

*П. А. Сигеев**P. A. Sigeev**В. В. Трифонов**V. V. Trifonov*

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПУТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ У КУРСАНТОВ

STRESS RESISTANCE AND WAYS OF ITS DEVELOPMENT IN CADETS

Аннотация. В статье представлены результаты изучения стрессоустойчивости и пути ее повышения у курсантов. Определены основные факторы, отвечающие за стрессоустойчивость и способы ее повышения.

Summary. Stress resistance and ways to increase it among cadets were studied. The main factors responsible for stress resistance and ways to increase it have been identified.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физическая нагрузка.

Keywords: stress, stress resistance, physical activity.

В процессе обучения люди постоянно сталкиваются с ситуациями и явлениями, вызывающими стресс. В процессе выполнения действий, направленных на борьбу со стрессом, у большинства лиц возникают определенные проблемы с развитием стрессоустойчивости.

Стоит объяснить, что собой представляет понятие стрессоустойчивости. Как замечает В. А. Бодров, в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [1].

Наиболее важными проявлениями стрессоустойчивости являются направленность на преодоление препятствий, актуализация деятельности в экстремальных условиях, стабилизация внутренних механизмов эмоционально-волевой саморегуляции, способность к постоянному воспроизведению высокого уровня профессиональной мотивации и др.

В научной среде стрессоустойчивость характеризуют как свойство личности, связанное со способностью переносить стрессовое напряжение, умением вовремя адаптироваться в условиях мощных стрессовых факторов, а также способностью эффективно выполнять стоящие перед личностью задачи под действием стресса.

Немаловажным фактором в формировании стрессоустойчивости у личности является способность к правильной адаптации и реагированию на стресс с возможностью сохранения своего ментального и физического здоровья.

Стрессоустойчивость способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий.

Стрессоустойчивость человека понимается как умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт [2].

К числу внешних и внутренних условий, создающих стресс, относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние, а также эмоциональную устойчивость личности к стрессовой ситуации.

Курсанты, которые обучаются в учреждениях силовых ведомств, в большинстве случаев сталкиваются с ситуациями, вызывающими стресс. Эти ситуации способны оказывать негативное воздействие на физическое и ментальное здоровье курсантов, снижая их успеваемость в учебе или ухудшая результаты выполненной ими работы, в результате чего в процессе обучения им приходится сталкиваться с проблемами, возникающими в процессе формирования стрессоустойчивости.

На возникновение стресса в период обучения влияют факторы, имеющие разные причины возникновения, подобными факторами могут выступать: физическая усталость или недомогание, вызванное недосыпанием или присутствием сильного стресса, период адаптации и поначалу сложный процесс обучения, а также период переживания дистресса. Подобные и другие факторы создают определенную негативную ситуацию, которая выражается в неспособности обучающегося лица адаптироваться к новым условиям. Зачастую это влияет на процесс их обучения в выбранном ими учебном заведении.

Таким образом, можно сделать определенный вывод о том, что стрессоустойчивость является необходимым навыком, который формируется у личности в процессе ее развития.

Стрессоустойчивость помогает справиться с ситуациями, создающими стресс, путем адаптации к ним. Стрессоустойчивость и способность противостоять возрастающей нагрузке являются залогом профессиональной эффективности сотрудников МВД. Применение современных психологических технологий создает условия для развития эмоциональной устойчивости, снижения внутреннего напряжения, что усиливает способности к интенсивным нагрузкам.

В. А. Бодров [1] считает, что стрессоустойчивость определяется не только адаптацией к действию экстремальных факторов внешней и внутренней среды, но и формированием физиологических, психических и социальных

регуляторных механизмов функционального состояния и поведения в стрессовых ситуациях.

В настоящее время очень трудно определить, какой из факторов (физиологический или психологический) играет основную роль в формировании стрессоустойчивости как одного из элементов готовности сотрудника к действию в стрессовых ситуациях. Специалистами отмечается, что они тесно взаимосвязаны между собой, организм на действие стресс-факторов реагирует как единое целое, и возникновение состояний психической дезадаптации происходит при нарушении функциональных возможностей всей адаптационной системы организма, а не отдельных его подсистем.

В подтверждение вышеизложенного можно привести результаты исследований, проведенных преподавателями кафедры служебно-прикладной подготовки Могилевского института МВД, с привлечением курсантов третьего и четвертого курсов в качестве испытуемых.

Рассмотрим развитие стрессоустойчивости у курсантов третьего и четвертого курсов на примере занятий по дисциплинам «Огневая подготовка», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Прикладная стрельба».

На занятиях по прикладной физической подготовке курсанты третьего и четвертого курса перед выполнением нормативов, а именно перед выполнением боевых приемов борьбы, приемов с использованием специальных средств, средств связывания и сковывания, подвергаются физическим нагрузкам. Важно упомянуть, что любое физическое воздействие вызывает стресс.

А. А. Зуйкова отмечает, что физиологические изменения, происходящие при развитии стресса, наиболее ярко выражены под действием физической нагрузки [3]. Также Н. В. Рязанова отмечает, что стрессоустойчивость человека определяется адаптационными возможностями его организма, которые во многом зависят от состояния физиологических систем [4].

Данное высказывание подтверждается исследованиями А. Е. Томиловой, которая в основе обеспечения стрессоустойчивости к физической нагрузке выделяет способность системы кровообращения приводить в норму артериальное давление, частоту сердечных сокращений [5].

Таким образом, одним из ведущих факторов обеспечения стрессоустойчивости к физической нагрузке является состояние физиологических систем организма, в частности сердечно-сосудистой системы. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие.

При проведении исследования было установлено, что курсанты, которые наиболее подвержены воздействию стресса, вызванного физическими нагрузками, ввиду их слабого физического развития выполняют приемы хуже, чем те,

кто более развиты физически, ввиду чего влияние стресса на них заметно меньше.

Таким образом, воздействие физической нагрузки как стресс-фактора отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, которая, в свою очередь, играет огромную роль в приспособлении организма к воздействию стресс-факторов, а также влияет на качество выполнения приемов.

Необходимо учитывать, что нетренированный организм не в силах переносить огромную физическую нагрузку, которая, в свою очередь, вредит ему самому. Тем самым можно сделать вывод о том, что для развития стрессоустойчивости необходима не только хорошо развитая психика, но и хорошо натренированный организм, который будет способен выдержать сильное воздействие стресса, вызванного физическими нагрузками.

На занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» упражнение, которое представляет собой стрельбу из огнестрельного оружия по мишеням, может выполняться в условиях, которые способствуют возникновению стресса.

Такими условиями могут выступать ограниченная видимость, использование средств свето-шумового воздействия, физическая нагрузка или условия, вызванные воздействием иных факторов, которые способны повлиять на результат выполняемого упражнения.

Так, при выполнении упражнения с включенным светом результаты стрельбы будут выше, чем результаты стрельбы, которые были получены в результате выполнения упражнения в условиях ограниченной видимости.

Это можно объяснить тем, что в условиях ограниченной видимости стресс воздействует на курсантов гораздо сильнее, чем при выполнении упражнения в условиях включенного света.

При выполнении упражнения в условиях свето-шумового воздействия у испытуемых показатели существенно различаются, например, у курсантов четвертого курса окружающая их обстановка не оказывала существенного воздействия на результат стрельбы, что свидетельствует о том, что за период обучения они выработали определенную устойчивость к подобного рода воздействиям.

В то же время у курсантов третьего курса наблюдаются определенные проблемы с выполнением упражнения в условиях свето-шумового воздействия, так как они ранее не выполняли упражнения в условиях подобного рода, и стресс, возникающий в данной ситуации, оказывает на них достаточно сильное воздействие. Данное утверждение подкреплено тем, что при стрельбе по мишеням под воздействием сильного шума в результате дезориентации у курсантов может нарушаться контроль мушки и целика, точность стрельбы, правильный хват оружия или наблюдается неспособность правильно услышать команды, подаваемые руководителем стрельбы.

Шум создает значительную нагрузку на нервную систему человека, оказывая на него психологическое воздействие. Шум способен увеличивать содержание в крови таких гормонов стресса, как кортизол, адреналин и норадреналин, даже во время сна. Чем дольше эти гормоны присутствуют в кровеносной системе, тем выше вероятность, что они приведут к опасным для жизни физиологическим проблемам.

1. Бодров В. А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов. М. : ПЕР СЭ, 2000. 352 с. [Вернуться к статье](#)
2. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика. М. : Мед. информ. агентство, 2007. 784 с. [Вернуться к статье](#)
3. Зуйкова А. А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... д-ра мед. наук : 05.03.11. Воронеж, 2006. 298 с. [Вернуться к статье](#)
4. Рязанова Н. В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: общие черты и отличительные признаки // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. 2007. № 1 (33). С. 143–147. [Вернуться к статье](#)
5. Томилова А. Е. Психологическая подготовка и боевая готовность сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998. № 1 (7). С. 54–57. [Вернуться к статье](#)