

Лемешева В.И.<sup>1</sup>, Солдатов Е.А.<sup>1</sup>

## СИСТЕМНЫЕ СТРЕССЫ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

<sup>1</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** В современных ВС РФ от военнослужащих требуются высокие показатели физической и умственной подготовки так как при исполнении своих служебных обязанностей военнослужащие сталкиваются с ситуациями с риском для жизни. В таких ситуациях от каждого военнослужащего требуется высокий уровень стрессоустойчивости, чтобы оставаться в боеготовности и способности в дальнейшем исполнять свои служебные обязанности. В данной статье авторы анализируют природу стресса и опыт формирования стрессоустойчивости у военнослужащих РФ, а также рассматривают роль физической подготовки в формировании стрессоустойчивости у военнослужащих. Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личных качеств человека, направленных на борьбу с экстремальными условиями. Основополагающее место в подготовке военнослужащий занимает формирование высокой стрессоустойчивости по всем аспектам. Необходимость постоянного поддержания и совершенствования физической подготовки и анализа психологического состояния военнослужащих.

**Ключевые слова:** Стресс, стрессоустойчивость, методы формирования

Lemesheva V.I.<sup>1</sup>, Soldatov E.A.<sup>1</sup>

## SYSTEM STRESSES AND METHODS FOR FORMING STRESS RESISTANCE OF MILITARY SERVERS

<sup>1</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** In the modern Armed Forces of the Russian Federation, military personnel are required to have high rates of physical and mental preparation, since in the performance of their duties, military personnel are faced with situations of risk to life. In such situations, each soldier is required to have a high level of stress tolerance in order to remain in combat readiness and the ability to continue to perform their duties. In this article, the authors analyze the nature of stress and the experience of the formation of stress resistance in the military personnel of the Russian Federation, and also consider the role of physical training in the formation of stress resistance in the military personnel.

Stress resistance is a combination of personal qualities of a person aimed at combating extreme conditions. A fundamental place in training a serviceman is the formation of high stress resistance in all aspects. The need to constantly maintain and improve the physical preparation and analysis of the psychological state of the military.

**Keywords:** stress, stress resistance, formation methods.

**Введение.** В современных Вооруженных Силах РФ от военнослужащих требуются высокие показатели физической и умственной подготовки так как при исполнении своих служебных обязанностей военнослужащие сталкиваются с ситуациями с риском для жизни. В таких ситуациях от каждого военнослужащего требуется высокий уровень стрессоустойчивости, чтобы оставаться в боеготовности и способности в дальнейшем исполнять свои служебные обязанности.

**Результаты и обсуждение.** Понятие «стресс» используется в психологии, медицине, физиологии, социологии и во многих других науках. Именно поэтому в литературе данное понятие имеет противоречивые определения. Я считаю, что стресс надо рассматривать, как неспецифическую реакцию организма человека на изменение окружающих его условий с целью приспособления. По типу воздействия на военнослужащего стресс можно разделить на две категории:

Психические стрессы. Данный вид возникает при любых действиях, которые вовлекают эмоциональную составляющую человека.

Системные стрессы. Данный вид возникает при вовлечении преимущественно биологических систем. Примером служит ранения, ушибы, растяжения и отравления.

Рассмотрим в первую очередь системные стрессы и способы формирования стрессоустойчивости в данном направлении. Ганс Селье, создатель биологической концепции стресса, разделял стресс на три стадии:

- Стадия тревоги.
- Стадия резистентности (адаптации).
- Стадия истощения.

Рассмотрим данные стадии на примере военнослужащих РФ в момент исполнения своих служебных обязанностей в экстремальных условиях. При попадании военнослужащего в экстремальную ситуацию начинается первая стадия стресса - тревога. В этот момент происходит столкновение с самим событием, не являющимся

нормальным для военнослужащего. На данной стадии у него появляется чувство тревоги, а также сомнения за способность успешного решения возникшей ситуации. В данном состоянии у военнослужащего наблюдаются психосоматические заболевания: мигрени, аллергия, гастрит и тому подобное. данная стадия может стать финальной если военнослужащий выйдет из под влияния стрессовой ситуации. Следующая стадия резистентности. На данной стадии начинает происходить смирение со стрессовой ситуацией. Это говорит о том, что на данный момент военнослужащий преодолел чувство тревоги и более не наблюдает сильного влияния данной ситуации. Начинает происходить восстановление сил, а также налаживание биологических процессов в организме. Если вторая стадия затянулась или не прошла успешно, что человек попадает на последнюю стадию- истощение. Является самой опасной стадией. На этой стадии наблюдается полное истощение энергетических ресурсов организма, адаптация к экстремальным ситуациям становится не возможным, а также начинаются серьезные проблемы в психическом и физическом состоянии человека. происходит полная потеря боеготовности военнослужащего и практически полной невозможности дальнейшего выполнения поставленных задач.

Для того чтобы не допустить осложнений в экстремальных ситуациях необходимо проводить профилактические занятия для повышения стрессоустойчивости личного состава. Данные работы включают в себя: систематическое проведение анализа психологического состояния личного состава, включающие в себя индивидуальные и групповые беседы, проведение анкетирования и тестирования на психологическое состояние в данный момент, разработке мероприятий по оказанию экстренной помощи для нуждающихся военнослужащих. Данные мероприятия приведут к выявлению на ранних стадиях проблем с психологическим состоянием у личного состава и своевре-

менному решению для недопущения потери боеготовности каждого военнослужащего. Вторым важным фактором является постоянное поддержание и совершенствование физической подготовки военнослужащих так как для первичных стадий стресса характерна сильная затрата физических ресурсов человека. В современных ВС военнослужащие занимаются ежедневно: утренняя физическая подготовка, спортивно-массовые мероприятия, изучение армейского рукопашного боя, проведение полевых выходов и учений, в которых обстановка приближена к боевой. Хорошая физическая подготовка дает высокий запас сил

для преодоления стрессовой ситуации с минимальными потерями для организма.

#### Заключение

- Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личных качеств человека, направленных на борьбу с экстремальными условиями.
- Основополагающее место в подготовке военнослужащих занимает формирование высокой стрессоустойчивости по всем аспектам.
- Необходимость постоянного поддержания и совершенствования физической подготовки и анализа психологического состояния военнослужащих.

#### Список источников

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
2. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
3. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
4. Борисов Д.Н. и др. Структура и динамика заболеваемости военнослужащих ВС РФ в 2004-2013 гг. Medline.ru. 2015. Т. 16. № 3. С. 587-595.
5. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
6. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
7. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
8. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
9. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
10. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
11. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
12. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
13. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
14. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
15. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
16. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
17. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
18. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
19. Серговецев А.А. и др. Современная функциональная диагностика и искусственный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
20. Сивашенко П.П. Основные показатели состояния здоровья военнослужащих-женщин в 2008-2013 гг. Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2015. № 3 (51). С. 166-172.
21. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
22. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
23. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
24. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
25. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
26. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. –практ. конф. 2019. С. 70-72.
27. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.