

## Модель процесса оптимизации формирования стрессоустойчивости курсантов в военном ВУЗЕ

Научный руководитель – Савотина Наталья Анатольевна

*Бизяев Сергей Михайлович*

*Студент (специалист)*

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

*E-mail: hm133@bk.ru*

Подготовка любого военного специалиста в силу самой природы этой профессии, основывается, прежде всего, на выработке надежных психофизиологических качеств будущего офицера. Именно они позволят осуществлять деятельность профессионального военного успешно и эффективно.

Помимо природных данных курсанта, его нацеленности получить избранную специальность, большую роль играет учебная, физическая и психологическая подготовка будущего офицера. Военная служба всегда считалась опасной, поэтому воспитать в себе стойкость, силу, выносливость, умение противостоять врагу - дело чести каждого курсанта.

В достижении этой цели процесс формирования у каждого курсанта военного вуза стрессоустойчивости занимает одно из важнейших мест. Медиками установлено, что эмоциональные отрицательные реакции организма неизменно приводят и к негативным изменениям в человеческом организме, нарушениям функционирования жизненно важных систем.

Само слово «стресс», имеющее английское происхождение, обозначает как усилие, направленное на личность, так и само состояние, которое оно вызывает. В более широком смысле стрессом мы называем и те события в жизни, которые приносят отрицательные эмоции - ссоры, конфликты, противостояния и так далее. Процесс взросления, получение профессии, утверждение себя в коллективе ровесников - этот путь не обходится без сложностей.

Человек, выбравший себе профессию Родину защищать, должен отдавать себе отчет в том, что воинская служба - это постоянный стресс. Начиная с неизбежных конфликтов межличностного характера, когда в курсантском коллектива происходит становление будущих офицеров, и заканчивая выполнением боевых задач, которые подчас предполагают действия в условиях, опасных для здоровья и жизни [1].

Выработать в себе высокую степень стрессоустойчивости должен стараться сам курсант, без личностной ориентации на достижение этой цели весь комплекс педагогических, психологических и иных мер, предпринимаемых в рамках учебного процесса, может просто не сработать. А это поставит под угрозу профессиональную годность будущего офицера.

Ученые отмечают три стадии стресса. Первая - это возникновение тревоги, что выражается в органической мобилизации организма. Вторая стадия - сопротивление. При этом человек иногда справляется с внешними факторами, вызвавшими стресс. В других случаях это оказывается ему не под силу. Именно на этой стадии срабатывает или не срабатывает стрессоустойчивость человека.

Если ситуация развивается по второму варианту, то наступает третья стадия - истощение. Она характеризуется тем, что организм не может приспособиться к новым условиям. Значит, эффективность профессиональных действий военнослужащего значительно снижается. В условиях военного противостояния, когда за решением офицера стоит жизнь сотен, а то и тысяч подчиненных - это слишком большая цена.

Поскольку избежать стресса в жизни нельзя, следует закалять психику человека, особенно будущего военнослужащего, чтобы он был максимально готов психологически к сложным ситуациям, которыми изобилует жизнь военного человека. В процессе обучения, когда специально создаются условия, имитирующие выполнение боевого задания, отрабатываются действия, в памяти формируются поведенческие клише. В их основе - индивидуальная оценка события, сделанная на основе реального жизненного опыта курсанта.

Информационный психологический стресс чаще всего встречается в первые годы обучения, он вызван информационной перегрузкой, когда курсант не успевает переварить новую информацию, не решается на основе этого принять быстрое и верное решение. Просто потому, что его жизненного и профессионального опыта еще недостаточно для выполнения поставленной задачи.

Сказывается и неумение действовать в том темпе, который задан извне. Давит и чувство ответственности, страх оказаться несостоятельным перед товарищами по учебе и преподавателями. Организм реагирует снижением уровня концентрации на алгоритме действий, внезапно происходят «провалы памяти», человек бесконтрольно отвлекается на малозначительные обстоятельства окружения.

Оборотная сторона стресса - это эмоциональная составляющая. Она проявляется, когда человек оказывается, как бы в изоляции, один на один со своими переживаниями по поводу возможной опасности, угрозы, обиды. В таком случае нарастает внутренняя тревога, с которой трудно справиться. Все это может привести к эмоциональным срывам, проявлениям депрессии. Особо опасны такие состояния тем, что у некоторых молодых людей появляются суицидальные настроения.

Эмоциональный стресс проявляется в виде телесных расстройств: ощущается слабость, общее недомогание, кажется, что болят все органы. Это так называемая «реакция борьбы и бегства», признак мобилизации всего организма при угрозе жизни для защиты от врага или бегства от него.

Стрессоустойчивость - это проявление человеком оценки собственных способностей в условиях экстремальной ситуации, заключение о возможностях преодоления ее на основе личностных ресурсов и потенциала своих функциональных характеристик. Они проявляются в определенных видах реагирования, поведения, адаптации к незнакомым и враждебным обстоятельствам и действиям.

Стресс может быть разной степени воздействия на личность, от этого зависит и характер его влияния на человека. Оно может быть положительным, мобилизующим, а может быть и наоборот - отрицательным, дезорганизирующим, подавляющим психику и мотивацию курсанта [2].

Исходя из этого, стрессоустойчивость определяется как набор личностных характеристик военнослужащего, который обеспечивает успешное прохождение курсанта через стрессовые ситуации без пагубных последствий, как для личной самооценки, так и для профессиональной деятельности.

Изучив тип нервной системы, мотивационные характеристики будущего офицера, можно в процессе обучения повлиять на те компоненты личности, которые определяют степень стрессоустойчивости. Для этого составляется программа психологической подготовки, на основе личного эмоционального опыта курсанта, его волевых характеристик и других черт характера.

Важно учитывать степень сознательного отношения курсанта к саморегуляции действий, возможностей адаптации к определенным ситуациям, несущим опасность стресса. Здесь решающая компонента - интеллектуальный уровень развития, умение оценить ситуацию с точки зрения профессиональных требований, сделать прогноз развития, принять

необходимые решения, что обеспечило бы выполнение поставленной учебно-боевой задачи.

Исследователями установлено, что более высокая степень стрессоустойчивости отличает людей, которые называют самыми значимыми в жизни духовные ценности. И наоборот - те, кто исповедует ценности материального мира, при объективных оценках показывают более низкий уровень стрессоустойчивости и даже своеобразную стрессозависимость, то есть они считают, что стресс неотъемлемая часть жизни и как бы ищут его.

Классификация людей по стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивые люди - те, кто готов к неожиданным переменам, они их не пугают, как и трудности, встречающиеся в кризисных ситуациях.

Стрессонеустойчивые люди - в штывы встречают любые изменения, им трудно менять свои жизненные установки, взгляды. Если что-то им не нравится, они паникуют.

Стрессотренируемые люди - те, кто готов к изменениям, но им нужно настроиться, они избегают резких перемен. Если от них хотят быстрых изменений, то они впадают в депрессию. При повторении похожих ситуаций они привыкают и реагируют более спокойно.

Стрессотормозные люди - те, кто имеет твердые позиции и не хочет изменять свои мировоззренческие установки. Такие люди могут согласиться с однократным изменением жизни, но, если стрессы повторяются, то такой человек теряет свои ориентиры [3].

Стрессоустойчивость, как непостоянное качество, можно изменять в ходе целенаправленных тренировок. Именно психотренинг может обеспечить в ходе учебы положительные сдвиги в повышении стрессоустойчивости будущих офицеров.

Ученые отмечают три фактора влияния на стрессовые состояния. Это физиологический фактор, поведенческий фактор и субъективный.

Процесс развития стрессоустойчивости включает в себя такие этапы:

- интерпретация и оценка ситуации (подвергаются анализу: ситуация, нагрузка, угроза здоровью, благополучию, авторитету и т.д.; потенциал организма, соотношение требований вызова и возможностей человека);

- анализ изменений в организме, вызванных стрессом. При этом негативное воздействие может испытывать один какой-то орган или система организма, или элемент психической сферы курсанта. В результате множественных реакций развивается широкий фронт стрессовых сдвигов;

- адаптационный процесс наиболее важен, потому что в нем может доминировать как противодействие, так и приспособление или уход от стресса.

Для решения проблемы формирования стрессоустойчивости и других профессионально важных качеств у курсантов военных вузов необходимо расширить научно-педагогические представления о месте в учебных программах комплексной физической и психологической подготовки к профессиональной деятельности в особых условиях.

Многokrатно подтвержденная в ходе исследований зависимость уровня стрессоустойчивости от используемых методов психологической и физической подготовки будущих офицеров является основой для работы над новыми программами обучения курсантов. Однозначно определено, что развитие стрессовых ситуаций в ходе учебы напрямую вызвано недоработками в физической и психологической подготовке курсантов.

Целесообразно насытить психологическими компонентами программы физической подготовки курсантов, чтобы обеспечить повышение их стрессоустойчивости, как важнейшего личностного показателя готовности к профессиональной деятельности военного. В настоящее время применение одних и тех же технологий подготовки курсантов зачастую противоречит задачам поступательного развития военного специалиста, не в полной мере обеспечивает готовность выпускников для службы в современных условиях.

Практика взаимодействия воинских формирований разного назначения в ходе учений свидетельствует, что в ряде случаев неадекватная физическая подготовка военнослужа-

щих, низкий уровень их стрессоустойчивости приводит к неоправданным потерям, ставит под угрозу срыва выполнение разного рода служебно-боевых задач.

В некоторых случаях происходят поистине трагические события, когда военнослужащие не могут справиться с межличностными конфликтами в воинских коллективах, офицеры в силу своей недостаточной психологической подготовки оказываются неспособными предотвратить попытки подчиненных решить вопросы с помощью оружия. В результате - кровавые разборки со стрельбой и физическим насилием над более слабыми.

Просчеты в психологической подготовке, неумение курсантов справиться с собственными эмоциональными реакциями приводят к тому, что бывает невозможно добиться должного уровня взаимодействия с подразделениями других силовых структур при выполнении специальных операций, в ходе решения иных учебно-боевых задач.

Невозможно переоценить значение специальной программы физической и психологической подготовки курсантов военных вузов, независимо от их специализации. Учебно-тренировочные нагрузки в этом случае - самый верный путь к повышению стрессоустойчивости будущих офицеров, залог их успешной службы. Необходимо принять меры по повышению мотивации курсантов к работе над своими личностными характеристиками.

Во многих военных вузах, в научно-педагогических коллективах выкристаллизовывается внимательный и скрупулезный подход к формированию нового комплекса физической и психологической подготовки курсантов. При этом расширяется база, которая помогает моделировать самые разнообразные ситуации и обстоятельства боевого противостояния, что позволяет в полной мере будущим офицерам проявить свои волевые качества, отработать те или иные задания, получить необходимые навыки взаимодействия при достижении поставленной цели [3].

Многократное повторение и выполнение действий в ситуации, приближенной к реальному бою, помогает сформировать нужные навыки, преодолеть страхи, реализовать качества характера, которые обеспечат уверенное и эффективное выполнение боевой задачи. Для реализации этой программы нужны специальные средства, имитирующие специфические звуки, запахи и т.д.

Для повышения выносливости недостаточно только физической закалки воина. В ходе реального боя он может встретиться с такими препятствиями, которые окажутся для него непреодолимыми, если он не будет закален эмоционально, не сможет адекватно реагировать на такие явления, которые, по мнению потенциального противника, должны его остановить. Вид крови, запах трупов, вой и свист пуль и снарядов - все это не будет являться источником стресса для бойца, если он узнает эти запахи, звуки заранее, в ходе учебы и тренировок. И выработает адекватную реакцию на эти неизбежные атрибуты войны.

В решении многообразных задач психологической подготовки курсантов военных вузов широкие возможности предоставляют новые компьютерные программы, технические средства, имитаторы и другие устройства, которые позволяют воссоздать реальные условия, в которых курсант может проявить свои личностные и волевые качества, смоделировать линию поведения, отработать навыки конкретных действий.

Занятия с использованием этих технических средств помогут сформировать устойчивые навыки и эмоциональные, психологические реакции, в конечном счете, помогающие повысить стрессоустойчивость курсанта, отработать взаимодействие в группе и т.д. В дальнейшем это обеспечит принятие курсантом правильных решений при выполнении боевых задач, поможет ему чувствовать себя уверенно, целеустремленно.

Современная модель оптимизации формирования стрессоустойчивости у обучающихся в военных вузах в рамках специальных экспериментальных программ дает положительные результаты. При этом она предусматривает сочетание приемов физических тренировок

и психологической подготовки. У курсантов отмечается хороший уровень готовности к выполнению служебных и боевых задач, в частности, и в условиях, опасных для здоровья и жизни.

Выводы ученых подтверждаются данными испытаний и экспериментов, статистическими данными, сравнительным анализом деятельности контрольных и экспериментальных курсантских групп. Будущие офицеры, прошедшие специальную психологическую подготовку в сочетании с физическим тренингом, показывают в наименьшей степени риск проявлений какого-либо вида расстройств в поведении, а также в психологических реакциях.

Это приводит к тому, что тревожность и мнительность, изначально отмечавшиеся в характеристиках некоторых курсантов, после прохождения подготовки нивелировались, в конечном счете, это позволило им в полной мере справиться с трудностями адаптационного периода, сохранить способность к адекватным действиям в условиях опасностей реального противостояния с противником.

Своевременным звучит требование расширить применение комплексной модели оптимизации формирования стрессоустойчивости курсантов военных вузов путем использования комплексного подхода в сочетании физической и психологической подготовки. При этом необходимо предусмотреть оптимальный уровень учебно-тренировочной нагрузки и специальной психологической подготовки. Будет оправдано использование точных моделей возможных вариантов ведения боевых операций в ходе полевых занятий, когда курсанты поставлены в условия, максимально приближенные к реальным. Это позволит отработать приемы, обеспечивающие психологическую устойчивость к неожиданным и вызывающим резкую эмоциональную реакцию ситуациям.

Максимально емкое насыщение программы психологическими компонентами при достаточной отработке способно обеспечить высокий уровень мобильности, динамичности и адекватности действий будущих офицеров в сложных боевых условиях и иных обстоятельствах, которые могут встретиться в их профессиональной деятельности [4].

В конечном счете, высокий уровень стрессоустойчивости военнослужащих обеспечит низкий уровень потерь личного состава, высокую степень результативности профессиональных действий в экстремальных условиях.

### Источники и литература

- 1) 1. Янаис С.В.: Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. М.1987г.-С.361.
- 2) 2. Майерс Д. Психология / Д. Майерс. – Мн.: ООО «Попурри», 2001. – С. 470 – 476.
- 3) 3. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – С. 228 – 239.
- 4) 4. Шутц У. Радость. Расширение человеческого сознания / У. Шутц. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – С. 70 – 247.