

Секция «Психология в экстремальных ситуациях: вызовы современности»

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

**Научный руководитель – Бойкина Екатерина Эдуардовна**

***Корсакова Лилия Дмитриевна***

*Студент (магистр)*

Московский государственный психолого-педагогический университет, Факультет  
юридической психологии, Москва, Россия

*E-mail: korsackova.liliya@yandex.ru*

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию стрессоустойчивого поведения военнослужащих, находящихся в условиях локального вооруженного конфликта. Выборка данного исследования – это военнослужащие разных силовых органов с разным сроком службы.

В данном исследовании осуществлен теоретический и эмпирический анализ исследуемой проблемы. Рассмотрен вклад учёных, которые изучили проблему стрессоустойчивости военнослужащих.

Данные, рассмотренные в статье показывают, что военные, работающие в опасных для жизни условиях, демонстрируют высокие показатели стрессоустойчивости, что приводит к выполнению поставленных целей, спасению жизней. В исследовании отмечается значимость профилактики стрессов посредством развития у сотрудников высокого уровня стрессоустойчивости. Это является основной задачей психологов, которые подготавливают военнослужащих к работе в не стандартных условиях.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивое поведение, психическое состояние.

В последние годы в мире становится все больше и больше стрессовых переживаний, связанных с вооружёнными конфликтами и войнами. В связи с этим растёт роль специалистов, которые работают в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Человечество своими руками создаёт чрезвычайные ситуации и катастрофы, при этом страдает от них. Последствия катастроф проявляются в виде психической травм, разрушения института семьи, увеличения суицидов. Данная тенденция проявляется не только у «спасающих» профессий, но и большинства населения страны. Эта ситуация актуальна на сегодняшний день в связи с началом Специальной Военной Операции, как для граждан, находящихся на территории проведения боевых действий, так и для военнослужащих разных силовых структур и их семей. Таким образом от уровня стрессоустойчивости и профессионализма военнослужащих, зависит сохранность жизни и здоровья населения.

Деятельность в нестандартных, военных конфликтах задаёт высокие требования, как физическому состоянию военнослужащих, так и к их моральной выдержке, психологической готовности. Таким важным качеством для военнослужащего является стрессоустойчивость.

Вопросы стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян. Изучение феномена стрессоустойчивости особенно актуально для профессий, условия и динамика труда которых резко меняются и направлены на защиту государства.

Наиболее значимой психологической угрозой для военнослужащего является боевой стресс и его последствия. Изучение данного вопроса актуально для большинства психологов, которые работают, как с психологическим состоянием военнослужащего, так и с гражданами, проживающими на территории боевого конфликта.

Факторы, влияющие на личность военнослужащего, находящегося в зоне боевых действий:

- 1) чувство угрозы для жизни и здоровья;
- 2) стресс, связанный с гибелью сослуживцев и мирного населения;
- 3) дефицит продуктов питания, воды, полноценного сна, нормального общения с семьёй и родными людьми;
- 4) новые климатические условия, регулярный шум и гул от взрыва боеприпасов и стрельбы;

При подготовке психологов, которые будут работать с военнослужащими, важно уделять особое внимание факторам, влияющим на его личность. Данный аспект является значимым, так как от него зависит понимание специалистом морального и психологического состояния сотрудника силовых структур в стрессовой ситуации.

Действительно, каждый человек реагирует на предъявляемые ему стресс по-разному в силу различных многочисленных факторов. Все эти показатели можно сформировать в две основные группы:

1. Интенсивность и продолжительность воздействия стресса;
2. Индивидуальные особенности переживания стрессовой ситуации.

Все это факторы показывают нам значимость высокого уровня подготовки военнослужащих, который проявляется в таких показателях, как: профессионализм, хорошая физическая подготовленность, стрессоустойчивость, сила духа, высокий уровень психологического здоровья.

В исследовании использовались следующие методики: методика определения доминирующего психического состояния (ДС-6) «ДПС-1», «Дифференцированная оценка работоспособности (ДОРС)» (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

В исследовании приняло участие 30 человек. Для решения исследовательских задач были подобраны две выборки. В первую выборку вошли вновь прибывшие без опыта службы – 15 человек. Средний возраст респондентов составил 20 лет. Вторую выборку составили военнослужащие, имеющие срок службы от 4 лет и более лет – 15 человек, каждый из которых принимал участие в боевых действиях. Средний возраст военнослужащих из второй группы составил 35 лет.

Основной интерес исследования составляет сравнительный анализ данных по стрессоустойчивости военнослужащих с разным сроком службы. Данный анализ дает возможность отследить взаимосвязь динамики переживания стрессовых состояний с увеличением срока пребывания на службе военнослужащих, участвовавших в боевых действиях.

Проанализированные данные, полученные путём применения наших методов, дают возможность делать следующие выводы.

Согласно методике определения доминирующего психического состояния (ДС-6) «ДПС-1» по шкале потенциала активности были получены следующие результаты: у военнослужащих, недавно приступивших к военной службе: высокий уровень активности 65%, в то время как у военнослужащих со сроком службы от 4 лет и более лет – 15%. Следовательно, можно заметить, что люди со стажем службы от 4 лет и более лет ощущают снижение активности, накопление усталости, эмоциональное выгорание. Это может быть связано с эмоциональным выгоранием от регулярного принесения стрессовых ситуаций и неудовлетворенности своими условиями труда.

«Дифференцированная оценка работоспособности» (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская) - шкала «Монотония» показала, что у военнослужащих без срока службы низкий уровень монотонии – 50%, в то время как этот же показатель у военнослужащих со стажем имеет 25% респондентов. Стоит отметить, что данные показатели имеют практическое применение, так как повышение уровня переживания монотонии у военнослужащих со стажем может приводить к увеличению количества ошибок, утрате внимательности, потере бди-

тельности.

Исходя из теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) были выявлены следующие показатели: достаточно низкий уровень стрессоустойчивости у 20% военнослужащих без опыта службы, в то время как среди военных со стажем от 4 лет и более лет - 5%. В итоге можем сделать выводы, что вновь прибывшие военнослужащие показывают более низкий уровень стрессоустойчивости, чем военные с опытом. Также военные с опытом имеют выраженные показатели высокого уровня стрессоустойчивости. В первую очередь это связано с продолжительным опытом несения военной службы, который в первую очередь всячески помогает развивать способность выдерживать высокие стрессовые нагрузки, бороться с трудностями и тяготами службы.

На основании ранее сказанного, проведенное исследование дает возможность выделить достаточно высокий уровень стрессоустойчивости у военнослужащих, рассмотреть сравнить показатели стрессоустойчивости у военнослужащих с разным опытом работы. Стоит отметить, что наибольший уровень стрессоустойчивости превалирует у военных, которые работают в опасных для жизни условиях, экстремальных ситуациях. Так же видна динамика формирования новые ресурсы совладающего поведения в ходе несения воинской службы, расширение личностных, психологических возможностей военнослужащего.

Наличие отдельных признаков посттравматической симптоматики у военнослужащих со стажем службы говорит о необходимости специальной психологической работы и доступности профессиональной психологической помощи.

На сегодняшний день резко стоит необходимость внедрения специальной психологической работы по профилактике стрессовых состояний военнослужащих. Данная деятельность будет направлена на совершенствование подготовки военнослужащих к выполнению профессиональных задач, повышению качества их психического здоровья и стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость военнослужащих – это важнейший психологический фактор профессиональной деятельности. Следовательно, стоит отметить значимость профилактики стрессов посредством развития у военнослужащих высокого уровня стрессоустойчивости. Профилактика стрессов у военнослужащих и повышение их стрессоустойчивости должны стать основной задачей психологов, которые работают в экстремальных условиях, находящимся в зоне боевых действий.

### Источники и 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.