

## Изучение острого и хронического стресса военнослужащих срочной и контрактной службы

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

*Губайдулина Л.М.<sup>1</sup>, Новикова Ю.А.<sup>2</sup>, Бояринов Д.М.<sup>3</sup>*

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: gubaidulina.mila@yandex.ru*; 2 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: juliana.novikova@bk.ru*; 3 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: deetverdov@icloud.com*

Деятельность военнослужащих сопровождается риском и напряжённостью, что может сказаться как на физическом здоровье, так и на психическом состоянии (Мальшева, Гулин, Засядько, 2013). Данное положение справедливо как для военных, осуществляющих службу по контракту, так и для военнослужащих срочной службы, хотя в каждом из случаев наблюдается своя специфика характерных стрессогенных ситуаций.

Военнослужащие, проходящие срочную службу, испытывают стресс, связанный с резкой переменой образа жизни и отрывом от привычного социального окружения, интенсивностью и напряжённостью, которые прежде всего связаны с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальностью условий деятельности, а также необходимостью решения боевых задач (Козлова, 2013).

В то время как военные, проходящие службу по контракту, значительно чаще сталкиваются с реальной угрозой жизни и здоровья в ходе боевых действий и боевого дежурства, а также в процессе взаимодействия с военной техникой и вооружением (Метелев, 2016).

Изучение особенностей переживания острого и хронического стресса у военнослужащих, проходящих срочную службу, а также у военнослужащих по контракту может помочь в оказании необходимой психологической помощи и поддержки различным контингентам военнослужащих.

### **Гипотеза:**

У военнослужащих по контракту уровень острого и хронического стресса выше, чем у военнослужащих по призыву.

### **Методический материал:**

*Шкалы из методики интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) (Леонова, 2006) - TV4 (Переживание острого стресса), TV5 (Переживание хронического стресса).* Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса, разработанная А.Б. Леоновой, позволяет получить многофакторную оценку симптоматики профессионального стресса на разных уровнях его проявления.

### **Характеристика выборки:**

В исследовании приняло участие 315 военнослужащих (выборка состояла только из мужчин). Для достижения поставленной гипотезы выборка была разделена на 2 группы: первая группа - призывники (N=177), вторая - контрактники (N=138). Средний возраст респондентов из 1 группы равен 19,9 года (от 18 до 25 лет); из 2 группы - 20,3 (18 до 32 лет).

### **Результаты и обсуждения:**

Исходя из полученных данных описательной статистики было выявлено, что у призывников низкий уровень Хронического стресса, Тревоги, Агрессии, Депрессии, Астении, Психосоматических реакций, Нарушений сна. Значения по остальным шкалам являются средними.

Низкие значения по показателям Хронического стресса и составляющим данную шкалу субшкалам Тревоги, Агрессии, Депрессии, Астении, Психосоматических реакций и Нарушений сна могут быть связаны с тем, что острый стресс не перешёл в стадию хронического стресса ввиду использования эффективных копинг-стратегий.

По результатам описательных статистик у военнослужащих-контрактников уровень Хронического стресса, Агрессии, Астении и Нарушений сна является низким, в то время как средние значения по субшкалам Тревога, Депрессия и Психосоматические реакции свидетельствуют о выраженном уровне проявления данных субшкал. По остальным шкалам значения являются средними.

Низкие показатели Хронического стресса и его субшкал Агрессии, Астении и Нарушений сна вместе с выраженными показателями Тревоги, Депрессии и Психосоматических реакций позволяют сделать вывод о том, что значения Хронического стресса находятся на верхней границе умеренного уровня стресса, это можно объяснить тем, что военная служба для контрактников - это, в первую очередь, работа, к которой они ответственно относятся, вследствие чего у них могут накапливаться эффекты острого стресса, которые переходят в хронический. Также важно отметить, что срок службы военнослужащих по контракту больше, чем у военнослужащих-срочников.

В результате сравнительного анализа групп военнослужащих призывной и контрактной службы были получены следующие различия по шкалам: 1) Когнитивная напряженность ( $t=-1,989$ ;  $p=0,048$ ); 2) Затруднения в поведении ( $t=-2,073$ ;  $p=0,040$ ); 3) Переживание хронического стресса ( $t=-1,958$ ;  $p=0,052$ ); 4) Тревога ( $t=-2,223$ ;  $p=0,027$ ); 5) Агрессия ( $t=-2,234$ ;  $p=0,026$ ); 6) Психосоматические реакции ( $t=-2,167$ ;  $p=0,031$ ). Стоит отметить, что данные шкалы находятся в одном диапазоне средних значений.

Средние значения по данным шкалам могут являться показателем высокого уровня профессионального психологического отбора, который проходит каждый призывник перед службой, а также данные которого проверяются на различных уровнях отбора в ВС РФ, так как одним из профессионально важных качеств бойца является устойчивость поведения личности.

### **Выводы:**

1. Уровень острого стресса у военнослужащих срочной и контрактной службы является средним, в то время как уровень хронического стресса - низким, что может являться следствием использования эффективных копинг-стратегий.

2. У военнослужащих контрактной службы уровень хронического стресса и его субшкалы значимо выше, чем у военнослужащих-срочников. При этом шкалы находятся в рамках средних значений. Данные различия могут быть связаны с тем, что для контрактников данная служба является работой и может восприниматься более значимо, то есть гипотеза частично подтвердилась.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00799 А

- 1) Козлова И. Н. Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №. 6 (134).
- 2) Малышева Е. В., Гулин А. В., Засядько К. И. Оптимальные режимы труда лиц экстремальных профессий // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2013. – Т. 18. – №. 4-1.
- 3) Метелев Е. А. Педагогические и психологические проблемы повышения стрессоустойчивости военнослужащих, проходящих военную службу по контракту // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №. 10-3 (52).