

УДК 159.9.07

Исследование единицы стресса на основе анализа отношений военнослужащих

Помогаева Надежда Сергеевна¹, кандидат медицинских наук, доцент
Шатровой Олег Вячеславович², кандидат психологических наук, доцент
Шибаета Галина Евгеньевна³, кандидат психологических наук

¹Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург

²Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Санкт-Петербург

³Санкт-Петербургский университет ФСИН России, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Актуальность представленного в статье исследования определяется возросшим числом чрезвычайных событий, в результате которых граждане всех возрастов и различных профессий находятся в стрессе. Частота перехода стресса в болезненную фазу возрастает. Проводимые конференции, на которых обсуждаются различные аспекты стресса: острого, хронического, повседневного и травматического, включая посттравматические стрессовые расстройства, – показывают, что исчерпывающей ясности в природе стресса на данный момент нет. В статье рассмотрены взаимосвязи характеристик стресса, предпринята попытка выделения его единицы.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, функциональная система, функциональный орган, осознание, напряженность, единица стресса.

Stress unit research based on the analysis of military personnel relationships

Pomogaeva Nadezhda Sergeevna¹, candidate of medical sciences, associate professor
Shatrov Oleg Vyacheslavovich², candidate of psychological sciences, associate professor
Shibaeva Galina Evgenievna³, candidate of psychological sciences

¹St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg

²Military Academy of Logistics named after Army General A. V. Khruleva, St. Petersburg

³St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia, St. Petersburg

Abstract. The relevance of the research presented in the article is determined by the increased number of extraordinary events, as a result of which citizens of all ages and various professions experience stress. The frequency of stress transitioning into a painful phase is rising. Conferences are held to discuss various aspects of stress: acute, chronic, everyday, and traumatic, including post-traumatic stress disorders, and they show that there is currently no exhaustive clarity on the nature of stress. The article examines the interrelationships of stress characteristics and attempts to identify its unit.

Keywords: stress, stressors, functional system, functional organ, awareness, tension, unit of stress.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящей статье выделена единица стресса на основании теоретического анализа научных подходов и эмпирического исследования отношений военнослужащих. В 2007 году К. Купер, Ф. Дэйв и М. Драйскол писали: «Почти все исследования стресса начинаются с указания трудностей, связанных с использованием термина стресс и окружающей его «путаницы»» [1, с 16]. Через пятнадцать лет, в 2022 году Н.В. Тарабрина отмечает: «... несмотря на непрерывно растущее количество эмпирических и разноуровневых исследований, направленных на изучение стресса, нельзя сказать, что исследователи (при всей интенсивности и многочисленности работ в области изучения стресса) значительно продвинулись в теоретическом направлении» [2, с. 91].

К. Купер, Ф. Дэйв и М. Драйскол считали стресс процессом и полагали, что нецелесообразно изучать его отдельные составляющие. Они убеждены в необходимости разработки концептуальной структуры, включающей стимулы и реакции, а также динамические взаимосвязи между ними [1]. При этом, как для стимулов, так для реакций необходима гносеологическая и онтологическая определенность. И если, как пишет Н.В. Тарабрина: «постулат о неспецифичности физиологического

реагирования на стрессовые воздействия принимается большинством специалистов в этой области» [2, с. 95], то ответы на стимулы на психическом уровне отличаются значительным разнообразием. Это относится и к самим стимулам, или стрессорам. Общепринятый факт, что стрессоры (стресс-факторы) могут быть внешние и внутренние. W. Harris классифицировал стрессоры по виду и продолжительности [1]. Рассматривалось разделение на стрессоры активной деятельности, в том числе экстремальной; стрессоры оценок; стрессоры рассогласования деятельности; физические и природные стрессоры [3]. За время исследований стресса в психологии сформировалось достаточное количество различных моделей и теорий: генетически-конституциональная теория; модель предрасположенности (diathesis) к стрессу; психодинамическая модель, основанная на положениях теории З. Фрейда; модель Н. G. Wolff, согласно которой автор рассматривал стресс как зависимость, физиологическую реакцию человека от его аттитюдов; междисциплинарная модель стресса; теории конфликтов; модель D. Mechanik, центральным элементом которой являются механизмы адаптации; модель B.P. Dohrenwen, в которой стресс рассматривается как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы; системная модель стресса, которая отражает понимание процессов адаптации на уровне системной саморегуляции; интегративная модель стресса, в которой центральное место занимает проблема, требующая от человека принятия решения [3].

R. Nitsche также говорит о многозначности понятия стресс. Это, по его мнению, некоторое дополняющее и, в определённой мере, нагружающее событие к череде обычных жизненных событий; в то же время стресс является реакцией на упомянутое событие; стресс как то, что происходит между событием и реакцией на него; и, наконец, как процесс взаимодействия человека и окружающей среды [4].

Таким образом, кроме элементов в структуру стресса входят также и взаимосвязи между ними, выражающиеся в определенном сочетании рассматриваемых внутренних и внешних средовых параметров. Данное сочетание может характеризоваться: 1) степенью выраженности той или иной характеристики (высокий, средний, низкий) и 2) принципом сочетания степеней выраженности соответствующих параметров. Последнее может выражаться в подобии (высокий – высокий), сходстве (высокий – средний) или контрасте (высокий – низкий) степеней выраженности. Рассматривая стресс как деятельность, можно допускать, что его основная сущность – опосредованное удовлетворение всех актуальных потребностей человека. Чем больше потребностей удовлетворяется, тем скорее восстановление гомеостаза и снижение вероятности отрицательных последствий. Принципиально, человек может сознательно управлять стрессом. Как сознательная системно организованная структура человек может целесообразно условиям ситуации изменять стресс в рамках трех компонентов: когнитивного, аффективного, конативного. Итогом этой деятельности является снижение напряженности внутри и внешне средовых процессов. Рассмотрение стресса с позиций системно-деятельностного подхода логично подводит к выделению такого системообразующего фактора, который определяет направление и характер изменения изучаемого процесса.

Сформировавшись из различных процессов в единую систему, стресс «далее функционирует как единый орган», как утверждает А.Н. Леонтьев [5]. Приме-

чительно, что, сформировавшись для решения конкретной задачи, в нашем рассуждении, для совладения, он проявляет определенную стабильность при изменении условий ее решения.

Несмотря на принципиальную согласованность взглядов на концептуальную природу стресса как функциональной системы (функционального органа) вышеупомянутых авторитетных представителей разных научных направлений, Н.В. Тарабрина на основе анализа исследований приходит к заключению, что исследователи стресса все еще предпочитают придерживаться определенного направления. На основе анализа текущих исследований она выделила три направления, которые остаются неизменными в плане акцента на одну из составляющих сторон общей системы стресса. А именно, эпидемиологическое направление, связанное с изучением стрессового воздействия; биологическое, продолжающее исследования физиологических изменений; психологическое направление изучения индивидуального реагирования на уровне собственно психики человека [2]. Признание стресса как психологического функционального органа, с одной стороны, и сохраняющейся тенденции углубленных исследований отдельных составляющих, с другой, наводит на размышление о возможности выделения единицы функционального органа стресса. Л.С. Выготский дал следующее определение этому понятию: «Под единицей мы подразумеваем такой продукт анализа, который в отличие от элементов обладает всеми основными свойствами, присущими целому, и который является далее неразложимыми живыми частями этого единства» [6, с. 13]. И, продолжая далее: «Первое свойство единицы заключается в том, что анализ выделяет такие части целого, которые не утратили свойств, присущих этому целому» [6, с. 35]. При этом Беспалов Б.И., проводя методологический анализ понятия единицы, отмечает: «...под «неразложимостью» единицы системы имелась в виду невозможность выделения в ней таких частей, которые были бы единицами той же системы» [7, с. 21]. И, собственно отвечающее настоящему обсуждению единицы стресса, Беспалов Б.И. делает заключение, что единица «результат реального соединения (интеграции) компонентов психологической системы в более крупное образование, она имеет такие общие свойства и характеристики с системой, которые существенны для объяснения разнообразных свойств всей системы» [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью эмпирического подкрепления проводимого теоретического анализа и обоснования целесообразности выделения единицы стресса и ее содержания были проанализированы результаты исследования состояния военнослужащих, прибывших на учебу для получения академического образования, в том числе из зоны СВО.

Было обследовано 104 военнослужащих в возрасте 35-42 лет, прибывших на обучение из разных регионов Российской Федерации. Средний срок службы составил 19 лет. Все опрошенные имеют семьи, в которых есть, в среднем, 1-2 несовершеннолетних детей. Было выделено две группы. Группа из 70 человек за время служебной деятельности проходила службу в «горячих точках», в том числе в зоне СВО. Группа из 34 человек службу в «горячих точках» не проходила.

В обследовании использовали следующие методики:

1. Авторская анкета для изучения социально-демографических характеристик исследуемых.

2. Опросник: профессиональное выгорание (ПВ) Н. Водопьянова, Е. Старченкова.

Вопросы анкеты были составлены на основании бесед с военнослужащими. Каждый вопрос отражал одно из отношений в жизнедеятельности военнослужащего. Для их количественного выражения использовалась методика субъективной самооценки Рубинштейна-Дембо. Полученные результаты подверглись статистической обработке. Выяснялась достоверность различий между двумя группами, проводился корреляционный анализ.

Первое, что является фактом – обе группы военнослужащих переживают стресс разной степени качественной выраженности. Прохождение военно-врачебной комиссии при поступлении на учебу не выявило признаков посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в обеих группах. Следовательно, при факте наличия стресса нет свидетельств нарушенных отношений. Проведенное исследование выявило напряженность значимых для офицеров отношений.

На удовлетворенность службой умеренно влияет спокойствие относительно своего будущего, удовлетворенность денежным довольствием, возможность проводить время в семье ($r=0,3$), а также уровень напряженности службы ($r=-0,34$). Удовлетворенность карьерой сильно повышает спокойствие относительно своего будущего ($r=0,5$). На спокойствие относительно своего будущего умеренно влияет удовлетворенность материальным положением, удовлетворенность жилищными условиями, удовлетворенность денежным довольствием ($r=0,4$). На удовлетворенность социальными условиями своей семьи сильно влияет удовлетворенность жилищными условиями и денежным довольствием ($r=0,7$). Восприятие опасности службы умеренно влияет на религиозность ($r=0,3$). Способствуют повышению эмоционального истощения понижение уровня спокойствия относительно своего будущего ($r=-0,44$), удовлетворенности материальным положением ($r=-0,3$) и денежным довольствием ($r=-0,31$). Также повышению эмоционального истощения умеренно способствует недостаточная возможность посвящать время семье ($r=-0,24$), неудовлетворенность протеканием службы ($r=-0,26$), тем, как складывается карьерный рост ($r=-0,35$). При сравнении двух групп по параметрам профессионального выгорания значимых различий обнаружено не было. Офицеры, проходившие службу в «горячих точках», не стали воспринимать ее более опасной по сравнению со второй группой. На уровне тенденции у воевавших офицеров служба воспринимается как более напряженная. Таким образом, обследуемые осознают влияние на свое состояние значимых для них отношений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Все приведенные выше научные взгляды на природу стресса непременно учитывали степень осознанности. Следуя логике рассуждения, единица стресса дополняется этим параметром – осознанные отношения. И, наконец, следует принять во внимание отсутствие единого мнения в отношении критериев интенсивности стрессового воздействия. В таком случае, если речь идет о тенденционности, напряженности, то полное выражение единицы функционального органа стресса может быть следующим — это осознаваемая напряженность отношений. Таким образом, стресс определяется типом отношений, в которые включен тот или иной человек; степенью напряженности конкретно для него этих отношений и тем, насколько он осознает и, следовательно, способен вербализовать степень этой

напряженности. Данное обстоятельство позволяет более дифференцированно проводить комплексные диагностические мероприятия и эффективнее осуществлять гигиену и первичную профилактику.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Купер К., Дэйв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Харьков : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 336 с.
2. Тарабрина Н. В. Стресс и посттравматический стресс: дифференциация понятий // Онто- и субъектогенез психического развития человека. Москва : Институт психологии РАН, 2022. С. 87–107.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса. Москва : Изд-во Эсмо, 2005. 304 с.
4. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 165 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва : Политиздат, 1975. 302 с.
6. Выготский Л. С. Мышление и речь. Москва : Лабиринт, 1999. 352 с.
7. Беспалов Б. И. Логико-семантический анализ и развитие представлений Л.С. Выготского о «единицах» и «элементах» психологических систем // Национальный психологический журнал. 2014. № 1. С. 20–33.

REFERENCES

1. Cooper K., Dave F., O'Driscoll M. (2007), "Organizational stress. Theories, research and practical application", Kh., Publishing house Humanitarian Center, 336 p.
2. Tarabrina N. V. (2022), "Stress and post-traumatic stress: differentiation of concepts", Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, pp. 87–107.
3. Shcherbatykh Yu. V. (2005), "Psychology of stress", Moscow, Esmo Publishing House, 304 p.
4. Ababkov V. A. (2004), "Adaptation to stress. Fundamentals of theory, diagnostics, therapy", St. Petersburg, Rech, 165 p.
5. Leontyev A. N. (1975), "Activity, consciousness, personality", Moscow, Politizdat, 302 p.
6. Vygotsky L. S. (1999), "Thinking and speech, Moscow, Labyrinth, 352 p.
7. Bespalov B. I. (2014), "Logical-semantic analysis and development of ideas of L.S. Vygotsky about "units" and "elements" of psychological systems", *National psychological journal*, No. 1, pp. 20–33.

Информация об авторах:

Помогаева Н. С., доцент кафедры деятельности ОВД в ОУ, pomnad@mail.ru.

Шатровой О. В., преподаватель кафедры ВПР в войсках (силах), oleg_shatrovoy@mail.ru.

Шибеева Г.Е., начальник кафедры психологии, geshibaeva@yandex.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.04.2024.

Принята к публикации 08.05.2024.