

ВОЕННАЯ СЛУЖБА КАК ИСТОЧНИК СТРЕССОГЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНЫЙ СОСТАВ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ.

Иванов Михаил Анатольевич

курсант, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя Александра Невского Министерства
Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Гнеушов Константин Алексеевич

курсант, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя Александра Невского Министерства
Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Синякин Дмитрий Андреевич

курсант, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя Александра Невского Министерства
Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Лямзин Евгений Николаевич

научный руководитель, преподаватель ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя
Александра Невского Министерства Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Аннотация. Актуальность. На данный момент проблема стресс-менеджмента поведения в Вооруженных силах России (ВС) как никогда актуальна. Это связано с политической ситуацией в мире, с нестабильностью ситуации в стране, с модернизацией вооруженных сил и повышением требований к личности военнослужащих. В условиях поддержания высокой боевой готовности солдаты постоянно находятся в различных стрессовых ситуациях и, применяя стресс-менеджмент, преодолевают их с разным уровнем работоспособности. Для повышения эффективности управления стрессом и повышения качества военной службы важно изучить особенности поведения солдат по управлению стрессом. По результатам можно сформулировать дальнейшие рекомендации командирам отделений.

Ключевые слова: Стресс, высокая боевая готовность, стрессогенные ситуации, саморегуляция, дезаптация, комфорт, критерий неадекватности.

Стресс регулируется автономной нервной системой, усиливая симпатическую модуляцию при восприятии угрозы. Многофакторный ответ обычно приводит к значительным модификациям поведения и изменениям гомеостаза, физического и психологического статуса. Более того, стресс - это эмоциональная реакция, которая может привести к психосоциальным и психофизиологическим проблемам. Что касается военнослужащих, военные операции и боевое воздействие являются важными факторами стресса, которые влияют на острую и хроническую реакцию на стресс у солдат, влияя на их работоспособность и здоровье.

Поскольку военнослужащие обычно подвергаются воздействию множества факторов стресса, знание предыдущей подготовки и опыта, а также разработка методов балансировки стресса являются основным практическим применением в этой области исследований для балансировки вегетативной и сердечно-сосудистой систем. Музыка, встроенная в технологию

бинауральных ритмов, тренировка двунаправленного сенсорно-двигательного ритма, биологическая обратная связь с вариабельностью сердечного ритма и чрескожная стимуляция блуждающего нерва - основные методы, применяемые для уравнивания стресса и восстановления гомеостаза тела.

В настоящее время особый интерес вызывает проблема адаптации военнослужащих к условиям службы в связи со спецификой и высокой социальной значимостью деятельности людей в целях защиты интересов государства и безопасности страны.

Служебно-боевая деятельность отличается от других видов человеческой деятельности своими целями (лишение свободы, уничтожение, и т.д.); Вызовы; условия, в которых оно должно выполняться (опасность, неожиданность, напряжение, динамизм); средства, которыми это делается (оружие, военная техника); возникающие трудности [1].

Профессиональная деятельность российских военнослужащих сопряжена с многочисленными стрессогенными ситуациями, специфика которых определяется:

- 1) выполнением служебных обязанностей в условиях, сопряженных с опасностью для жизни;
- 2) особым регламентом служебного времени;
- 3) включенностью в различные управленческие системы: «человек - человек», «человек - человек - машина», «человек - техника», «человек - знак»;
- 4) высокой динамикой социальной и профессиональной мобильности [2].

Призвание и военная служба «являются сильным психоэмоциональным фактором», влияющим на психику и заставляющим людей адаптироваться к новым условиям повседневной жизни. Военная служба - важный, но сложный (часто экстремальный) этап личного развития. При акцентировании (от лат. Accentus стресса) характера эмоционально-волевой или психоневрологической нестабильности, неразвитой способности к саморегуляции психофизиологических состояний влияние стрессовых факторов может привести к нарушению регуляторных механизмов, дезадаптации поведения и деятельности солдат [2].

Согласно концепции адаптации индивида к экстремальным условиям, адаптация - это уровень психической активности, система отношений, определяющая соответствующее поведение индивида, эффективное взаимодействие со средой, средой и успешную деятельность без значительного психоневрологического стресса [3]. Другой автор определяет адаптацию к условиям армии как способность: работать с физиологически приемлемой ценой стресса, способность противостоять воздействию вредных факторов окружающей среды [4].

Несмотря на обилие информации, проблема адаптации военнослужащих на разных этапах службы и боевой деятельности, преемственность этапов адаптации, их психофизиологические и психологические характеристики до сих пор полностью не изучены. Необходимость охарактеризовать текущие экстремальные раздражители, выявить ряд психофизиологических характеристик солдат, которые в одних случаях приводят к адаптации, а в других - к дезадаптации [5].

Поскольку адаптация организма запускается необычными стрессовыми условиями («измененными», «неадекватными» условиями жизни), представляется необходимым принять во внимание современные представления о стрессовой, экстремальной ситуации [5].

В настоящее время условия службы и боевой деятельности характеризуются повышенной информационно-психологической нагрузкой, высоким психоневрологическим стрессом и повышенным потреблением функциональных резервов организма.

Аналогичные результаты были получены при исследовании новобранцев [3]. Влияние конформности индивида на успешность адаптации к условиям среды (природным и социальным) раскрыто в ряде исследований [4]. Авторы сходятся во мнении, что высокие значения социальной конформности вместе с другими чертами личности определяют лучшую

приспособляемость человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Многие авторы указывают на важную роль личностной активности субъекта, одной из важнейших характеристик которой является локализация места контроля личности в успешной адаптации к экстремальным условиям (социальному давлению) [5].

Особое место в психофизиологии занимает адаптация в экстремальных условиях. Факторы, влияющие на адаптацию к экстремальным условиям окружающей среды, могут быть социальными и естественными. Постоянная угроза жизни со стороны повышенного фактора риска смерти в результате несчастного случая, или стихийного бедствия может вызвать самые разные психологические реакции от тревоги до развития неврозов и психозов.

Экстремальные условия жизни - это измененные, необычные условия существования человека, которые характеризуются действием ряда психогенных факторов и опасностью для жизни [6]. Экстремальные условия - это крайние значения тех элементов ситуации, которые в своих средних значениях создают оптимальный «фон» или, по крайней мере, не ощущаются источником дискомфорта [2].

Экстремальные условия - это условия, которые вызывают реакцию организма и человека, находящиеся на грани патологического расстройства. К экстремальным условиям относятся условия жизни человека, характеризующиеся непредсказуемостью, неупорядоченным будущим с несформированными, неясными способами достижения цели субъекта [3]. Аварийная ситуация определяется как ситуация, в которой высока вероятность аварии.

Затянувшаяся экстремальная ситуация крайне негативно влияет на человека и вызывает расстройства поведения, конфликты и социальные отклонения (от позднего латинского *deviatio* - отклонение). Осознавая опасность для жизни, подводные лодки, пилоты и космонавты имеют постоянную готовность к действию, но не всегда осознают это. Такая готовность, сопровождаемая соответствующим психологическим стрессом в соответствующей форме, является естественной реакцией на опасность. Стабильные индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной системы) и преходящие функциональные психофизиологические характеристики способствуют развитию аффективных реакций в нестандартной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут привести к глубоким психическим расстройствам, что означает переход в новое качество - болезнь [2].

В целом, как показал анализ литературы, термины «экстремальные факторы», «экстремальная ситуация», «стрессовые факторы» и «стрессовая ситуация» используются в научных статьях одинаково. Конечно, наличие стрессовой реакции характерно для большинства экстремальных ситуаций.

Экстремальные и особые условия деятельности в научной литературе связывают с возникновением психологического напряжения, напряжение рассматривается как самостоятельное свойство ситуации. В некоторых работах раскрываются общие черты дистресса, напряженной ситуации: внезапность, неожиданность, необходимость изменить стереотип деятельности, разрыв отношений, эмоциональное напряжение.

В качестве критерия неадекватности (крайности) условий существования предлагается использовать степень незавершенности процесса адаптации, т.е. признаки частичной или полной дезадаптации. По этому критерию автор делит влияющие факторы на сильные, очень сильные и суперсильные, из которых крайними являются только два последних.

Как показал анализ, в настоящее время нет общепризнанных и достаточно обоснованных критериев, позволяющих выделить экстремальную ситуацию.

Это соответствует позиции ряда авторов о существовании определенного континуума состояний. Под экстремальными факторами понимаются факторы, равнодушные к организму, а также вызывающие предельно допустимые изменения. Определите условия, при которых стрессоры становятся экстремальными:

а) субъективная оценка риска стрессора (физическая неприкосновенность, целостность

социального статуса и т. д.);

б) субъективная чувствительность к стрессору (значимость стрессора);

в) степень неожиданности стрессора;

г) близость стрессора к крайним точкам шкалы «приятно-неприятно»;

д) Неуверенность в продолжительности действия стрессора.

Другие авторы считают, что экстремальные условия и факторы - это те, возникновение которых приводит к состоянию динамической несоответствия, которое характеризуется нарушением адекватности физиологических и поведенческих реакций и приводит к ухудшению качества деятельности. Термин «экстремальные условия» включает «чрезвычайно сильные воздействия окружающей среды», которые находятся на грани допустимого и могут вызывать нарушения адаптации [7].

Таким образом, анализ литературы показал, что служба и боевая деятельность отличаются от других видов человеческой деятельности по своим целям, задачам, условиям, в которых она должна осуществляться, средствам, с помощью которых она осуществляется, и трудностям, с которыми она связана. Экстремальные условия деятельности связаны с появлением психического напряжения, а напряжение считается самостоятельным свойством ситуации. Показано, что не существует общепризнанных и достаточно обоснованных критериев для выделения экстремальной ситуации. Выделены условия, в которых стрессоры становятся экстремальными.

Список литературы:

1. Диденко И.В. Психофизиологические и психологические особенности адаптации военнослужащих на различных этапах служебно-боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов-н/Д., 2017. – 19 с.
2. Жуков А.М. Стресс жизни офицеров Вооруженных сил Российской Федерации // Мир психологии. 2008. № 4. С. 47-83.
3. Гримах Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 2015. –319 с.
4. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях. – М.: Наука, 2015. –С.63-89.
5. Микроэлементозы человека / А.П. Авцын, А.А. Жаворонков, М.А. Риш, Л.С. Строчкова. – М.: Изд-во «Медицина», 2016. – 496 с.
6. Гримах Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 2015. –319 с.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Спб.: Медицина, 2018. – 210 с.