

И. Н. Козлова

СТРЕССОГЕННОСТЬ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ АРМИИ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ

Раскрывается специфика срочной службы в современной российской армии, условия пребывания и особенности взаимодействия военнослужащих срочной службы. Рассматриваются различные подходы к понятию «стресс», опыт его изучения зарубежными и отечественными исследователями, в том числе в военной психологии.

Ключевые слова: *военнослужащие срочной службы, стресс, военная психология, современная российская армия, стрессогенность.*

Военная служба – особый вид государственной службы граждан в Вооруженных силах Российской Федерации, других войсках (пограничные войска, внутренние войска, войска правительственной связи, обеспечивающие связь с органами военного управления, железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны), органах внешней разведки и федеральных органах государственной безопасности (Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе», разд. VI, ст. 35).

Для проходящих военную службу устанавливаются составы военнослужащих: солдаты и матросы, сержанты и старшины, прапорщики и мичманы, а также офицеры: младшие, старшие, высшие. В соответствии с принадлежностью к тому или иному составу находится статус военнослужащего, его субординационная позиция, материальное положение, косвенно – возраст, состояние здоровья, семейные обстоятельства и другие факторы. Поэтому социальные проблемы военнослужащих в известной степени могут быть сгруппированы в зависимости от отношения к тому или иному составу [1].

Военная служба может осуществляться по призыву (для солдат и матросов, сержантов и старшин) или по контракту – для всех составов военнослужащих. В Российской Федерации существует комплектование солдатского и сержантского состава Вооруженных сил преимущественно по призыву, на основе всеобщей воинской обязанности, однако в последнее время предприняты определенные шаги для формирования профессиональной армии и организации службы солдат и матросов, сержантов и старшин также на добровольной контрактной основе.

Призыву на военную службу в мирное время подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, не имеющие права на освобождение от призыва (кроме случаев, оговоренных российским законодательством).

Современный этап развития Вооруженных сил России характеризуется значительным усилением внимания к проблеме надежного и эффективного функционирования военнослужащего в условиях

воинской деятельности. Необходимость укрепления морально-психологического состояния и психологической устойчивости военнослужащих срочной службы, повышения их готовности и способности к выполнению задач в любых условиях обстановки обусловили проводимую в настоящее время военную реформу всей системы воспитания и обучения личного состава. Кроме того, высокая социальная значимость деятельности военнослужащих в современных условиях определяет необходимость оптимизации основных форм, подходов и технологий психологического сопровождения военнослужащих, проходящих срочную службу в Вооруженных силах Российской Федерации. Научно-психологической основой деятельности военных кадров в данной области является военная психология [2].

Следует отметить, что срочная служба в Вооруженных силах Российской Федерации отличается своей интенсивностью и напряженностью, которые прежде всего связаны с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия решений. Все это отражается на здоровье военнослужащих и объясняет достаточно широкую распространенность среди них различных психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих под воздействием такого состояния, как психологический стресс [1].

Вышеуказанное понятие «стресс» рассматривалось в разное время и в разных направлениях и науках. Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Ганс Селье. 4 июля 1936 г. в английском журнале *Nature* было опубликовано его письмо в редакцию «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов [3, 4]. Это сообщение положило начало учению о стрессе, хотя в отдельных более ранних научных трудах упоминание о проблеме стресса с психологической точки зрения находим в работах

В. Вундта (1880), У. Джемса (1905). Сам же термин «стресс» (напряжение) впервые упоминается в 1303 г. в стихотворении поэта Роберта Маннинга Handlying Synne: «И эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, пребывающим в пустыне сорок зим и находящимся в большом стрессе». Г. Селье (1982) считает, что слово «стресс» пришло в английский из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог, полагает Селье, постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания». Однако, как пишет Ю. Г. Чирков (1988), «кое-кто полагает, что слово “стресс” имеет более давнюю историю и происходит вовсе не от английского, а от латинского слова *stingere* – затягивать» [5].

Физиологические аспекты стресса впервые были освещены У. Кенноном – основоположником гомеостаза и учения о роли симпатoadреналовой системы в мобилизации функций организма для борьбы за существование, а затем и Г. Селье. Кеннон еще в 1914 г. предвосхитил взгляды Селье на проблему психофизиологической стрессовой реакции, описав один из специфических аспектов стрессовой реакции – нейроэндокринный процесс. Он исследовал феномен, который назвал реакцией «битвы-бегства». Центральным органом, участвующим в этой реакции, является мозговой слой надпочечников. Реакция «битвы-бегства» рассматривается им как мобилизация организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу. Этот механизм дает возможность индивиду либо бороться с угрозой, либо бежать от нее.

Большинство современных зарубежных авторов также рассматривают актуальность данной проблемы, имеющей огромное социальное и общественное значение с позиций теорий и методов различных научных дисциплин (Н. W. Krohne, 1982; G. Loon van и соавт., 1985). Несмотря на наличие накопленного поистине огромного систематизированного биохимического, физиологического, психофизиологического, клинического и экспериментального материала по проблеме стресса, некоторые ее аспекты разработаны еще недостаточно, а другие только намечены для решения [5].

Одним из наиболее популярных в настоящее время является системный подход, в соответствии с которым стресс изучается с позиций физиологического, психологического и поведенческого уровней [6, 7]. Одна из первых таких попыток выделения уровней была предпринята Р. Лазарусом. Стресс физиологической природы представляет собой, по мнению автора, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физи-

ко-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. Именно Р. Лазарус, развивая учение о стрессе (1956, 1970), выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс и психический (эмоциональный) стресс [6, 7].

Постепенное расширение психологических исследований привело к обилию определений, которые далеко не всегда помогали прояснить смысл термина. Более 20 лет назад Касл (Kasl, 1978) составил перечень концепций, от очень специфичных до крайне обобщенных, которые охватывали стимул и реакцию. Например, стресс иногда описывали в терминах условий среды, которые рассматриваются как стрессовые (Landy & Trumbo, 1976), либо в терминах «фрустрации или угрозы» (Bomer, 1967), либо предлагались усовершенствованные концепции, включавшие стимул, реакцию и связи между ними. Касл цитирует популярное определение Мак-Грата (McGrath, 1976), который полагает, что стресс – это «(воспринимаемый) существенный дисбаланс между требованиями и возможностью прореагировать в условиях, когда неспособность выполнить требование ведет к важным (воспринимаемым) последствиям». Это разнообразие концепций сохранялось на протяжении многих лет и пересматривалось с дальнейшим изучением [8].

Не менее популярной явилась и поведенческая линия развития концепции стресса, впервые предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом, а несколько позже переработанная С. Хобфоллом и др. Авторы полагают, что стрессогенными являются не сами по себе жизненные события (смена работы, обмен жильем и т. д.), сколько связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции – потеря статуса, заработка, власти, изменение привычных средств труда, потеря самоуважения и т. д. Центральным понятием концепции S. Hobfoll становится понятие «копинг», введенное впервые Р. Лазарусом с целью снятия противоречия между физиологической неспецифичностью и психологической избирательностью стресса. Определяя содержательную сущность данного понятия, авторы концентрируют свое внимание не только на основных положениях теории стресса, но и акцентируют внимание на различных формах поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. При этом еще Р. Лазарус подчеркивал значимость возможностей преодоления стресса по сравнению с природой, величиной и частотой возникновения самого стрессорного воздействия [9].

В работах современных психологов термин «стресс» активно употребляется наряду с термином «копинг», используемым, в свою очередь, как синоним русского термина «совладание», суть которого в большей мере отражает суть концепции, предложенной указанными авторами. В соответствии с содержанием концепции «совладать с ситуацией» означает своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию, вовремя и адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства жизненной среды [9].

В работах зарубежных и отечественных авторов было показано, что в рамках определения проблемы копинг-поведения наиболее важным является не тот или иной тип стратегии, сколько соотношение копинг-поведения с особенностями окружающей среды. Однако исследование понятия стресса с точки зрения копинг-стратегий и копинг-ресурсов является не единственным теоретическим направлением, разрабатываемым в рамках отечественной психологии. Отечественные авторы выделяют три основных типа стратегий взаимодействия с угрожающей внешней средой: 1) механизм защиты эго; 2) прямое действие (нападение или бегство); 3) совладание (копинг) [9].

Необходимо сказать, что в работах отечественных психологов проблема стресса всегда рассматривается в широком общепсихологическом контексте, в частности в контексте психологии эмоций [9]. Исследование стресса в рамках общепсихологического контекста позволило подойти к исследованию стресса как одной из форм проявлений эмоций. Так, Н. Д. Левитов, Ф. Е. Василюк, А. О. Прохоров, Ю. Е. Сосновикова, В. К. Вилюнас, В. Л. Маришук, А. Г. Маклаков, Е. П. Ильин, Л. В. Куликов и др. включают исследуемую проблему в структуру эмоций и психических состояний [9].

Анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что в большинстве концепций стресс чаще всего рассматривается как одно из многочисленных эмоциональных состояний субъекта, имеющее свою собственную специфику и особенности. Отнесенность к структуре эмоциональных состояний субъекта обеспечивается наличием у них такого общего фактора, как эмоциональное напряжение (объединяющим все психические состояния) [9].

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие «стресс» может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции,

и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие [10, 11].

По этой причине нет единого определения данного понятия. Стресс в разное время и в разных направлениях определяется по-разному [12, 13].

Военными психологами также на протяжении многих лет изучается указанная проблема. Так, А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников рассматривают боевой стресс как многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки, сопровождаемый напряжением механизмов саморегуляции и формированием приспособительного поведения; механизм комплексной мобилизации организма для действий в опасных условиях [14].

В ходе психологического анализа боевой деятельности советских воинов М. И. Дьяченко исследовал психологическое воздействие основных факторов боевой обстановки на психику и боевые действия воинов, особенности страха и паники в условиях боя, а также особенности проявления психики воина на различных этапах выполнения боевой задачи. А. В. Ответчиков при исследовании психических состояний в условиях боевой деятельности различает состояния напряженности и стресса [15].

Военными психологами исследованы разнообразные формы проявления негативных психологических последствий стресса. Различные аспекты исследуемой проблемы отражены в работах Р. А. Абдурахманова, А. Я. Анцупова, В. Д. Бицоева, А. В. Булгакова, М. И. Дьяченко, С. В. Захарика, В. Л. Марищука, А. А. Камышанова, Л. А. Кандыбовича, А. Г. Караяни, В. П. Каширина, П. А. Корчемного, И. Б. Лебедева, М. В. Леви, О. В. Леонтьева, А. В. Ответчикова, В. А. Пономаренко, В. Е. Попова, А. Н. Тарасова, А. Н. Харитоновна, Б.Я. Шведина, А. И. Шипилова [7, 15, 16].

Проблемный комплекс военнослужащих срочной службы обусловлен возложенными на них обязанностями по вооруженной защите государства, связанными с необходимостью выполнения поставленных задач в любых условиях, в том числе с возможным риском для жизни. Это определяет особенности той социально-ролевой системы, в которой они действуют. Функциональные обязанности военнослужащих строго регламентированы, а субординационная структура является жестко иерархической. Приказы вышестоящих лиц не оспораживаются и подлежат неукоснительному выполнению вне зависимости от отношения к приказу того лица, которому он отдается. Кроме того, следует упомянуть отсутствие возможности выбора занятия и места жительства военнослужащего срочной

службы. Также часто имеет место наличие неблагоприятных факторов в виде эмоциональной и физической перегруженности, воздействия шума, вибрации, химических реагентов, замкнутого пространства, монотонии, сенсорной депривации. Испытанием для моральных, эмоциональных и физических сил военнослужащих срочной службы является также влияние постоянного и недобровольного контакта с одновозрастным и однополым коллективом, отсутствие возможности уединения, межличностная напряженность, тем более межличностные конфликты. Подобные факторы характерны для службы в любой из воинских частей российской армии.

Состояние стресса у военнослужащих срочной службы возникает уже на саму ситуацию призыва, смену среды привычного пребывания, обстановки. Одной из причин того, что личность не может справиться со стрессом, является ее незрелость, при этом формы поведения соотносимы с отклоняющимися поведенческими реакциями подросткового возраста. Для такой личности переживание расставания с родными может проявляться в форме депрессии и на ее фоне – сильного стресса [17]. Устойчивость к стрессу – важный фактор сохранения нормальной работоспособности на протяжении всей срочной службы, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии солдата в трудных, стрессовых условиях. Поэтому вопрос о стрессоустойчивости военнослужащих по призыву требует рассмотрения.

Единогласного подхода к формулировке определения «стрессоустойчивость» нет. Исследователь Б. Б. Величковский вводит термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», которая определяется как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долгосрочных последствий для психического и физического здоровья [18]. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности», к данному определению присоединяются А. А. Баранов, отмечая, что данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности, то же отмечает позднее и Н. В. Суворова [19].

В качестве стрессовых реакций выделяются следующие состояния:

– шок и отрицание ситуации, когда индивид может стать крайне активным или апатичным, беспомощным; состояние сознания – «все происходит как во сне». Такое состояние может сопровождаться различными психовегетативными проявлениями: болями разной локализации, нарушениями пищеварения, мочеиспускания, ритма дыхания, потливостью, сухостью во рту, дрожью в теле;

– гнев и ожесточение как защитная реакция на возникающий страх, когда начинается поиск «виновника»;

– стадии выставления условий и торговли, когда начинают делаться попытки привыкнуть к случившемуся;

– пребывание и принятие состояния грусти [17].

Индивидом может тратиться много энергии, чтобы сохранить в себе воспоминания о близких: рассматриваются фотографии, перечитываются письма и иногда ощущение близости может быть настолько живым, что возникает страх «сойти с ума» [17]. В связи с несформированностью концепции смерти может возникать чувство вины перед родными, выражающееся в преувеличенных страхах по поводу их здоровья и материального благополучия, желания немедленно лично оказать помощь, в случае отсутствия которой может произойти нечто «катастрофическое».

Для незрелой личности, как и для подростков, характерно отсутствие способности осмысления смерти, понимания ее необратимости. Доминируют представления, сформированные на основе дологического, магического мышления, ведущие к отождествлению смерти и сна, за которым следует пробуждение: смерть обратимое приятное состояние и с ее помощью можно решить проблемы [17].

Для преодоления стресса незрелая личность особенно нуждается в эмоциональной поддержке семьи и привычного окружения, разлука с которыми является одной из наиболее часто встречающихся причин ситуационной депрессии. При призыве на военную службу возникает так называемый страх расставания – страх остаться вдали от близких, потерять их из виду (в детском возрасте уход близкого человека даже на короткое время воспринимается как смерть), встретиться с чем-то неизвестным. Депрессивные проявления у военнослужащих срочной службы имеют общие особенности с подобными проявлениями в подростковом возрасте: усталость, бессонница, волевое бессилие и др. [17].

Судить о скрытой депрессии можно по следующим поведенческим нарушениям: рискованное или противоправное поведение – самовольное оставление части, агрессивное поведение, отступление от дружеских отношений, частые смены настроения и эмоциональные взрывы и др. Течение

депрессии в относительно замкнутом воинском коллективе усугубляется сексуальными дисфункциями (неудачная любовь); знаками белой вороны: наличие очков, неуклюжесть и замедленность движений или, наоборот, чрезмерная активность; отклонениями в росте, массе тела и другими особенностями внешности: формы головы и ушей, половых органов, цвета волос; наличием «тяжелых» болезней; недостаточными социальными навыками: отсутствие умения защищаться от вербального и физического насилия; принятием на себя роли жертвы [17].

Существует всего две стратегии примирения с ситуацией расставания с близкими как с ситуацией переживания смерти: возмужание личности и подчинение судьбе, что сопровождается ростом личности, ощущением своей силы либо пассивное подчинение испытанию, превысившему силы человека, замыкание в себе, ожесточенность, склонность к развитию различных нервно-психических расстройств, в статусе которых можно обозначить

проявления реакций траурного характера и спрогнозировать их течение в соответствии с глубиной личностной зрелости, сформированностью компенсаторных механизмов личности и клинической картиной заболевания [17].

Таким образом, анализ научной литературы, посвященной исследованию специфики срочной службы в современной российской армии, условий пребывания и особенностей взаимодействия военнослужащих срочной службы с учетом требований и условий их деятельности позволяет рассматривать срочную службу в современной российской армии в качестве стрессогенной (как степени влияния события на переживания индивида) для военнослужащих срочной службы [20, 21]. Дальнейшее, более глубокое изучение данного вопроса позволило бы дополнить знания в области формирования стрессоустойчивости среди военнослужащих срочной службы, что способствовало бы более качественному и менее травмирующему прохождению срочной службы.

Список литературы

1. Шеляг Т. В., Худовердян В. Ц., Холостова Е. И. и др. Технологии социальной работы / под ред. Е. И. Холостовой. М.: ИНФРА-М, 2001. 274 с.
2. Сыромятников И. В. Организация психологической работы в воинской части в мирное время: учеб. пособие. М.: ВУ, 2000. 152 с.
3. Левитов Н. Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955. № 2. 55 с.
4. Рутман Э. М. Надо ли убежать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1990. 128 с.
5. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМА, 1999. 86 с.
6. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л., 1983. 167.
7. Управляем стрессом. Киров: Книги «Искателя», 2002. 255 с.
8. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
9. Оконов Д. А. Общие предпосылки исследования понятия стресса в современной психологии // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. URL: <http://www.jurnal.org>
10. Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress // Journal Health Psychology, 1990. Vol. 9. P. 675.
11. Navon D., Gopher D. On the economy of human information processing systems // Psychological Review. 1979. Vol. 86. P. 255.
12. Косицкий Г. И., Смирнов В. М. Нервная система и стресс. М.: Наука, 1999. 360 с.
13. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 209 с.
14. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006. 480 с.
15. Ответчиков А. В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. М.: ГА ВС, 1991. 112 с.
16. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учебник для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 591 с.
17. Психотехнологии в социальной работе. Вып. 10 / сб. под ред. В. В. Козлова. Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2005. 272 с.
18. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 27 с.
19. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. № 9. 246 с.
20. Егоров Р. С. Причинная структура расстройств приспособительных реакций у военнослужащих срочной службы // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2007. № 1. 222 с.
21. Гольцева Т. П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2012. Вып. 6. С. 221–227.

Козлова И. Н., психолог военной комендатуры Читинского гарнизона, аспирант.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: Kirina861@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 24.04.2012.

I. N. Kozlova

**STRESSOR OF INVOLUNTARY SERVICE IN THE MODERN RUSSIAN ARMY
FOR CONSCRIPTS**

In the article specifics of involuntary service in the modern Russian army, conditions of stay and feature of interaction of the military personnel of involuntary service reveals. Various approaches to the concept “stress”, experience of its studying by international and domestic researchers, including – in military psychology are considered.

Key words: *military personnel of involuntary service, stress, military psychology, modern Russian army, stressor.*

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: Kirina861@yandex.ru