

УДК 159. 96

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ И ПРОГРАММА ПО ЕЕ ПОВЫШЕНИЮ

**Авдиенко Геннадий Юрьевич**

*кандидат психологических наук, доцент  
профессор кафедры психологии служебной деятельности  
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии  
г. Санкт-Петербург  
gen\_avdienko@mail.ru*

**Гайворонский Герман Овнанович**

*курсант  
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии  
г. Санкт-Петербург*

*Аннотация.* В статье идет речь о сущности стресса и последствиях его воздействия на психику военнослужащих войск национальной гвардии. Существуют психотехники по снижению последствий действия стресс-факторов на психику военнослужащих после окончания их действия. Авторами статьи предлагаются результаты исследования практического применения новой экспресс-методики, применяемой в момент действия стресс-фактора, позволяющей повысить стрессоустойчивость военнослужащих, что позитивно отразится как на эффективности их деятельности, так и на сохранении психического и соматического здоровья.

*Ключевые слова:* стресс, стресс-факторы, военнослужащие, саморегуляция, стрессоустойчивость.

## NATIONAL GUARD TROOPS WORK UNDER STRESS AND ITS IMPROVEMENT

**Avdienko Gennady Yuryevich**

*candidate of psychological sciences, associate professor  
professor of department of psychology of office activity  
Saint-Petersburg military Institute of National Guard Troops  
Saint-Petersburg  
gen\_avdienko@mail.ru*

**Gayvoronsky Herman Ovnanovich**

*cadet  
Saint-Petersburg military Institute of National Guard Troops  
Saint-Petersburg*

*Annotation.* The article deals with the essence of stress and the implications of its effects on the psyche of National Guard troops there are techniques intended to reduce the effects of stress factors on the psyche of troops after the end of their actions. Sponsored articles of practical application of research results are offered new express methodology applied in time of stress enabling factor to increase stress resistance troops that have a positive impact both on the effectiveness of their activities and the preservation of mental and somatic health.

*Keywords:* stress, stress- factors, military, self-regulation, stress.

Во все времена повседневная и боевая деятельность военнослужащих сопровождается стресс-факторами. В результате их воздействия возникают негативные пси-

хические изменения, что может вызывать различный спектр психических состояний: от дискомфорта до психических заболеваний. Поэтому работа по повышению стрес-

соустойчивости военнослужащих представляется актуальной, так как методы о которых пойдет речь, способствуют снятию стресса, снижению эмоциональной напряженности и повышению мобилизации ресурсов, что будет благоприятно влиять на выполнение служебно-боевых задач.

Говоря о стрессе и о его влиянии на организм наиболее целесообразным будет рассмотреть теорию Ганса Селье о стрессе [3]. Канадский ученый говорил, что «стресс» – это реакция организма на внешний или внутренний раздражитель любого генеза, который по силе превышает пределы текущей адаптивности организма. Такие раздражители носят название «стрессоры». Но и как он отмечал полное отсутствие стрессоров также негативно сказывается как на психике, так и соматике человека, так как это может привести к апатии и потере интереса к жизни.

Ганс Селье говорил, что стресс протекает в каждом организме в три стадии:

- стадия тревоги;
- стадия резистентности;
- стадия истощения. [4]

По мнению Л.А. Китаева-Смык, при появлении раздражителя организм испытывает тревогу, включается мобилизующая функция. Если стрессор сильный, то уже на стадии тревоги живое существо может погибнуть (пример: пожар и долгое воздействие высоких температур, сильный испуг, приведший к остановке сердца) [2].

В.Я Апчел и В.Н. Цыган считают, что, если адаптационных ресурсов в организме достаточно, наступает черед стадии резистентности. На этом этапе признаки тревоги практически отсутствуют, уровень сопротивляемости организма повышается. Слабое и долгосрочное воздействие стрессора приводит к тому, что этап резистентности заканчивается приспособлением организма и приобретением новых качеств, усилением адаптивности [1].

Сильное, длительное воздействие агрессивного фактора приводит к стадии истощения. Возвращаются симптомы стадии тревоги, но уже не кратковременные, а приводящие к патологическим изменениям в организме. Для того, чтобы стресс-факторы не оказывали пагубного влияния на психику военнослужащих войск национальной гвардии, применяются некоторые

психологические техники, способствующие снижению последствий их действия. Однако, эти методики, как правило, достаточно объемные, требуют специального места проведения и компетентного руководителя. Есть и еще недостатки этих методик. К ним можно отнести надежду на помощь от другого человека, а не способность справиться самостоятельно с возникшей трудной ситуацией, а также своевременное, а не отсроченное, принятие мер по снижению интенсивности действия на психику стресс-факторов.

Исходя из этих соображений был организован и проведен эксперимент по разработке и апробации экспресс-методики, позволяющей повысить стрессоустойчивость военнослужащих, с целью повышения эффективности их деятельности и сохранения психического и соматического здоровья. С этой целью была разработана программа, в основу которой положены методы саморегуляции: нервно-мышечная релаксация Джекобсона и методика «ключ» доктора Хасая Алиева. Далее были определены две курсантские учебные группы 3 курса. С ними была проведена психодиагностика по исследованию их уровня стрессоустойчивости: первый раз, перед началом сессии и второй раз – после ее окончания.

Были проведены следующие психодиагностические исследования:

– Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) который позволяет оценить уровень стрессоустойчивости личности;

– Комплексная оценка проявлений стресса щербатых, которая позволяет оценить степень стрессового состояния личности и в какую сферу психики он затрагивает;

– Шкала психологического стресса PSM25, целью которой является измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

В период самой сессии с экспериментальной группой проводились занятия по 20 минут в день 3 раза в неделю, по программе саморегуляции, а с контрольной группой данные методики не проводились. По результатам тестов были получены результаты, которые приведены в таблице 1:

Таблица 1 Результаты психодиагностического исследования контрольной и экспериментальной групп до и после экзаменационной сессии

	Тест Киршева	PSM25	КОПС Щербатых	Средний балл за сессию
Эгр до сессии	28.7	53.1	7.65	4.48
Эгр после сессии	31.45	56.65	8.95	
Кгр до сессии	28.65	51.1	7	4.11
Кгр после сессии	38.35	75.3	15.45	

Эгр до сессии – результаты психодиагностического исследования экспериментальной группы для сессии;

Эгр после сессии – результаты психодиагностического исследования экспериментальной группы после сессии;

Кгр до сессии – результаты психодиагностического исследования контрольной группы до сессии;

Кгр после сессии – результаты психодиагностического исследования контрольной группы после сессии.

Следует пояснить значение цифровых диапазонов. По тесту Киршева – 26–29 баллов высокий уровень стрессоустойчивости, 30–33 – выше среднего уровня, 34–37 чуть выше среднего. По тесту PSM25 – обе группы и до, и после сессии попадают в интервал меньше 100 баллов, свидетельствующий о психологической устойчивости, но разница в цифрах говорит нам, о том, что контрольная группа после сессии более подвержена стрессовым состояниям.

По тесту КОПС Щербатых - показатель от 6 до 12 баллов означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации; от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмо-

циональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стресс-фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса. Также был проведен анализ по успеваемости обучаемых по итогам сессии: средний балл за сдачу экзаменационной сессии в экспериментальной группе – 4,48, тогда, как в контрольной группе – 4,11. Следовательно, можно констатировать, что программа по повышению стрессоустойчивости оказала положительное влияние на курсантов экспериментальной группы в преодолении стресса и мобилизации сил на успешную сдачу сессии.

Подводя итог, отметим, эффективным способом борьбы с негативными последствиями воздействия стресса на военнослужащих войск национальной гвардии, является программа повышения стрессоустойчивости, в основу которой положены методы саморегуляции Джекобсона и Хасая Алиева. Достоинствами этой программы является доказанная эффективность, простота ее освоения, самостоятельность ее применения во время воздействия стресс-фактора. На наш взгляд, следует провести апробацию программы в условиях войск. Так как, в случае успешного ее проведения, она расширит возможности психологической подготовки военнослужащих войск национальной гвардии.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Апчел В.Я, Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость организма. СПб.: Питер, 1999. 86 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 386 с.
3. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М., 1992. С. 104–109, 116–135.
4. OStresse.ru. URL: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html> (дата обращения: 14.09.2018).