

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

*Работа представлена кафедрой психологии и педагогики
Санкт-Петербургского высшего военного училища радиоэлектроники (Военного института).
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент В. В. Мелетичев*

В статье рассмотрены теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у будущих офицеров Вооруженных сил, предложены основные направления данной деятельности в период обучения курсантов в военном вузе.

The article considers the theoretical aspects of stress resistance forming among future Armed Forces officers. The main directions of this activity in the period of cadets' training in a military university are suggested.

Проблема стресса у специалистов различных областей профессиональной деятельности приобретает все более возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Возрастает количество возможных проблемных ситуаций, повышается профессиональная и личная ответственность за результаты и последствия деятельности.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельнос-

ти военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно-профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов (действующих постоянно или эпизодически), ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний. Р. М. Грановская отмечает: «Психическое напряжение, неудачи, срывы, страх, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия эмоционального перенапряжения – неврозы»¹.

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна военнослужащим. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

В экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении. Воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации. Это означает, что военнослужащие подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известной как посттравматические стрессовые состояния. По данным как зарубежных, так и отечественных исследователей, такие расстройства являются причиной срывов профессиональной деятельности, преждевременного увольнения, межличностных конфликтов, злоупотребления алкоголем и других негативных явлений.

Особую группу военнослужащих, подверженных влиянию различных стресс-факторов, составляют офицеры. По данным социологических опросов, проведенных в 2001 г. в России журналом «Карьера», офицеры Вооруженных сил Российской Федерации относятся к самым опасным профессиям – тем, где сотрудники чаще всего испытывают стресс на рабочем месте². В связи с этим проблема формирования стрессоустойчивости у будущих офицеров в пе-

риод обучения в военно-учебном заведении приобретает в современных условиях большое значение.

Работа по формированию стрессоустойчивости у курсантов военных вузов прежде всего предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присущих их предстоящей военно-профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека. При этом при рассмотрении стресс-факторов применительно к деятельности офицера необходимо исходить из того, что он одновременно осуществляет и выполнение задач, определяемых его статусом как военнослужащего, и реализует функции руководителя воинского коллектива.

Несмотря на значительный интерес к проблеме стресса, единой классификации стрессогенных факторов нет. Общим для исследователей является положение о том, что в их качестве могут выступать экстремальные факторы социального, психологического, экологического и профессионального характера.

Обобщение проанализированных нами источников позволяет предложить следующую классификацию стресс-факторов применительно к военно-профессиональной деятельности.

По характеру психосоциальной мотивации выделяются:

1. Стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности, регламентируемые приказами, нормативными документами.

2. Стрессоры деятельности в экстремальных условиях. В данном случае речь идет о выполнении конкретных военно-профессиональных задач, связанных с риском, угрозой и т. п.

3. Стрессоры семейной жизни. В качестве стрессогенных факторов могут высту-

пать развод, потеря близких людей, супружеские конфликты и т. д.

4. Стрессоры морально-нравственного характера угрызения совести, ответственность за жизнь и здоровье людей, за выполнение задачи и т. п.

5. Стрессоры социальных условий смешанного происхождения. Это, прежде всего изоляция от привычного окружения, связанная с изменением (потерей) значимых социальных связей.

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия и по характеру воздействия на психику военнослужащего.

По времени действия могут быть:

1. Стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток): вызывающие тревогу и страх; неприятные физические ощущения; темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения); отвлечения внимания; неудачных действий.

2. Стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет): длительные нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью, охрана ценностей, особых объектов, необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т. д.); изоляции (связанные с длительным отрывом от семьи и привычных условий, командировки в напряженных условиях и др.); ведение длительных боевых действий.

По характеру воздействия на органы чувств можно назвать:

1. Стрессоры визуально-психического ряда (смерть на глазах близких, сослуживцев, взрывы; вид трупов, крови и др.).

2. Стрессоры слухового ряда (стрельба).

3. Стрессоры осязательно-обонятельного ряда (запахи газа и трупов, холод, жара, электрический ток и др.).

Данная классификация стрессогенных факторов довольно условна, и в каждой конкретной области эти факторы могут переплетаться и воздействовать на личность в комплексе, что свойственно для профессиональной деятельности военнослужащих.

К основным стресс-факторам деятельности военных руководителей относятся следующие:

1. Факторы стресса вне воинского коллектива – изменения в обществе; изменения в личной жизни.

2. Групповые факторы стресса – неудовлетворительный социально-психологический климат в коллективе; наличие конфликтов с начальниками, сослуживцами, подчиненными.

3. Факторы стресса внутри воинского коллектива – нереализованные возможности по управлению своей деятельностью и служебным ростом; характер выполняемой работы; недостатки организационной структуры; стрессогенный стиль управления; временной фактор.

Знание названных факторов позволяет организовывать целенаправленную работу по формированию стрессоустойчивости, навыков управления стрессами у будущих офицеров.

Как показывают теоретические и экспериментальные исследования, стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, особенности Я-концепции и уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость³.

В числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, исследователи называют: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку. Наша исследовательская работа показывает, что эти характеристики необходимо дополнить такими характеристиками, как нервно-психическая устойчивость и адаптационные возможности военнослужащего.

Поскольку перечисленные характеристики являются динамическими образованиями, важно в период обучения курсанта в вузе организовать целенаправленную и систематическую работу по их формированию и развитию, что повысит его устойчивость к воздействию стрессогенных факторов в предстоящей военно-профессиональной деятельности. Данную работу правомерно рассматривать в качестве первого направления формирования стрессоустойчивости у будущих офицеров.

Вторым направлением является обучение их управлению стрессом. При этом под управлением стрессом понимается совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров либо свести это воздействие к минимуму. Сам процесс управления можно представить несколькими вариантами:

1) до появления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах его профилактики;

2) после появления стресса главное внимание уделяется мерам активного противодействия стрессу;

3) в острой стрессовой ситуации осуществляются меры первоочередной самопомощи.

Реализация данных направлений позволит в значительной степени повысить стрессоустойчивость будущих офицеров как военнослужащих, военных руководителей, что, в свою очередь, неизбежно отразится на повышении качества выполнения ими обязанностей по должностному предназначению.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб., 2000. С. 237.

² Аргументы и факты. 2001. № 48.

³ Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995.