

DOI: 10.17689/psy-2020.1.5

УДК 159.9+316.6

**Стрессоустойчивость военнослужащих, находящихся в условиях
локального вооруженного конфликта**

© 2020 Барышева Елена Ивановна*,

*кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г.Луганск, Украина; e-mail: helenbar2008@rambler.ru

Аннотация: Статья посвящена исследованию стресса и маркеров стрессоустойчивого поведения военнослужащих, несущих службу в условиях локального вооруженного конфликта. Выборка исследования – военнослужащие с разным сроком и опытом службы.

В статье осуществлен теоретический анализ исследуемой проблемы. Названы имена ученых, внесших вклад в изучение проблемы стрессоустойчивости личности. Проанализированы подходы В.Бодрова, А.Анцупова, П.Корчемного, В.Бондаренко, В.Буянова и др.

Представлены результаты эмпирического исследования. В ходе исследования предпринят сравнительный анализ данных по стрессоустойчивости военнослужащих с разным сроком службы. В исследовании принимали участие 150 военнослужащих.

Полученные результаты демонстрируют, что военные, работающие в условиях экстремальной, опасной для жизни, обстановки, вместе с нарастанием внутренней напряженности, снижением потенциала активности, однако демонстрируют высокие показатели стрессоустойчивости, способность собраться в критической ситуации, брать на себя ответственность за свою жизнь и жизнь людей, зависящих от успешности выполняемой военнослужащим деятельности. Уникальный опыт военных (которые до некоторого времени были гражданскими людьми), осознание смысла

собственной жизнедеятельности и основополагающих ценностей открывают возможность осмысления многих экзистенциальных вещей, над которыми человек в других условиях, возможно, не задумался бы. В статье отмечается важность профилактики стрессов посредством развития у сотрудников высокого уровня стрессоустойчивости, что является первостепенной задачей специалистов-психологов, работающих в сфере психологического обеспечения профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивое поведение, совладающее поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, психическое состояние, экзистенциальные ценности.

Stress-resistance of military under conditions of local armed conflict

© 2020 Barysheva Elena Ivanovna*,

*candidate of psychological sciences, associate professor, head of the department of psychology, Lugansk Taras Shevchenko National University, Lugansk, Ukraine; e-mail: helenbar2008@rambler.ru

Annotation: The article is devoted to the research of the stress and stress-resistant behavior markers of military, which serve in the military conflict zone. The sample of the research – soldiers with different serve time.

The article describes a problem that attracts a significant interest of psychological science in recent time. The problem of the stress experience and stress-resistant behavior of the personality became a subject of the theoretical analysis and empirical research of the practical psychologists.

The article represents a theoretical analysis of the mentioned problem, outlines scientists, that work with the problem of the stress-resistant of the personality. Also, the article analyzes approaches of V. Bodrov, A. Ancupov, P. Korchemniy, V. Bondarenko, V. Buyanov, etc.

The diagnostical instruments are questionnaire "Differentiated performance assessment" (A. Leonova, S. Velichkovskaya); the methodology for determining the dominant mental state", the methodology "Questionnaire for self-assessment of the state" (A.O. Prokhorov); test for self-assessment of personality stress tolerance (N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova); Questionnaire "Where are your stresses hiding?" (Edited by V.A.Semichenko).

The comparative analysis of the data of the soldiers' stress-tolerance has been performed during the research. The 150 military took part in the research.

The acquired results show, that soldiers that work under extreme or hazardous conditions demonstrate an increase of the inner tension and lowering of the activity potential, but demonstrate high values of the stress-tolerance, the ability to concentrate under the stress conditions. The unique experience of military (that were civilians some time before) opens a way to the realization of some existential things, that were inaccessible under other conditions. Obviously, the new resources form during the military serve and the reorganization of own potential became available under such conditions. The presence of certain signs of post-traumatic stress disorder in soldiers gives evidence of the necessity of special psychological aid.

The article points out the importance of stress prevention by the means of increasing the stress-tolerance of the soldiers. This is the primary task for psychologists, working in the field of professional psychological aid.

Key words: stress, stress-resistant behavior, coping behavior, coping strategies, coping resources, mental state, existential values.

В последние десятилетия отмечается неизменно высокий интерес к проблеме стрессовых переживаний и стрессоустойчивого поведения личности, в особенности тех специалистов, которые непосредственно работают в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Таких ситуаций в мире становится все больше и больше, и надо сказать, что именно сам человек и порождает эти ситуации, в которые вовлекаются большие массы людей.

Человечество, создавая антропогенные катастрофы, само же и страдает от них. Последствия таких катастроф в виде посттравматических стрессовых расстройств, психической травматизации, человеческих жертв, возрастающего количества сирот и разрушенных семей, увеличения числа суицидальных тенденций в поведении личности отмечаются не только в среде специалистов «спасающих» профессий (например, военнослужащих, работающих в «горячих точках»), но и гражданского населения, мирных жителей. Эта ситуация очень актуальна на данный момент для территорий Донбасса, жители которых проживают в условиях локального вооруженного конфликта. Тем актуальнее проблема изучения стрессовых переживаний и стрессоустойчивого поведения у военнослужащих, поскольку от их выдержки и самообладания, профессиональной и личностной готовности действовать в экстремальных ситуациях зависит сохранность жизни и здоровья очень многих людей.

Деятельность в экстремальных условиях или в условиях витальной угрозы предъявляет высокие требования не только к состоянию здоровья и функциональным особенностям организма военных специалистов, но, в еще большей степени, к системе психической регуляции, обеспечивающей оптимальную профессиональную надежность и поддержание адекватного нервно-эмоционального состояния.

Одним из важных психологических качеств личности военнослужащего является стрессоустойчивость. Изучению особенностей и характеристик стрессоустойчивости личности военнослужащих, имеющих разный срок службы, и посвящена данная статья.

В отечественной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дикая, П.Б. Зильберман, О.А. Конопкин, Г.И. Косицкий, Л.В. Куликов, А.В. Либин, А.Ю. Маленова, К.И. Погодаев, А.А. Реан, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых и др.

Исследование природы стрессоустойчивости, путей и средств формирования, поддержания, зависимости ее от особенностей профессиональной деятельности имеет важное значение для сотрудников тех организаций, деятельность которых очень часто протекает в динамично меняющихся условиях. Для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в экстремальных условиях исследователи используют различные термины: «устойчивость личности» [Л.И. Божович, 1966; Б. Басаров, 1981], «нравственная устойчивость» [В.Э. Чудновский, 1978], «психическая устойчивость» [В.М. Генковска, 1990; М.Ф. Секач, 1999; А.А. Коренев, 2006], «психологическая устойчивость» [С.А. Козлов, 1995; В.В. Аршинова, 2007; С.А. Шувалова, 2008], «стрессоустойчивость» [О.А. Ахвердова, И.В. Боев, 2004], «устойчивость к стрессу» [Б.В. Кулагин, 1984; Л.А. Кандыбович, 2001], «нервно-психическая устойчивость» [А.М. Столяренко, 1972; П.П. Дорогов, 2008], «помехоустойчивость» [Н.П. Казаченко, 1976; А.Ф. Ануфриев, 1984], «эмоциональная устойчивость» [Л.М. Аболин, 1984; В.Г. Пичугин, 2009; Е.М. Семенова, 2006], «морально-психологическая устойчивость» [Н.Ф. Феденко, 1984], «эмоционально-волевая устойчивость» [В.Ф. Власов, 1990; И.И. Рудской, 2004], «профессионально-психологическая устойчивость» [Е.В. Василенко, 2008]. Все перечисленные виды устойчивости специфичны, но в их основе заложена способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях, способность личности сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов.

Известный исследователь В.А. Бодров под стрессоустойчивостью понимает «интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личностной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем

функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности». [Бодров В.А., 1995, с. 22].

Сегодня в самых различных регионах Земли происходят многочисленные вооруженные конфликты и локальные войны. Нигде человека не подстерегает столько опасностей, как на войне. Особой психологической и витальной угрозой в жизнедеятельности военнослужащего является боевой стресс и его психолого-психиатрические последствия. Исследование этой проблемы очень актуально для психологов, которые в своей психоконсультативной практике сталкиваются с последствиями травмирующих ситуаций, посттравматическими расстройствами у клиентов, проживающих в зоне военного конфликта.

Пребывание на войне сопровождается комплексным влиянием на человека ряда факторов, таких как:

- 1) ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации;
- 2) ни с чем несравнимый стресс, возникающий у непосредственного участника боя, связанный с гибелью товарищей по оружию или необходимостью убивать;
- 3) воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность, новизна);
- 4) невзгоды и лишения – отсутствие полноценного сна, дефицит воды, питания и т.д.;
- 5) необычный для участника войны климат, рельеф местности, гипоксия (недостаток кислорода), жара, повышенная изоляция и др. [Введение в

профессию..., 1992, с. 58].

При подготовке специалистов психологических профилей для работы в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций эти особенности требуют пристального внимания, поскольку понимание реальных угроз в профессии военнослужащего дают возможность психологу в работе с такими клиентами понимать весь спектр переживаний и психических последствий у субъекта помощи.

Главным условием формирования боевого стресса является наличие специфических и неспецифических для боевой обстановки стрессоров, оказывающих болезненное влияние на военнослужащего. А.Я. Анцупов, В.Н. Бондаренко, В.И. Буянов выделяют следующие виды стрессоров у человека, пребывающего в условиях боевых действий.

К специфическим стрессорам относятся:

1. Ситуации, угрожающие здоровью и жизни;
2. Ранения, контузии, увечья, дозы облучения;
3. Гибель близких людей и сослуживцев;
4. Экспозиция смерти и человеческих страданий;
5. Случаи гибели сослуживцев, мирных граждан, ответственность за которые воин приписывает себе;
6. События, в результате которых пострадали честь и достоинство военнослужащего.

Неспецифические стрессоры присущи как боевой обстановке, так и другим видам стрессовых ситуаций. Они включают в себя:

1. Высокий уровень потенциальной угрозы для жизни и здоровья;
2. Длительное выполнение напряженной деятельности;
3. Длительное неудовлетворение тех или иных биологических и социальных потребностей;
4. Резкие и внезапные изменения условий жизнедеятельности (службы);
5. Тяжелые экологические условия жизнедеятельности (службы);

6. Длительное отсутствие контактов с близкими людьми;
7. Интенсивные и длительные межличностные конфликты;
8. Повышенная степень ответственности за свои действия и т.п.

[Анцупов А.Я., 1998].

Мы понимаем, что каждый человек реагирует на предъявляемые ему стрессовые факторы по-разному в силу различных многочисленных факторов. Все эти факторы можно сгруппировать в две большие группы:

1. Сила и длительность воздействия стрессоров на психику человека;
2. Индивидуальные особенности реагирования воина на их воздействие.

Все это неизбежно предъявляет более высокие требования к профессиональной подготовке, состоянию морального духа, психологической подготовке, психическому здоровью, устойчивости психики сотрудников различных организаций в условиях специфической профессиональной деятельности.

Диагностика испытуемых осуществлялась с помощью следующих методик: опросник «Дифференцированная оценка работоспособности (ДОРС)» (А. Леонова, С. Величковская); методика определения доминирующего психического состояния (ДС-6) «ДПС-1», методика АСС-1 «Анкета самооценки состояния» (А.О. Прохоров); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); опросник «Где скрываются ваши стрессы?» (ред. В.А. Семиченко).

В исследовании приняло участие 150 человек. Для решения исследовательских задач были подобраны две выборки. В первую выборку вошли вновь прибывшие без опыта и срока службы – 75 человек. Средний возраст респондентов составил 20 лет. Вторую выборку составили военнослужащие, имеющие срок службы 4 года – 75 человек. Из них 12 принимали участие в боевых действиях, 51 человек принимали участие в боевых дежурствах, 12 человек были задействованы в караульных службах.

Средний возраст этих военнослужащих составил 36 лет. Исследование проводилось при участии Е.В. Степаненко.

Представляет интерес, на наш взгляд, сравнительный анализ данных по стрессоустойчивости военнослужащих с разным сроком службы. Такой способ анализа дает возможность отследить динамику различных переживаний стрессовых состояний и опосредованность их развития личностными факторами или взаимосвязью с увеличением срока пребывания в экстремальных условиях военной службы.

Проанализированные нами данные по ряду вышеперечисленных методик в ходе их сравнения показал следующее.

По шкале потенциала активности (методика определения доминирующего психического состояния (ДС-6) «ДПС-1») ожидаемо выше результаты у военнослужащих только приступивших к военной службе: высокий уровень активности 76%, в то время как у военнослужащих со сроком службы 4 года высокий уровень активности имеют 60% респондентов. Соответствующие показатели по низкому уровню активности: среди начинающих – с низким уровнем активности 4% респондентов, среди военных с опытом – 12%. Активность, энергия, наличие сил для выполнения необходимой деятельности, как следствие, инициативность – очень важные характеристики для военнослужащего. Согласно данным, можно заметить, что люди со стажем службы ощущают снижение запаса сил, накопление усталости, снижение активности (если предположить по группе равновесные показатели). Это можно связать со значительным периодом деятельности в условиях экстремальных ситуаций, требующих сосредоточения, высокой ответственности за свою жизнь, жизнь товарищей, за сохранность жизней тех, кто зависит от успешности выполнения профессиональных обязанностей военнослужащими.

Шкала «Монотония» (методика «Дифференцированная оценка работоспособности – ДОРС») показала, что у военнослужащих без срока

службы низкий уровень монотонии – 48%, в то время как этот же показатель у военнослужащих со стажем имеет 20% респондентов. Соответственно существующие различия присутствуют и в показателях среднего уровня: среди начинающих военных – 40%, среди воинов со стажем – 64%. В то же время высокий уровень переживания монотонии в деятельности испытывают примерно одинаковое количество респондентов (соответственно 12% и 16% - разница в пределах статистической погрешности). Увеличение показателей переживания монотонии в деятельности в ходе увеличения срока службы связано и со спецификой выполняемой деятельности: так, подобное состояние особенно характерно для военнослужащих охранных подразделений и подразделений, выполняющих комендантские функции, то есть тех, деятельность которых предполагает выполнение однотипных действий, строго регламентированных, подчиненных жестким правилам. Однако такая деятельность предполагает наличие таких качеств, как сосредоточенность, внимательность в ходе выполняемой деятельности, автоматизированность действий, отработанность навыков. Повышение уровня переживания монотонии у военнослужащих со стажем может приводить к увеличению количества ошибок, потере внимательности, утрате бдительности и накоплению раздражительности.

Шкала «Субъективное самочувствие» (методика АСС-1 «Анкета самооценки состояния») не показала существенных, статистически достоверных различий в уровнях самочувствия у военнослужащих без опыта службы и со сроком службы 4 года. Доминирующее число военнослужащих обеих групп (соответственно 76% и 80% респондентов) имеют высокий уровень удовлетворенности субъективным самочувствием, что свидетельствует о наличии у них характеристик, необходимых для несения воинской службы и демонстрирующих качества профессионала. Удовлетворенность в выполнении служебной деятельности говорит и о степени профессиональной идентичности респондентов.

Один из важнейших показателей исследования – уровень стрессоустойчивости военнослужащих – измерялся при помощи методики Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой. Если середина массива распределения данных практически не различается в своих показателях в двух группах выборки (лежит в границах статистической погрешности), то в показателях низкого уровня стрессоустойчивости, высокого и очень высокого уровня присутствуют различия. Низкий уровень стрессоустойчивости у 16% военнослужащих без опыта службы, в то время как среди военных со стажем таких только 4%. Показатели ниже среднего отсутствуют у военнослужащих без опыта, а среди опытных военнослужащих – показатель 4%. Очень высокий уровень стрессоустойчивости отсутствует у военных без опыта службы, а высокий уровень – у 4% респондентов. У военнослужащих с опытом службы очень высокий уровень стрессоустойчивости у 4% респондентов, высокий – у 8% выборки. В итоге можем сказать, что начинающие военную карьеру демонстрируют более низкий уровень стрессоустойчивости, чем военные с опытом. Также военные с опытом демонстрируют выраженные показатели высокого уровня стрессоустойчивости. Если предположить равновесность показателей обеих групп, то опыт военной службы развивает способность выдерживать стрессовые нагрузки, сопротивляться трудностям и испытаниям, выделяет из целого ряда копинг-стратегий самые эффективные. Принято считать, что экстремальные условия деятельности истощают человека (это, без сомнения, так), однако в ходе такой деятельности происходит внутренняя работа профессионала, осознание значимости своей деятельности, смысла собственной жизни. Очевидно, у большей части выборки происходит понимание своего профессионального предназначения, осознания ответственности в ситуации, что и влияет на формирование стрессоустойчивого поведения.

Методика «Где скрываются наши стрессы» (ред. В.А. Семиченко) дает представление о сферах, которые вызывают наибольшее стрессовое

напряжение. Сферы жизнедеятельности касаются самых различных сторон жизни, а не только профессиональной, на которых акцентировали внимание предыдущие методики. Стоит отметить, что все же профессиональная деятельность накладывает свой отпечаток на образ жизни человека, а его профессиональная идентичность и личностные качества, связанные с профессиональной деятельностью, все в большей степени проявляются в повседневной жизни.

В сфере здоровья, особенностей способа жизни, личных контактов различий между разными группами военнослужащих практически нет. Сфера «Внутреннее спокойствие» показывает отличия в показателях высокого уровня: высокий уровень стресса в сфере внутреннего самочувствия значительно выше у военнослужащих с опытом службы (28%), чем у новичков (12%). Значительно в большей степени высокая степень стресса в сфере быта также характерна для опытных военнослужащих (36% против 20%). В сфере профессиональной жизни у военнослужащих с опытом службы низкий уровень стресса в профессиональной жизни отсутствует, а остальные показатели – средний и высокий – выше, чем у военных без опыта. Такое распределение сфер стресса говорит о нарастании внутреннего напряжения с увеличением срока службы, при этом напряжение в профессиональной сфере менее значительно, чем в сфере гражданской, бытовой жизни. Можно предполагать, что с возрастанием стажа воинской службы, тем более в экстремальных условиях, наблюдаются элементы профессиональной деформации. Именно в симптоматике посттравматического стрессового расстройства военных наблюдается плохая адаптация к условиям гражданской жизни, раздражение по отношению к людям, которые не пережили подобный опыт и не могут (по их мнению) понять их переживания, недоверчивость и настороженность в контактах.

Заключение

Таким образом, проведенный сравнительный анализ дает возможность отметить особенности стрессоустойчивости военнослужащих, рассмотреть

состояние этого важного качества в выборках военных специалистов с разным стажем служебной деятельности. Военные, работающие в условиях экстремальной, опасной для жизни, обстановки, вместе с нарастанием внутренней напряженности, снижением потенциала активности, однако демонстрируют высокие показатели стрессоустойчивости, способность собраться в критической ситуации, брать на себя ответственность за свою жизнь и жизнь людей, зависящих от успешности выполняемой военнослужащим деятельности. Уникальный опыт военных (которые до некоторого времени были гражданскими людьми), осознание смысла собственной жизнедеятельности и основополагающих ценностей открывают возможность осмысления многих экзистенциальных вещей, над которыми человек в других условиях, возможно, не задумался бы. Очевидно, в ходе воинской службы формируются новые ресурсы совладающего поведения, происходит познание и осознание своих личностных возможностей и потенциала. Наличие отдельных признаков посттравматической симптоматики у военнослужащих со стажем службы говорит о необходимости специальной психологической работы и доступности профессиональной психологической помощи.

Работа по профилактике стрессовых состояний военнослужащих, в первую очередь, способствует совершенствованию их подготовки к выполнению задач профессиональной деятельности, а также поддержанию на оптимальном уровне показателей психического здоровья. Очевидным становится тот факт, что стрессоустойчивость военнослужащих является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной. Таким образом, профилактика стрессов посредством развития у сотрудников достаточно высокого уровня стрессоустойчивости является первостепенной задачей специалистов-психологов, работающих в сфере психологического обеспечения профессиональной деятельности в

экстремальных условиях, психологов, работающих в сфере оказания психологической помощи (психолого-консультативной, психотерапевтической) людям (как военнослужащим, так и гражданским лицам), находящимся в зоне боевых действий.

Литература:

1. Анцупов А.Я. Военная психология и педагогика: учебное пособие / А.Я. Анцупов, В.Н. Бондаренко, В.И. Буянов – Москва: Совершенство, 1998. – 143 с.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – Москва: Институт психологии РАН, 1995. – 75 с.

3. Введение в профессию: для войсковых психологов. / ГУ по работе с личным составом. – Москва: Воениздат, 1992. – 128 с.

4. Китаев-Смык Л.А. Стресс войны: фронтовые наблюдения врача-психолога / Л.А. Китаев-Смык. – Москва, 2001. – 80 с.

References:

1. Antsupov A.Y. Voyennaya psihologiya i pedagogika: uchebnoye posobiye / A.Y. Antsupov, V.N. Bondarenko, V.I. Buyanov – M.: Sovershenstvo, 1998. – 143 s.

2. Bodrov V.A. Psikhologicheskiy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy / V.A. Bodrov. – M.: In-t psikhologii RAN, 1995. – 75 s.

3. Vvedeniye v professiyu: dlya voyskovykh psikhologov. GU po rabote s lichnym sostavom. – M.: Voyenizdat, 1992. – 128 s.

4. Kitayev-Smyk L.A. Stress voyny: frontovyye nablyudeniya vracha-psikhologa / L.A. Kitayev-Smyk. – M., 2001. – 80 s.