности психологического сопровождения. Перечень и порядок использования конкретных психологических приемов при проведении занятий по предметам боевой подготовки определяет командир подразделения с учетом рекомендаций специалиста-психолога.

Накануне проведения занятия специалистом-психологом проводятся: оценка индивидуальных и групповых психологических особенностей, уровня психологической готовности испытуемых, психологические тренинги, групповые и индивидуальные занятия по формированию готовности к проведению занятия и сплочению коллектива.

Перед началом занятия специалистом-психологом применяются 1–2 психологических приемов, направленных на психологическую концентрацию на предстоящее занятие, тренировку психомоторной сферы (органов чувств) [11, с. 95].

В ходе занятия должны быть использованы не менее 2 психологических приемов, направленных на сплочение коллектива, создание обстановки напряженности, неизвестности, дефицита времени, физического и психического напряжения, необходимость принятия решений на действия (применение вооружения и специальной техники).

После завершения занятия применяются 1–2 психологических приемов на снятие психофизиологического напряжения у испытуемых.

При планировании занятий по предметам психологической подготовки специалист-психолог должен использовать возможности для одновременного их проведения по месту и времени в интересах психологического сопровождения (имитация действий «противника», совместной отработки отдельных психологических приемов, другое.)

Для создания психической напряженности в ходе занятий по боевой подготовке могут использоваться: штатное вооружение и техника, средства имитации, инженерные сооружения и заграждения, тренажеры, здания и сооружения, полигонное оборудование, инфраструктура служебных городков, макеты, подручные материалы, другое [12, с. 1008].

В интересах психологической подготовки могут также использоваться полосы препятствий, штурмовые полосы, специально подготовленные и оборудованные участки местности («психологические полосы»).

В ходе подведения итогов занятия специалист-психолог, кроме обычных вопросов, проводит детальный разбор действий испытуемых при использовании приемов психологической подготовки, указывая на ошибки и причины их совершения.

Каждое занятие начиналось с разогревающих игр, направленных на снятие напряжения, настрой на рабочий лад, погружение в игровую атмосферу. Тренинг включал психокоррекционные упражнения, направленные на повышение работоспособности, снятие усталости, нервно-психического напряжения. Применялись следующие методы: групповая дискуссия; игровые методы (ролевая игра, деловая); методы, направленные на развитие социальной перцепции; методы саморегуляции.



Рис. 1. Последовательность организации психологической подготовки [13, с. 6]

По завершению занятия специалистом-психологом могут проводиться психодиагностические и другие мероприятия психологической работы. Для определения эффективности проведения занятия, направленности и содержания психологической подготовки могут использоваться карты оценки возникающих психологических трудностей при выполнении задач (нормативов) в ходе занятий по боевой подготовке.

По завершению занятий по психологической подготовке специалистом-психологом, респондентами (отдельными испытуемыми) осуществляется заполнение карт, в которых они описывают (отмечают) возникшие у них психологические трудности, условия их возникновения, психологические состояния.

Командир совместно со специалистом-психологом проводит анализ (сравнение) полученных данных с контрольной (экспертной) картой и на его основе оценивает эффективность проведения занятия [14, с. 93], психологическую подготовленность операторов.

Результаты эмпирического исследования

Для проверки гипотезы исследования и сравнения «до» и «после» показателей стрессоустойчивости был применен критерий Стьюдента (t-St)¹.

Таблица 1. Тест: МЛЮ «Адаптивность»

№ п/п шкал	Показатель	Средние значения	Выборка		Нормы		t-St	p
			М	СКО	М	СКО		
1	Личн. адаптац. потенциал (N=27)	«до» «после»	127.6 127.6	11.73 11.51	109.5	21.5	4.354 4,589	<0.001
2	Нервно-психич. устойчивость (N=27)	«до» «после»	87.03 87	6.835 6.777	76.5	15.5	3.517 3.693	<0.001
3	Коммуникативный потенциал (N=27)	«до» «после»	23.48 23.53	3.017 3.014	18.5	4.5	5.700 6.066	<0.001
4	Моральная нормативность (N=27)	«до» «после»	17.11 17.1	3.467 3.294	14.5	3.5	3.805 3.993	<0.001

№ п/п шкал	Показатель	Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.
1	Личн. адаптац. потенциал (N=27)	37% 26%	14% 6%	35% 47%	8% 7%
2	Нервно-психич. устойчивость (N=27)	13% 5%	13% 8%	56% 57%	11% 13%
3	Коммуникативный потенциал (N=27)	30% 10%	18% 10%	27% 40%	19% 23%
4	Моральная нормативность (N=27)	34% 5%	20% 7%	32% 48%	6% 30%

По методике «МЛЮ Адаптивность» выявились значительно низкие показатели «личного адаптационного потенциала» (далее ЛАП), «коммуникационного потенциала» (далее КП) и «моральной нормативности» (далее МН) у 30–38% испытуемых, а по методике «Л-профиль» – шкалы «общительность», «активность», «экстраверсия». Это характеризует об операторах то, что им свойственны малоразговорчивость, отсутствие особого стремления к межличностному общению, в новых условиях жизнедеятельности склонны к отчуждению от коллектива, неспособность к четкой позиции [15, с. 117]. Что касается показателя стрессоустойчивости (шкалы «нервно-психическая устойчивость», «тревожность»), то у 21 ± 1 оператора из 27 наблюдаются средний, выше среднего и высокий уровни. Испытуемым присущи сохранять самоконтроль, чувство такта, бережное отношение к не только к окружающим, но и себе с несколько завышенной самооценкой и высокими притязаниями [16, с. 76].

¹ Обработка статистических данных проведена программой АРМ ВП 83 т379

Таблица 2. Тест: Л-профиль

№ п/п шкал	Показатель	Средние значения	Выборка		Нормы		t-St	p
			М	СКО	М	СКО		
1	Общительность (N=27)	«до» «после»	20.25 20.56	4.527 4.756	22.32	4.177	3.358 3.081	<0.005
2	Активность (N=27)	«до» «после»	19.44 19.67	5.452 5.281	21.80	4.294	3.712 3.825	<0.001
4	Тревожность (N=27)	«до» «после»	5.382 5	4.669 4.509	3.661	4.173	2.798 2.351	<0.05
12	Экстраверсия (N=27)	«до» «после»	42.57 43.12	9.534 9.211	48.13	8.045	4.683 4.558	<0.001

Таблица 3.

№ п/п шкал	Показатель		Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.	Высокий
1	Общительность (N=27)	«до» «после»	34% 14%	11% 5%	36% 45%	13% 18%	6% 18%
2	Активность (N=27)	«до» «после»	38% 20%	19% 9%	19% 42%	19% 19%	4% 10%
4	Тревожность (N=27)	«до» «после»	15% 32%	14% 5%	32% 45%	32% 9%	17% 9%
12	Экстраверсия (N=27)	«до» «после»	38% 27%	28% 10%	21% 40%	6% 14%	6% 9%

После проведенных мероприятий психологического сопровождения по развитию стрессоустойчивости положительно отразились на результатах служебной деятельности оператора. Показатели ЛАП, КП, «общительность» повысились ($t\text{-}St_{\text{лап}} 4.589$; $t\text{-}St_{\text{кп}} 6.066$; $t\text{-}St_{\text{общительность}} 3.081$), что свидетельствует о том, что у испытуемых отмечаются амбивалентность личностных качеств в межличностном общении, способность конструктивно воспринимать социальные условия в отношении «созидание-взаимодействие» [17, с. 93], осознание трудностей реальной действительности. Участники психологического сопровождения в ходе мероприятий начали проявлять теплое личностное отношение к значимым для них людям, став зависимым от авторитетных окружающих. В стрессированных ситуациях они способны пользоваться внутренними ресурсами для преодоления сложностей и тягот служебной деятельности при выполнении задач [18, с. 165].

Операторы довольно адаптивны, характеризуются высоким энергетическим потенциалом, склонны придерживаться корпоративных установок и есть стремление к самораскрытию. Это подтвердилось показателями «активности», МН, «экстраверсии» ($t\text{-}St_{\text{мн}} 3,993$; $t\text{-}St_{\text{активность}} 3.825$; $t\text{-}St_{\text{экстрав.}} 4.558$ при $p \leq 0,001$). Они обладают волевыми качествами, всегда способны реально оценить обстановку, склонны к доминированию, придерживаться моральных принципов, при желании могут хорошо взаимодействовать в социальных контактах [19, с. 64].

Как показали исследования, с учетом специфики служебной деятельности, для минимизации воздействия на оператора вышеописанных факторов целесообразно использовать следующие методы и средства: рациональная организацией рабочих мест и формирования оптимальной рабочей позы; повышение работоспособности под влиянием различных (световых, термических и др.) раздражений; создание благоприятного социально-психологического климата в трудовом коллективе, повышения материальной и моральной заинтересованности, формирования сознательной дисциплинированности [20, с. 51]. Эта система мер позволяет опосредованно (через совершенствование структуры служебной деятельности) влиять на стрессоустойчивость. Однако в условиях риска и иных экстремальных усло-

виях возможности данного похода существенно снижаются. Поэтому не менее важно использовать возможности воздействия на психофизиологическое состояние оператора для коррекции его психического состояния в процессе служебной деятельности.

Заключение. На основе материалов, полученных в результате исследования, можно сделать следующие выводы.

1. Вопросы, связанные со стрессом и стрессоустойчивостью, не могут остаться незамеченными при рассмотрении психологического сопровождения операторов, выполняющих свои служебные обязанности, в условиях повышенной опасности, что нашло своё отражение в работах отечественных и зарубежных исследователей разных областей наук.

2. Рассмотренные приемы и методы психологического сопровождения по снижению уровня стресса операторов в условиях служебной деятельности не исчерпывают средств борьбы с ним.

3. Только на основе понимания сущности природы стрессов, индивидуального подхода к лицам, занимающим операторской деятельностью, возможна разработка грамотной программы психологического сопровождения по снижению уровня стресса и развитию навыков стрессоустойчивости.

4. Снижение уровня стресса и стабилизация психоэмоционального состояния операторов в условиях служебной деятельности возможно за счет активного применения психофизиологических приемов и методов психопрофилактики.

5. Занятия психологической подготовки в рамках боевой подготовки являются эффективным способом психопрофилактической работы со стрессом операторов в условиях служебной деятельности.

6. При выполнении служебных обязанностей лицам, занимающим операторской деятельностью, необходим анализ, а также прогноз и управление своим психическим состоянием для повышения эффективности профессиональной деятельности.

Цель психологического сопровождения достигнута. Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена. Взаимодействие психолога с испытуемыми на этом не заканчивается, продолжается отслеживание их психоэмоционального состояния и поведенческих особенностей, актуальна работа с мотивированием достижения успеха в служебной деятельности для поддержания стабильной психологической обстановки в коллективе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Селье Г.** Очерки об адаптационном синдроме: пер. с англ. М.: Государственное издательство Медицинской Литературы. МЕДГИЗ, 1960. 253 с.
2. **Lebigot F.** Stress et trauma: Электрон. дан. URL: <http://www.info-trauma.org> (дата обращения 15.12.2015 г.)
3. **Stevellink S.** Le stress post-traumatique chez les soldats britanniques. Электрон. журн. URL: <http://www.lefigaro.fr> (дата обращения 15.10.2018 г.)
4. **Собольников В.В.** Психология деятельности в особых и экстремальных условиях: проблемы развития личности: моногр. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. 187 с.
5. **Собольников В.В., Иргит В.В.** Исследование стрессоустойчивости операторов при осуществлении служебной деятельности // Развитие человека в современном мире. 2017. №1. С. 180–187.
6. **Котик М.А.** Психология и безопасность. 3-е изд., испр. и доп. Таллин: Валгус, 1989. – 448с.
7. **Зинченко Ю.П., Зотова О.Ю.** Основы безопасности личности и общества: монография. М., 2010. 289 с.
8. **Караяни А.Г.** Психическая устойчивость: прочность или гибкость?: рецензия на книгу «Формирование психологической устойчивости у военнослужащих» // Национальный психологический журнал. 2016. №3 (23). С. 72–75.
9. *Автоматизированное рабочее место военного психолога: метод. руководство.* М.: ДИП, 2012. 320 с.
10. **Kramer P.** Prozac: le bonheur sur ordonnance? – L'enquête d'un médecin sur les nouveaux traitements de la dépression, First-Documents, France, 1994. 10 p.
11. **Rafal S.** Halteaux antidépresseurs, Marabout, France, 2003. 201 p.
12. **Катунин А.П.** Теоретический анализ специфики совместной деятельности сотрудников пограничных органов // Молодой ученый. 2016. №3. С. 1006–1009.
13. *Методические рекомендации по психологической подготовке личного состава / сост. И.А. Дьячук, О.Я. Безушко, Ю.Г. Жариков, Н.М. Майорова, В.В. Савич, В.Н. Хоменков.* М., 2016. 57 с.
14. **Дергач А.А., Кандыбович С.Л.** Очерки психологии управления: стратегии развития профессионала: монография. М.: МААН, 1997. 162 с.
15. **Собольников В.В.** Психологическая природа когнитивного диссонанса в условиях информационного стресса // Развитие человека в современном мире. Научный периодический журнал. 2017. №2. С. 112–121.

16. **Куликовский В. В., Боковиков А. М.** Информационные нагрузки при умственной деятельности и астенический синдром // Физиология человека. 1993. №1. С. 75–77.
17. **Kieffer D.** Encyclopédie de revitalisation naturelle, Éditions Sully, France, 2001 (édition revue et augmentée de Cures anti-stress et santé globale, publié en 2000). 310 p.
18. **Бодров В. А.** Информационный стресс: монография. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
19. **Кудинова Т. В., Колганов А. В., Кудинов А. В.** Оценка и коррекция профессионально важных психофизиологических свойств человека-оператора // Актуальные проблемы транспортной медицины. 2008. №2 (12). С. 61–64.
20. **Леонова А. Б., Кузнецова А. С.** Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. 123 с.

REFERENCES

1. **Sel'e G.** *Essay son the adaptation syndrome*. Moscow, MEDGIZ Publ., 1960, 253 p.
2. **Lebigot F.** Stress et trauma. Available at: <http://www.info-trauma.org> (accessed December 15, 2015)
3. **Stevellink S.** Le stress post-traumatique chez les soldats britanniques. Available at: <http://www.lefigaro.fr> (accessed December 15, 2015)
4. **Sobol'nikov V.V.** *Psychology of activity in special and extreme conditions: problems of personality development*: monogr. Novosibirsk, NSPU Publ., 2015, 187 p. (In Russ.)
5. **Sobol'nikov V. V., Irgit V.V.** Study of stress resistance of operators in the implementation of performance. *Human development in the modern world*, 2017, no. 1, pp. 180–187. (In Russ.)
6. **Kotik M.A.** *Psychology and security*. Tallin, Valgus Publ., 1989, 448 p.
7. **Zinchenko Yu. P., Zotova O. Yu.** Fundamentals of personal and social security: monograph. Moscow, 2010, 289 p.
8. **Karayani A. G.** *Mental Resilience: strength and flexibility?: review of the book «Developing psychological stability in military men»*. *National Psychological Journal*, 2016, no. 3, pp. 72–75. (In Russ.)
9. **The automated workplace of military psychologist: method Leadership**. Moscow, DIP Publ., 2012, 320 p. (In Russ.)
10. **Kramer P.** Prozac: le bonheur sur ordonnance? – L'enquête d'un médecin sur les nouveaux traitements de la dépression. *First-Documents*. France. 1994. 10 p.
11. **Rafal S.** Halte aux antidépresseurs. Marabout. France. 2003. 9 p.
12. **Katunin A. P.** *Theoretical analysis of the specifics of joint activities of border guards*. *Molodoj uchenyj*, 2016, no. 3, pp. 1006–1009. (In Russ.)
13. **Guidelines for psychological training of personnel**. Comp. I. A. D'yachuk, O. YA. Bezushko, YU. G. Zharikov, N. M. Majorova, V. V. Savich, V. N. Homenkov. Moscow, 2016, 57 p.
14. **Dergach A. A., Kandybovich S. L.** *Essays on management psychology: professional development strategies*. Monograph. Moscow, MAAN Publ., 1997, 162 p.
15. **Sobol'nikov V.V.** The psychological nature of cognitive dissonance, in terms of information stress. *Human development in the modern world*, 2017, no. 2, pp. 112–121. (In Russian)
16. **Kulikovskij V.V., Bokovikov A.M.** *Information loads in mental activity and asthenic syndrome*. *Fiziologiya cheloveka*, 1993, no. 1, pp. 75–77.
17. **Kieffer D.** Encyclopédie de revitalisation naturelle. Éditions Sully. France. 2001. 15 p.
18. **Bodrov V.A.** *Information stress: monografiya*. Moscow, PER SE Publ., 2000, 352 p.
19. **Kudinova T.V., Kolganov A.V., Kudinov A.V.** Assessment and correction of professionally important psychological properties of the human operator. *Aktual'nye problem transportnoj mediciny*, 2008, no. 2 (12), pp. 61–64. (In Russ.)
20. **Leonova A. B., Kuznecova A. S.** *Prevention of stress*. 1993. Moscow, Moscow State University Publ., 123 p.

Информация об авторе

Иргит Виктория Владимировна – психолог группы психологической работы войсковой части 58 133, (Российская Федерация, 667011, г. Кызыл, ул. О. Лопсача, д. 35/2, кв. 25, e-mail: tuva.kyzy@mail.ru)

Information about the author

Victoria V. Irgit – Psychologist of psychological work group of the military unit 58 133, (Russian Federation, 667011, Kyzyl, O. Lopsanchapa str., 35/2, 25, e-mail: tuva.kyzy@mail.ru)

Принята редакцией: 26.09.19.

Received: September 26, 2019.