

Список литературы:

1. Ахметшин А.Ю. Опыт организации комнаты психологической разгрузки на автотранспортном предприятии / А.Ю. Ахметшин, С.Т. Губина // Автотранспортное предприятие. 2011. – № 10. – С. 20–21.
2. Касавцев М. Ю. Методика мониторинга состояния военнослужащего в процессе его психолого-педагогической подготовки при организации и несении караульной службы // Самарский научный вестник. Педагогические науки. 2016. № 4 (17). – с. 192-195.
3. Касавцев М. Ю. Методика мониторинга состояния военнослужащего... // актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2011. № 13. С. 227–231.
4. Коваленко А. М. Педагогическая сущность и содержание процесса формирования командно-методических навыков у курсантов высших военных учебных заведений Российской Федерации // Вестник университета (Государственный университет управления). 2012. № 7. С. 255–259.
5. Лысенко Ю.Н. КИР - средство повышения эффективности профессиональной деятельности персонала // Вестник ЮУрГУ. Серия «Экономика и менеджмент». – 2013. - Т. 7. - № 2. - С.123-125.
6. Попова Ю.И., Никонова В.С. Мотивационные регуляторы агрессивного и конфликтного поведения. 2015. № 10. С. 258–261.
7. Психологический практикум по изучению внимания [Текст] : методические указания для преподавателей / Нижегород. гос. архитектур.строит. ун-т; сост. Н. А. Зимина - Н. Новгород: ННГАСУ, 2014. - 53 с.
8. Трушников В.А., Колобаев С.А. Кабинеты психологической разгрузки как акмеологическая среда // Акмеология. – 2016. № 1 (57) С.159-164.
9. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. — Москва, 1949.
10. Шелепов А.М., Смагулов Н.К., Мухаметжанов А.М., Аскарлов Б.С. Экстремальные ситуации и психогенные факторы военнопрофессиональной деятельности. 2013. № 7. С. 225–227.
11. Щипаков В.Э. Нормативно-правовое регулирование психологического обеспечения военно-профессиональной деятельности (профессиональный психологический отбор) // Вестник военного права. - 2019. - № 4. - С. 76-81.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У КУРСАНТОВ ВО ВРЕМЯ АРМЕЙСКИХ ТАКТИЧЕСКИХ УЧЕНИЙ

Нестерова Е.Н.,
старший преподаватель кафедры психологии
ФГК ВОУ ВО «Военный университет
имени князя Александра Невского»
Министерства обороны Российской Федерации (г. Москва),
кандидат биологических наук, доцент

Борисов В.А.,
курсант факультета психологии
ФГК ВОУ ВО «Военный университет
имени князя Александра Невского»
Министерства обороны Российской Федерации (г. Москва)

Аннотация. В статье представлен обзор возможных объективных и субъективных методов оценки функционального состояния организма. Методика оценки вариационной

кардиоинтервалометрии с помощью устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-«Психофизиолог» рекомендуется в качестве объективной оценки функционального состояния курсантов во время армейских тактических учений.

Ключевые слова: функциональное состояние, субъективные и объективные методы оценки, анкета самооценки состояния (АСС), кардиоинтервалометрия, курсанты военного вуза, армейские тактические учения.

Современный многополярный мир характеризуется быстрыми, интенсивными и неожиданными изменениями в окружающей обстановке, что оказывает сильное влияние на психологическое восприятие человека, особенно это касается военнослужащих участвующих в выполнении служебно-боевых задач. Психологические отклонения и искажения в восприятии человека могут нанести вред как военнослужащим и военным подразделениям, так и в целом обществу и государству. Курсанты — это будущие командиры, которые при выполнении служебно-боевых задач должны поддерживать и мобилизовать высокие морально-психологические качества, как свои, так и своих подчиненных, тем самым в условиях максимального функционального, эмоционального и физического напряжения, воспринимать окружающую обстановку адекватно.

В условиях боевых действий, в том числе при участии в специальной военной операции на территории Украины требования к командирам и начальникам вне зависимости от иерархической ступени, ужесточаются и требуют грамотных, разумных и своевременных решений. Быстрота восприятия информации, сосредоточенность на поставленной задаче и личностная подготовка являются ключевыми аспектами, не только для сохранения жизни личного состава, планирования предстоящих действий, но и успешного выполнения боевой поставленной задачи.

Проблема снижения функционального состояния в период выполнения служебно-боевых задач оказывает значительное влияние на боевую готовность подразделения. При выполнении боевых и учебных задач военнослужащий испытывает серьезные нагрузки на физическое и психическое состояние своего организма, на функциональное состояние организма в целом/

Функциональное состояние является одним из важнейших предикторов, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность. Как известно, от состояния человека зависит его возможность эффективно выполнять тот или иной вид деятельности. Отклонение от оптимального функционирования организма ведет, как правило, к снижению эффективности деятельности.

Ряд авторов предлагают рассматривать функциональные состояния индивида как одно из его базовых свойств. Текущее функциональное состояние с его индивидуальными особенностями формируется, по их мнению, на основе актуальных потребностей в процессе выбора и реализации различных поведенческих программ и является одним из приспособительных механизмов живых систем всех уровней организации, опосредуя собой любое их взаимодействие с окружающей средой. В рамках этого подхода все многообразие «функциональных рабочих состояний» (утомление, монотония, вработывание, оптимальная работоспособность и др.) предлагается рассматривать как результат изменения базовых уровней, традиционно выделяемых на шкале бодрствования, различными «деформирующими» факторами.¹³³

Функциональный подход к состоянию человека получил широкое развитие благодаря теории функциональных систем П.К. Анохина и концепции деятельности как основного методологического принципа отечественной науки, в связи с чем ФС связывают с общественно значимой трудовой деятельностью.

Таким образом, функциональное состояние и эффективность деятельности находится во взаимосвязи, причем психофизиологическое состояние военнослужащего

¹³³ См.: Касавцев, М. Ю. Методика мониторинга состояния военнослужащего. // актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2011. № 13. С. 227–231.

выступает в качестве интегральной характеристики отработки тактических действий в условиях проведения армейских тактических учений.

В настоящее время наблюдается множество разновидностей функциональных состояний военнослужащих, как в повседневной деятельности, так и в период прибытия на армейских тактических учениях, к ним относятся утомление, монотония, психическое пресыщение, стресс и др.¹³⁴

Одним из основных видов функционального состояния, проявляющегося на армейских тактических учениях, является стресс, характеризующийся достаточно высоким уровнем нервно-психического напряжения. Он может приводить к значительным изменениям в мышечно-двигательном аппарате, общей скованности, возрастания тремора, ухудшения координации движения, которые нужно правильно распознать и оценить.¹³⁵

В литературе описаны различные методы субъективной и объективной оценки функциональных состояний человека. Для субъективной оценки функционального состояния могут применяться такие известные методы как АСС (анкета самооценки состояния), САН (самочувствие, активность, настроение), методика «Степень хронического утомления», методика «Шкала дифференциальных эмоций» и др.¹³⁶

Анкета самооценки состояния (АСС) разработана сотрудниками Военно-медицинской академии и предназначена для изучения субъективного самочувствия и выявления наличия соматических жалоб у респондентов, которые должны по специальной шкале оценить выраженность утверждений, характеризующих определенное состояние организма. Кроме того, методика включает перечень жалоб, которые позволяют получить подробную информацию об особенностях состояния здоровья испытуемого. Важным является то, что методика АСС может использоваться многократно в течение суток, что особенно важно при изучении динамики состояния испытуемых в процессе деятельности.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует множество промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Стандартизация методики проведена на материале обследования выборки 300 человек. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п.

¹³⁴ См.: Шелепов, А.М., Смагулов, Н.К., Мухаметжанов, А.М., Аскаров, Б.С. Экстремальные ситуации и психогенные факторы военно-профессиональной деятельности. 2013. № 7. С. 225–227.

¹³⁵ См.: Нестерова, Е.Н. Оценка психического состояния курсантов для валидации с помощью программно-технических средств психофизиологических исследований // В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Феномен развития радикальных политических движений в Европе. Материалы VIII международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 315-318.

¹³⁶ См.: Фишинов, Н. В., Ляйзин, Е. Н. Практические рекомендации по применению методов психологической саморегуляции в работе с военнослужащими // Актуальные исследования. - 2021. - №47 (74). - С. 145-147; Криворот, А.В., Михно, О.С. Психологическая подготовка курсантов к рукопашному бою на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2020. - № 2. - С. 95-99.

Активность - одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как эмоциональный фон (приподнятое, подавленное).

Методика «Степень хронического утомления» (Леоновой А.Б., Шишкина И.В., 2003 г.) предназначена для диагностики доклинических степеней хронического утомления. Хроническое утомление даже на ранних стадиях развития существенно снижает работоспособность человека, а в выраженных степенях приводит к затруднению выполнения даже хорошо знакомой работы и в крайних степенях – к полному срыву деятельности. Отличительной чертой хронического утомления является его длительное накопление, которое проявляется чаще всего только в различных субъективных жалобах и недомоганиях. Поэтому современная диагностика развития хронического утомления чрезвычайно важна для организации профилактических и коррекционных мероприятий по поддержанию общей трудоспособности человека.

Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, адаптация Леоновой А.Б., Капицы М.С., 2003 г.) разработана известным американским психологом К. Изардом в виде приложения к его теоретической концепции, в которой развиваются положения о существовании десяти базовых эмоций, составляющих основу всей эмоциональной жизни человека. Данная методика используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций. К ним относятся эмоции интереса, радости, удивления, горя, гнева, презрения, отвращения, страха, стыда и вины. Известно, что сильные эмоции (страх, тревога, ярость, гнев и др.) невозможны без их физиологических проявлений в виде реакции вегетативной нервной системы, и в первую очередь – симпатической нервной системы.

Согласно исследованиям ряда авторов, указанные эмоции активируют симпатико-адреналовую систему с выбросом в кровь норадреналин и гормона мозгового слоя надпочечников адреналина. В связи с этим понятно действие активации симпатико-адреналовой системы на органы и физиологические системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную, органы чувств, поперечнополосатую мускулатуру и др., а значит и на функциональное состояние в целом.

Функциональное состояние - это степень активности ЦНС и других систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность в различных условиях, в том числе и во время сна.

Функциональное состояние организма – это интегральная характеристика состояния здоровья, которая отражает адаптивные возможности организма, и оценивается по данным изменения функций и структур в текущий момент при взаимодействии с факторами внешней среды.

К жизненно-важным показателям функционального состояния организма относятся: частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, жизненная ёмкость легких, артериальное давление, температура тела, динамометрия кисти, и др. Поэтому оценка этих показателей является объективной оценкой функционального состояния организма.

Сердечно-сосудистая система иннервируется симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Сердечно-сосудистая система является одной из ведущих систем, отвечающих за функциональное состояние организма в целом. По ритму сердца с помощью методики вариационной кардиоинтервалометрии можно оценивать функциональное состояние организма по измерению variability сердечного ритма. Variability сердечного ритма – это изменчивость продолжительности интервалов R-R последовательных циклов сердечных сокращений за определенные промежутки времени.

Таким образом, методика вариационной кардиоинтервалометрии используется для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы и оценки общего функционального состояния человека по параметрам ритма его сердечной деятельности для: оперативного допуска к работе, оценки адекватности физических и психоэмоциональных нагрузок.

Вегетативное обеспечение деятельности сердечно сосудистой системы отражает уровень функционирования вегетативной нервной системы при различных нагрузках умственного и физического характера. Определение исходного тонуса, реактивности и обеспечения деятельности позволяет с большей полнотой судить о состоянии вегетативной нервной системы - важнейшего звена реактивности организма в целом. Реактивность организма — это его способность адекватно реагировать на изменяющиеся условия внешней и внутренней среды.

Для автономного проведения оценки функционального состояния наиболее оптимальным является малогабаритное специализированное устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Одним из основных преимуществ данного устройства является возможность выполнять тесты и интерпретировать психологические и психофизиологические характеристики в полностью автономном режиме, без обязательного наличия компьютера непосредственно в месте проведения учений, стрельб или любых полевых действий. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-«Психофизиолог» предназначено для автономного проведения индивидуального психофизиологического тестирования с обработкой данных в самом устройстве и сохранением результатов в энергонезависимой памяти прибора.

Исследования ряда авторов, проведенные на спортсменах, школьниках, студентах, по оценке функционального состояния организма методом вариационной кардиоинтервалометрии с помощью устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-«Психофизиолог», указывают на эффективность применения данного аппарата и позволяют рекомендовать его для психофизиологических исследований среди представителей силовых структур, в частности для оценки функционального состояния у курсантов во время армейских тактических учений.¹³⁷

Список литературы:

1. Касавцев М. Ю. Методика мониторинга состояния военнослужащего // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2011. - № 13. - С. 227–231.
2. Каташинская Л.И., Губанова Л.В. Оценка функционального состояния организма школьников методом вариационной кардиоинтервалометрии // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
3. Криворот А.В., Михно О.С. Психологическая подготовка курсантов к рукопашному бою на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2020. -№ 2. - С. 95-99.
4. Нестерова Е.Н. Оценка психического состояния курсантов для валидации с помощью программно-технических средств психофизиологических исследований // В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Феномен развития радикальных

¹³⁷ См.: Каташинская, Л.И., Губанова, Л.В. Оценка функционального состояния организма школьников методом вариационной кардиоинтервалометрии// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5; Хренкова, В.В., Абикумова, Л.В., Лысенко, А.В., Баршай, В.М., Рогинская, А.А., Карсакова, А.А., Журавлева, М.В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс-оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-5. – С. 1090-1093;

политических движений в Европе. Материалы VIII международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 315-318.

5. Филинов Н. В., Лямзин Е. Н. Практические рекомендации по применению методов психологической саморегуляции в работе с военнослужащими // Актуальные исследования. - 2021. - №47 (74). - С. 145-147.

6. Хренкова В.В., Абакумова Л.В., Лысенко А.В., Баршай В.М., Рогинская А.А., Карсакова А.А., Журавлева М.В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс-оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-5. – С. 1090-1093;

7. Шелепов А.М., Смагулов Н.К., Мухаметжанов А.М., Аскарров Б.С. Экстремальные ситуации и психогенные факторы военно-профессиональной деятельности. - 2013. - № 7. - С. 225–227.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Щипаков В.Э.,

старший преподаватель кафедры психологии
ФГК ВОУ ВО «Военный университет
имени князя Александра Невского»
Министерства обороны Российской Федерации (г. Москва)

Мильчаков А.Ю.,

курсант факультета психологии
ФГК ВОУ ВО «Военный университет
имени князя Александра Невского»
Министерства обороны Российской Федерации (г. Москва)

Аннотация. Одним из важнейших социально-психологических процессов, влияющих на сплоченность воинского коллектива, является социально-психологическая адаптация военнослужащих. От того, как быстро и эффективно будет осуществлено вхождение молодого пополнения в новые для него условия военно-профессиональной деятельности, в новый коллектив, насколько прочно будут товарищеские отношения между военнослужащими, зависит успешность их воинской деятельности.¹³⁸

При социально-психологическом подходе адаптация военнослужащих проходящих службу по призыву к воинской службе может быть определена как процесс постепенного вхождения личности в конкретные условия воинской деятельности и усвоения психологии новой микросреды (воинского коллектива).¹³⁹

Ключевые слова: военно-профессиональная деятельность, социально-психологическая адаптация, военнослужащий, воинский коллектив, темперамент, характер.

¹³⁸ См.: Приказ Министра обороны Российской Федерации от «25» августа 2022 г. № 495 «Об утверждении Положения о психологической службе Вооруженных Сил Российской Федерации»; Приказ Министра обороны Российской Федерации от «01» сентября 2022 г. № 505 «Об утверждении Руководства по организации психологической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации»; Настольная книга военного психолога. Сборник методических материалов по организации и проведению психологической работы для специалистов психологической службы. М.: Красная звезда, 2023. – 519 с.; *Сенокосов, Ж. Г.* Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе: дисс. канд. психол. наук. -М.: ВПА,1990. -264 с.

¹³⁹ См.: *Нестерова, Е.Н., Петров, В.Е., Щипаков, В.Э.* Социально-психологические факторы отношения военнослужащих к соблюдению воинской дисциплины // В сборнике: Психология и педагогика: актуальные проблемы теории и практики (ко дню психолога). Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с применением технологий дистанционного онлайн-участия. Отв. редактор А.С. Поляков. – Москва. - 2021. - С. 130-136.