

Самбур Татьяна Александровна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

**Факторы возникновения стресса в период обучения курсантов
морских вузов**

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты стресса, факторы формирования стрессового состояния, основные способы саморегуляции в опасных ситуациях, анализируются специфика обучения курсантов морских вузов.

Ключевые слова: психологический стресс, симптомы стресса, учебный стресс, механизмы саморегуляции.

Проблема стресса остается актуальной в мировой психологической науке и практике, чему способствуют быстрые изменения современного мира в социальной, экономической, экологической техногенной сферах, предъявляя человеку новые требования.

Стресс сопровождает человека в течение всей жизни, воздействуя на физическую, психическую и социальную функциональность человека, что отражается на всех сферах его жизнедеятельности.

Основные аспекты стресса, факторы формирования являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. Стресс как особое психическое состояние детерминируется и отражается в эмоциональных, мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических компонентах личности.

Несмотря на наличие значительного количества накопленных знаний, многоплановых и многочисленных исследований различных видов стресса, огромного количества систематизированного физиологического,

биохимического, психофизиологического, клинического и экспериментального материала по проблеме стресса, есть несколько аспектов этой проблемы, которые еще недостаточно разработаны, а некоторые только намечены для решения. В связи с этим мы рассмотрим наиболее значительные научные исследования проблемы стресса и ее особенностей.

По мнению Л.А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области, стресс есть неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека [3, с. 12].

Г. Селье, как представитель бихевиористской медицины, определил стресс как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма [2, с. 10]. Он рассматривал стресс как реакцию организма, помогающую ему выжить в неблагоприятных условиях. Ганс Селье назвал положительный стресс – эустресс. Данный вид стресса еще называют реакцией пробуждения, своего рода порция адреналина, получаемая за счет взволнованности или радости. Дистресс, или отрицательный стресс – это обратная реакция эустресса, и возникает она вследствие воздействия на организм человека сильного перенапряжения. Именно дистресс негативно влияет на организм и провоцирует психологическое расстройство человека, вызывая заболевания.

По мнению Р. Лазаруса, американского психолога и специалиста в области психологического стресса и адаптации, стресс имеет физиологическую природу и является непосредственной реакцией организма, которая сопровождается выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внутренних и внешних стимулов физико-химической природы [2]. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента.

Г. Вольф провел большую работу в области выявления связи между стрессом и заболеваниями. Он рассматривал стресс как физиологическую и

биохимическую реакцию организма на социально-психологические изменения и установил зависимость этих реакций от природы отношений, мотивов поведения индивида. По мнению Г. Вольфа, к субъективным переживаниям личности приводят внутренние конфликты и стимулы внешней среды, которые в свою очередь сопровождаются физиологическими и биохимическими реакциями и изменениями [3]. Другими словами, когда перед человеком возникает опасная ситуация, тогда и появляется в его организме интегральная и комплексная стрессовая реакция. Стоит заметить, что, стрессовые реакции возникают как от физических, так и от символических опасностей.

Стоит отметить еще одну теорию психологического стресса, связанную с теорией научения, в которой используется либо оперантная модель (Б. Скиннер), либо классическая условно-рефлекторная модель (И.П. Павлов, Дж. Уотсон).

В рамках условно-рефлекторной модели Дж. Уотсона заложен жизненный опыт, который приобретается за счет формирования условных рефлексов. В результате формирования условного рефлекса у организма вырабатывается эмоциональная реакция на биологически безразличный стимул. Такие реакции как страх и тревога, являются комплексными и включают в себя поведенческий, физиологический и психологический компоненты. Оперантная модель сводится к тому, что страх или тревога могут быть предвосхищающей реакцией на влияние нового условного раздражителя.

Оперантная модель стресса акцентирует внимание на характере поведения индивида при воздействии неблагоприятных факторов и, в частности, на выработке стратегии избегания такого воздействия.

Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса отражает представление о том, что любое взаимодействие человека и окружающей среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменениям. Р. Лазарус разделил стресс на физиологический (вегетативный, первосигнальный) и психологический (эмоциональный, второсигнальный) [2]. Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания

человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его потребностей.

По мнению В.Л. Марищука, недостаточная уверенность в своих силах является одной из главных предпосылок стресса. Он утверждал, что стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов (не менее чем на величину вероятного отклонения от исходных показателей). Стресс сопровождается психофизиологическими реакциями, высоким уровнем эмоционального переживания, и в основе своей регулируется нейро-рефлекторными механизмами.

Доктором психологических наук В.Л. Марищуком высказано мнение, что наименования стресса (учебный, эмоциональный, боевой, авиационный, спортивный и др.) определяется содержанием стресс-фактора – совокупность раздражителей, влияющих на психофизическое состояние человека и его поведение [3]. Эмоциогенные факторы являются условием возникновения эмоционального стресса, спортивные нагрузки – спортивного, факторы полета могут вызвать авиационный стресс и т. д.

В современной индустрии существуют некоторые виды трудовой деятельности, основной характеристикой которых является наличие рисков, так труд моряка сопряжен с разного рода опасностями, высоким уровнем неопределенности внешней среды. В связи с этим психофизиологическая подготовка курсантов перед рейсом является одной из самых главных задач.

Объектом исследования нашей работы являются курсанты морского вуза. Специфика обучения такова, что кроме стрессов, связанных с деятельностью курсантов добавляется стресс-фактор, связанный с предстоящей плавательной практикой. Период обучения в высшем учебном заведении отличается новизной, значимостью и высоким уровнем ответственности для студента (курсанта), являясь серьезным испытанием для курсанта и требуя самостоятельности, самоорганизации и ответственности. Необходимо учитывать тот факт, что курсанты не только поступают в новое учебное

заведение со своими требованиями, другим социальным окружением, но и проживают на территории вуза.

С первого курса увеличивается уровень психофизиологической нагрузки: учебные занятия, наряды и дежурства, организация жизни в казарме и самообслуживание, наличие военной кафедры включает строевую подготовку [1, с. 2]. Реакция в форме стресса возникает по следующим причинам: недостаток сна, большая учебная нагрузка, академические задолженности по учебным дисциплинам, наличие большого количества пропусков по предметам, отсутствие интереса к учебному процессу, пробелы в знаниях и плохая успеваемость, конфликт ролей, страх перед ответственностью и будущим, неумение правильно организовать свой режим, личные проблемы (семейные, материальные).

В период обучения курсант должен отработать определенное количество часов плавательной практики на судах. Подготовка к прохождению плавательной практики включает в себя повышение психологической компетентности курсанта, выработка навыков саморегуляции в ситуациях риска, следствием чего является стресс. В вузах социально-психологическое сопровождение курсантов осуществляется специалистами психологической службы. В целях подготовки к плавпрактике используются индивидуальные и групповые формы работы с психологом, в рамках которых курсанты повышают общий уровень психологической компетентности и отрабатывают навыки саморегуляции в ситуации риска, включающие умение организовать контроль над ситуацией, использовать техники визуализации, аутотренинг и дыхательные упражнения распределять физические нагрузки, переключаться на другие виды деятельности.

Подводя итоги, можно сказать, что на сегодняшний день стресс остается одним из самых распространенных видов аффектов, являясь актуальной проблемой в сфере деятельности моряков. Основной задачей, в связи с этим, является разработка и использование практических программ, цель которых – развитие навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Литература

1. Мельникова И.П., Мельникова М.А. Психологическое здоровье курсантов морских специальностей // Современные исследования социальных проблем. 2018. Том 9. № 1-2.
2. Одинцова М.А. Психология стресса: Учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2020.
3. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕвразЭС, 2020.

© Бюллетень магистранта 2021 год № 6