

## **Взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости военнослужащих по призыву**

*Матвеева Екатерина Валентиновна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются: тревожность как психологический феномен и содержание термина «стрессоустойчивость». Дана психологическая характеристика военнослужащих срочной службы, а также рассмотрены научно-теоретические подходы к изучению взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** тревожность, стрессоустойчивость, военнослужащий срочной службы.

## **The relationship between anxiety and stress resistance of conscripted military personnel**

*Matveeva Ekaterina Valentinovna*

*Sholom Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article discusses: anxiety as a psychological phenomenon and the content of the term «stress resistance». The psychological characteristics of conscripts are given, as well as scientific and theoretical approaches to the study of the relationship between anxiety and stress resistance are considered.

**Key words:** anxiety, resistance to stress, conscripts.

Одной из важнейших задач и направлений деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации является повышение уровня боевой подготовки военнослужащих. Этим ставится задача обеспечения высокой степени готовности личности военнослужащего по призыву к выполнению возложенных обязанностей. В настоящее время исследованию проблем психологии личности военнослужащего по призыву посвящено немало работ (Захаров Ю.М., Знаков В.В., Кадыров Р.В., Маклаков А.Г., Погодин Ю.И., Новиков В.С., Боченков А.А., Столяренко А.М., Шевцов А.М., Шевчук Л.Е.).

Тревожность и стрессоустойчивость являются важными факторами, влияющими на психологическое состояние военнослужащих по призыву. Они тесно взаимосвязаны и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние (в зависимости от уровня) на эффективность выполнения служебных задач.

Понимание тревоги было введено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие психоаналитики рассматривали тревожность как врожденную черту личности, состояние, присущее человеку.

По З. Фрейду, к тревоге приводит столкновение биологических влечений с социальными запретами. З. Фрейд рассматривал тревогу как симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного бессознательным подавлением человеком слишком угрожающих или тревожных ощущений, чувств или побуждений.

Проблема тревожности стала предметом специального изучения у неофрейдистов и особенно у К. Хорни. В теории К. Хорни основные источники тревоги и страха личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений [1].

К. Хорни считает, что, удовлетворяя эти потребности, человек пытается избавиться от тревоги, но невротические потребности не удовлетворяются, не могут быть удовлетворены, и поэтому способов избавиться от тревоги нет [3].

С. Салливан известен как создатель теории межличностных отношений. Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. С первого дня рождения у ребенка формируются отношения с людьми и особенно с матерью. Все дальнейшее развитие и поведение личности основывается на межличностных отношениях. С. Салливан считает, что у человека развивается первоначальный страх, страх, являющийся продуктом межличностных отношений. Тревогу вызывают реальные или воображаемые угрозы безопасности человека [4].

Тревожность - это состояние повышенной тревоги, беспокойства и напряженности, которое может возникать у военнослужащих в ситуациях, связанных с опасностью для их жизни и здоровья. Она может проявляться как физические симптомы (например, учащенное сердцебиение, потливость), так и психологические проявления (например, беспокойство, страх).

Говоря о стрессоустойчивости можно сказать, что нет единого четкого определения для данного феномена.

А. А. Баранов считает стрессоустойчивость частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стрессогенных факторов. Под термином «стрессоустойчивость» понимают также такие частные его составляющие как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность [5].

В.С. Субботин с позиций теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина пишет, что «Стрессоустойчивость - это способность справляться с неблагоприятными ситуациями, сохраняя психологическую устойчивость и эмоциональное равновесие. Военнослужащие с высокой стрессоустойчивостью лучше адаптируются к новым условиям, быстрее восстанавливаются после стрессовых ситуаций и проявляют большую эффективность в выполнении служебных задач.»

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных [2].

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности [2].

Со стрессоустойчивостью отождествляют способность переносить большие психоэмоциональные нагрузки и успешно выполнять поставленные задачи в трудных ситуациях (Н.Н. Данилова).

Существует вполне объяснимый дефицит достоверной информации о личностных и психологических особенностях призывников срочной службы по сравнению с другими категориями военнослужащих [3].

Так как военная служба особенно подвержена качественным изменениям, и они происходят достаточно быстро, необходим поиск ответов относительно оптимальных управленческих решений в практической плоскости и их научное обоснование.

Рассмотрение профессионально важных характеристик личности учитывает индивидуально-типологический подход к исследованию черт личности.

Молодые мужчины, призванные к прохождению срочной службы, но морально не готовые к ней, склонны испытывать негативные эмоциональные переживания: неудовлетворенность жизнью, подавленное настроение, а также демонстрировать пониженную адаптивность к условиям службы с риском самостоятельного оставления военной службы, симуляции заболеваний, в том числе и психических, средним и повышенным уровнем суицидальных реакций. Такие военнослужащие особенно нуждаются в психологическом сопровождении.

Военная служба относится к видам профессиональной деятельности с повышенным уровнем стресса, физического и морального напряжения.

Военнослужащие по призыву в большей степени подвержены возникновению стресса, так как находятся в абсолютно новых условиях к которым не привыкли: новое место пребывания, новые люди, необходимо выполнять приказы, которые зачастую не хочется выполнять и т. д. Вследствие длительного нервно-психического напряжения может возникнуть стресс и тревожность, которые губительно сказывается на организме и здоровье призывника: это может привести к слабости, напряжению мышц, головокружению и нарушению питания и сна. Если вовремя не выявить проблему, то это может привести к серьезным проблемам. Важно своевременно выявить и устранить проблему.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать различные ситуации как угрожающие, а реакцией на эти ситуации является тревога. З. Фрейд один из первых, кто сделал попытку объяснить природу тревожности [1]. Согласно его учению, какие-либо определенные переживания, которые были в жизни человека: импульсы, воспоминания, действия или мысли, — болезненные или порождающие

сильную тревогу, вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению, мобилизуются и препятствуют их восстановлению в сознании. Когда вытесненные идеи грозят вырваться на сознательный уровень, то они снова подавляются из-за чего происходит постоянный подсознательный конфликт.

Исследования показывают, что существует прямая взаимосвязь между тревожностью и стрессоустойчивостью у военнослужащих. То есть, военнослужащие с высокой тревожностью обычно имеют низкую стрессоустойчивость, а военнослужащие с низкой тревожностью - высокую стрессоустойчивость.

Однако, важно отметить, что тревожность и стрессоустойчивость могут быть изменяемыми показателями. Существуют различные методы и техники, позволяющие улучшить стрессоустойчивость и снизить уровень тревожности у военнослужащих. К ним относятся психологическое консультирование, тренировки по релаксации, медитация и другие.

В целом, понимание взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости является важным аспектом в работе с военнослужащими по призыву. Это позволяет разработать эффективные методы поддержки и помощи для повышения их психологического благополучия и успешного выполнения служебных задач.

Таким образом, необходимо рассматривать стрессоустойчивость как ресурс личности. Человек не может избавиться от тревожных состояний раз и навсегда, он может только посредством интегративных ресурсов обуздать его, поэтому проблема изучения взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости является важной областью научных изысканий. Контроль над тревожностью с помощью личностных ресурсов очень важен, поскольку, высокий его уровень может привести тревожным расстройствам (фобическое тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, генерализованное тревожное расстройство, тревожно-депрессивное расстройство), психосоматическим заболеваниям и так далее.

### **Библиографический список**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб: Военно-медицинская академия, 1999.
3. В.И. Долгова, Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности. М: Перо, 2014.
4. Пичугин В.Г. Эмоциональная устойчивость: техника развития. М: Вершина, 2009.
5. Яковлев Г.М. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания // Психология. Учебник под ред. А.А. Крылова. М.: Проспект, 1999.