

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011.3

Детерминанты тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при занятиях физической подготовкой

Абрамов Ярослав Андреевич

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Аннотация

Цель исследования – рассмотрение детерминантов тревожности при занятиях физической подготовкой, способы ее преодоления и формирование методов адаптации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к тревоге.

Методы и организация исследования. В работе реализованы анализ и синтез, индукция и обобщение, а также использован гипотетический метод, позволяющий подтвердить результат с помощью выдвинутых тезисов. Исследование проводили среди респондентов, проходящих службу в ведомственных образовательных организациях.

Результаты исследования и выводы. Итоги работы позволили подчеркнуть актуальность проблемы борьбы с тревожностью среди обучающихся в вузах, а также её репрезентативность, отражающую необходимость целесообразного использования корректного и индивидуального подхода к личности учащегося, применения определенных адаптационных методик во время практических занятий, а также возможность и способность аккумуляции профессорско-преподавательским составом окружающей среды с целью формирования благоприятных условий функционирования студентов, курсантов или слушателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, образовательные организации МВД России, тревожность, адаптация к тревоге.

Determinants of anxiety among cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training

Abramov Yaroslav Andreevich

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Y. Kikot

Abstract

The purpose of the study – to examine the determinants of anxiety during physical training, methods of overcoming it, and the development of adaptation methods for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to anxiety.

Research methods and organization. The work implements analysis and synthesis, induction and generalization, as well as employs a hypothetical method that allows for the confirmation of results through the proposed theses. The study was conducted among respondents serving in departmental educational organizations.

Research results and conclusions. The results of the work highlighted the relevance of the issue of combating anxiety among students in higher education institutions, as well as its representativeness, reflecting the necessity of a reasonable use of a correct and individual approach to the personality of students, the application of certain adaptation techniques during practical classes, as well as the possibility and ability of the faculty to accumulate the surrounding environment in order to create favorable conditions for the functioning of students, cadets, or listeners.

Keywords: physical training, cadets, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, anxiety, adaptation to anxiety.

ВВЕДЕНИЕ. Рассматривая тревожность, справедливо отметить, что она относится к числу индивидуальных психологических особенностей каждого человека. Однако, как и у любой медали, данное явление имеет обратную сторону – сомнительную функцию, способную склонить человека к беспокойству и чувству тревоги. Таким образом, любое изменение равновесия системы «человек – внешняя среда», выходящее за допустимые рамки индивидуального мировосприятия, порождает негативную озабоченность.

Актуальность рассмотрения данного вопроса подчеркивается индукционностью. Анализ проблемы следует производить «изнутри» – со стороны самих курсантов и слушателей, исключая условную иерархичность типа «преподаватель – обучающийся». Юношеский возраст, или «третий мир» [1], – это период от 14-15 до 18-20 лет. Созревание организма детерминирует особенности поведения; социологические теории все больше акцентируют внимание на переходе от зависимого детства к самостоятельной жизни. При этом заметим, что исследования, проводимые среди учеников 11 классов, оканчивающих средние образовательные учреждения (школы, лицеи, гимназии), позволили сделать вывод о том, что далеко не все респонденты достигли идентичности. Этот аспект является определяющим в жизни каждого, поскольку предлагает пути будущего развития личности [2]. При рассмотрении данной темы важно обозначить основные процессы (как позитивные, так и негативные) формирования личности, отраженные на схемах (рис. 1-2).

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение тревожности курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России; рассмотрение их адаптационного потенциала с учетом идентичности — ее достижения или кризиса; проведение эмпирического исследования тревожности в контексте изучения защиты от тревожности с последующим подтверждением его репрезентативности; прослеживание преобразования или деформации состояния тревожности курсантов и слушателей на основе исследования.



Рисунок 1 – Этапы личностного прогресса



Рисунок 2 – Этапы личностного регресса

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование было организовано среди курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в 2024-2025 учебном году. Всего в работе приняли участие пятьдесят (50) респондентов, предварительно разграниченных по возрастному признаку на выборки: в первую вошли курсанты 1 курса, успешно прошедшие вступительные испытания, в том числе физическую нагрузку, а во вторую – слушатели 5 курса, циклично и постоянно проходящие физическую подготовку. Работа проводилась в течение 3 месяцев с начала учебного года – сентября 2024 года. Учет получаемых данных и их формирование проводились ежемесячно. В таблице 1 приведена ключевая совокупность методов, реализуемых нами во время исследования.

Таблица 1 – Применяемые методики

Опросник «Ways of Coping Questionnaire»	Шкала, включающая в себя более 50 вопросов, описывающая и выявляющая гипотетически возможные мысли и действия, реализуемые человеком для преодоления трудностей в различных сферах деятельности
Опросник «Coping Inventory for Stressful Situations»	Шкала, позволяющая оценить психометрические свойства человека и его личности, основываясь на реакционной функции организма на стрессовые ситуации

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Статистика, ведомственные сводки [3] показывают, что стрессовые расстройства сотрудников ОВД, в том числе среди курсантов и слушателей, уже не новость. Как правило, подобные патологии возникают после экстремальных ситуаций. В нашем случае под «экстремальной ситуацией» следует понимать обучение и выполнение курсантами и слушателями боевых приемов борьбы, элементов задержания, сдачи нормативов, а также морально-нравственной готовности осуществлять подобные упражнения и действия. Поскольку каждый из нас обладает уникальными психофизиологическими качествами, физическая подготовка может вызывать определенные трудности. В деятельности курсанта, обучающегося в вузе, есть период, формирующий особенное копинг-поведение — способность противостоять стрессу вне зависимости от силы «триггера». Это поведение можно проанализировать, изучив данные среди респондентов 1 и 5 курсов.

Функция формирования позитивного активного копинг-поведения откроет новые перспективы в развитии не только внутренних компонентов системы МВД, но и в решении внешних проблем, не связанных с деятельностью органов внутренних дел. В последнее время любой курсант может точно сказать, что реализация копинг-поведения, не отрицающего, а, напротив, дополняющего способы борьбы со стрессом, во время экзаменационных сессий по физической подготовке стала некой традицией. Систематические тренинги с психологами, морально-психологическое обеспечение, а также моральная поддержка профессорско-преподавательского состава — их готовность работать с юношами и девушками, стоящими между детством и взрослой жизнью — способствуют минимизации тревожности среди курсантов.

Немаловажно перед рассмотрением данного исследования отметить, что ряд ученых пытались выстроить четкую соподчиненность и логическую цепочку причин, способствующих формированию тревожности. Кэррол Изард — американский психолог, разработавший подходы к дифференциальным эмоциям — выделил четыре совокупности причин [4]: внешние события или процессы, влечения и потребности, эмоции, когнитивные процессы. Его советские коллеги Куликов Владимир Николаевич и Ковалев Александр Григорьевич, напротив, нашли отражение в таких классах, как «внешние — внутренние», «внутренние — физиологические», нравственные и материальные [5]. Итоги профилирования респондентов приведены в таблице 2.

Опираясь на полученные результаты, респонденты первой выборки наделены проблемным совладающим поведением. В соответствии со шкалой «Копинг-«конфронтация» более чем у половины курсантов выражены враждебность и агрессивность по отношению к ситуациям, с которыми они не согласны. Это подчеркивает их готовность аккумулировать свои силы, что повышает шанс на принятие рискованных поступков, а также на приложении усилий для изменения стрессовой ситуации. Низкие показатели встречаются здесь редко.

Первый параметр неразрывно связан со вторым — «Дистанцированием», поскольку его низкие показатели (у 10 респондентов) отражают готовность бороться с проблемой, то есть адаптироваться к ней, исключая абстрагирование. Остальные курсанты имеют средние значения, придерживаясь нейтралитета.

Таблица 2 – Результаты респондентов 1 выборки по опроснику «Ways of Coping Questionnaire»

№ респондента п/п	Копинг- «кон- фронта- ция»	Ди- стан- циро- вание	Са- мо- кон- троль	Поиск соци- альной под- держке	Приня- тие от- вет- ствен- ности	Бег- ство- избега- ние	Плани- рование реше- ния про- блемы	Поло- житель- ная пе- ре- оценка
P1	11	2	14	5	14	10	14	9
P2	18	4	15	4	15	17	17	10
P3	13	3	12	5	13	15	14	2
P4	8	0	17	5	7	18	9	12
P5	11	12	15	11	17	8	13	7
P6	14	1	15	6	11	9	15	1
P7	17	10	19	0	15	15	17	8
P8	10	11	18	1	11	10	14	8
P9	13	12	13	0	13	11	17	7
P10	11	5	10	2	10	15	13	2
P11	8	2	15	3	18	15	13	9
P12	11	4	16	5	16	10	14	2
P13	9	2	15	2	18	12	13	4
P14	14	1	7	5	15	15	18	5
P15	9	13	16	9	9	15	7	2
Средний балл	11,8	5,5	14,5	4,2	13,5	13	13,9	5,9

Высокие показатели в графе «Самоконтроль» (у 13 респондентов) демонстрируют, что первокурсники пытаются осуществлять внутренний контроль на основе «хладнокровного разума», не поддаваясь на чувства и эмоции, вызываемые их психофизиологическим состоянием. Оставшиеся респонденты имеют средние значения.

Шкала «Поиск социальной поддержки» выделяет реакции человека на ту или иную проблемную ситуацию. Она отражает, как человек поведет себя при возникновении проблемы: попытается урегулировать ее самостоятельно или прибегнет к помощи извне. Низкие показатели выделены у 14 респондентов, что свидетельствует о стремлении к самостоятельности. Один первокурсник имеет средние показатели, высоких вовсе нет.

Высокие параметры по шкале «Принятие ответственности» (у 10 респондентов) свидетельствуют об осознанном подходе к решению стрессовых ситуаций. Готовность нести ответственность является ключевым аспектом в жизни каждого человека и проецируется на разные сферы общества на протяжении всего жизненного цикла. Средние показатели имеют 5 первокурсников.

Более чем у половины курсантов (у 8 респондентов) замечена повышенная склонность к так называемому параметру «Бегство-избегание», однако это вовсе не противоречит ранее упомянутому пункту, если разобраться в его сущности. «Бегство-избегание» не указывает на то, что человек в эмоционально-чувственном контексте переживает сложившиеся обстоятельства, при этом параллельно прикладывая усилия к адаптации и решению возникшего стресса.

В разделе «Планирование решения проблемы» значимость выделяется благодаря функциям головного мозга – анализу проблемной ситуации и сознательному структурированию действий для её решения. Наличие высоких показателей у большинства первокурсников (у 10 респондентов) свидетельствует о их способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в момент их возникновения.

«Положительная переоценка», имеющая усредненные и пониженные показатели, указывает на решимость курсантов в решении проблемы, но не реализуется с помощью дальнейшей адаптации к ней. Стрессовая ситуация возникает – к ней нужно «приспособиться». Однако в дальнейшем при рецидиве «одноразовый» процесс будет повторяться ввиду отсутствия так называемого «постоянного иммунитета» у первокурсников.

В таблице 3 приведена совокупность баллов, заработанных респондентами второй выборки в рамках предложенной методики.

Таблица 3 – Результаты респондентов 2 выборки по опроснику «Ways of Coping Questionnaire»

№ респондента п/п	Копинг-«конфронтация»	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
P1	7	4	9	5	13	12	18	10
P2	10	0	13	1	8	14	14	4
P3	11	8	13	11	13	18	14	7
P4	18	2	16	2	14	11	12	1
P5	11	10	14	0	14	14	10	1
P6	7	0	14	8	16	9	15	8
P7	17	8	14	4	14	18	17	8
P8	15	4	12	4	8	7	14	5
P9	18	2	13	3	17	14	10	6
P10	16	6	12	11	14	18	13	7
P11	16	3	14	3	14	10	16	12
P12	13	5	16	1	16	14	15	12
P13	17	1	16	5	18	18	17	9
P14	8	3	8	4	15	8	9	7
P15	14	2	18	4	12	15	17	7
Средний балл	13,2	3,9	13,5	4,4	13,7	13,3	14	6,9

Результаты исследования по методике «Ways of Coping Questionnaire» среди респондентов 2-й выборки качественно не отличаются от 1-й. В некоторых параметрах у групп прослеживаются возрастания и убывания по значениям («Копинг-«конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Положительная переоценка»). Это связано с возрастными этапами достижения идентичности и «модернизации» личности слушателей 5 курсов, так как их психофизиологическая составляющая под призмой процесса обучения видоизменилась по отношению к первокурсникам.

Однако обе выборки также имеют высокие уровни напряженности по таким шкалам, как: «Копинг-«конфронтация» (неадаптивность), «Дистанцирование» (редко реализуемая как преодолевающая), «Самоконтроль» (подавление эмоций и переживаний), «Бегство-избегание» (инфантильность). На рисунке 3 наглядно продемонстрировано отсутствие значительных отличий в копинг-стратегиях, рефлексивно используемых первокурсниками и слушателями 5 курса.



Рисунок 3 – Сравнительная гистограмма выбора копинг-стратегий

Следующая методика «Coping Inventory for Stressful Situations» затронет многомерное измерение совладающего поведения и позволит выявить некоторые параметры среди респондентов, на основании которых будет сформулирован итоговый вывод исследования. Согласно результатам исследования, наибольшее значение по методике у курсантов получено по шкале «Эмоции» (табл. 4).

Таблица 4 – Результаты респондентов 1 выборки по опроснику «Coping Inventory for Stressful Situations»

№ респондента п/п	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
P1	42	67	17	11	7
P2	54	59	28	21	5
P3	61	63	47	15	11
P4	37	69	33	21	14
P5	55	74	29	13	19
P6	63	64	22	11	11
P7	50	63	27	14	8
P8	54	68	40	22	16
P9	51	71	24	23	18
P10	48	50	41	8	11
P11	52	64	24	14	7
P12	54	69	15	16	10
P13	52	52	27	18	8
P14	44	58	22	12	5
P15	47	68	33	16	9
Средний балл	50,9	63,9	28,6	15,6	10,6

Это свидетельствует о том, что первокурсники эмоционально реагируют на стрессовые ситуации, поскольку в процессе формирования идентификационных особенностей во время переломного возраста («юношество» – «взрослость») обостряется возможность погружения в собственные переживания. Однако, с другой стороны, высокие показатели по шкале «Решение задачи» характеризуют респондентов первой выборки как способных людей, принимающих решительные меры для преодоления неблагоприятной ситуации. Эти и другие параметры, в свою очередь, подтверждаются на основании результатов исследования, проведенного с использованием методики «Ways of Coping Questionnaire» (см. табл. 2).

У респондентов, обучающихся на 5 курсе, особенности совладающего поведения практически идентичны респондентам-первокурсникам (табл. 5).

Таблица 5 – Результаты респондентов 2 выборки по опроснику «Coping Inventory for Stressful Situations»

№ респондента п/п	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
P1	34	72	24	13	5
P2	58	69	29	25	11
P3	61	55	18	17	9
P4	70	68	22	19	7
P5	42	51	29	15	16
P6	58	74	31	24	13
P7	51	70	29	19	9
P8	34	64	17	11	12
P9	43	65	37	13	25
P10	59	72	31	9	13
P11	44	57	21	17	9
P12	41	69	30	24	17
P13	52	57	26	18	10
P14	59	70	41	7	14
P15	50	76	27	32	21
Средний балл	50,4	65,9	26,8	17,5	12,7

Наибольшее значение получено по шкале «Эмоции», что говорит об эмоциональной реакции на ситуацию. Противопоставленные позиции с высокими показателями по «Решению задач» и низкими по «Избеганию» вовсе не противоречат друг другу. Напротив, их многополярность отражает некую мобильность курсантов и слушателей, позволяющую оптимизировать проблемную ситуацию. При этом значения по шкале «Социальное отвлечение» позволяют отразить самодостаточность личностей, не принимающих во внимание возможность получения помощи. Так, проанализировав полученные результаты и отобразив их схематично, мы можем сделать вывод о том, что показатели респондентов с учетом двух выборок идентичны (рис. 4).



Рисунок 4 – Сравнительная гистограмма совладающего поведения

ВЫВОДЫ. Курсанты действительно испытывают дискомфорт, тревогу и беспокойство во время занятий по физической подготовке, пытаются адаптироваться и преодолеть эти чувства, ввиду чего им требуется уделять большее внимание. При этом такое внимание необходимо совмещать с индивидуально-личностным подходом, прежде всего, к самому индивиду, чтобы добиться качественного результата. Для противоположной стороны – курсантов с низкой тревожностью – следует повысить уровень активности во время практических занятий, их заинтересованность, продемонстрировать значимость дисциплины как в данный момент, так и в перспективе.

Фундаментальную роль в закреплении тревожности в психических состояниях человека, по мнению отечественных и зарубежных психологов-исследователей, играет социум и его социальные факторы: неудовлетворение потребности в межличностной надежности, негативная оценка личности со стороны большого числа людей из социального окружения. В свою очередь, тревога становится частью учебного процесса, вызывая эмоции и чувства, причём не всегда однозначно негативные. Устанавливая причинно-следственную связь между двумя объектами, тревога зачастую является причиной формирования множества положительных функций: начиная с становления и модернизации индивидуально-личностных качеств и заканчивая приобретением иммунитета к малозначительным проблемным ситуациям. Основной целью профессорско-преподавательского состава во время практических занятий является создание благоприятной среды, не умаляя значения служебной дисциплины, и формирование здоровых соподчинённых отношений; курсантам необходимо стараться находить те «триггеры», которые оказывают наиболее негативное воздействие на их морально-нравственное состояние.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кон И. С. Психология старшеклассника. Москва : Просвещение, 1980. 192 с.
2. Эриксон Э. Идентичность, юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
3. Анализ стрессовых и кризисных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов / Чернышёва О. В., Рабазанов С. И., Рязанов О. Е. [и др.] // Человеческий капитал. 2020. № 10. С. 214–222. EDN: PLRGOL.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 368 с.
5. Идрисов К. А. ПТСР в условиях длительной чрезвычайной ситуации: клинико-эпидемиологические и динамические аспекты // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2011. № 7. С. 21–34. EDN: OXDBG.

REFERENCES

1. Kon I. S. (1980), "Psychology of a high school student", Moscow, Enlightenment, 192 p.
2. Erikson E. (1996), "Identity, youth and crisis", Moscow, Progress, 344 p.
3. Chernysheva O. V., Rabazanov S. I., Ryazanov O. E., Malyshev A. G., Klimov I. A. (2020), "Analysis of stressful and crisis situations in law enforcement officers", *Human capital*, No 10, pp. 214–222.
4. Kitaev-Smyk L. A. (1983), "Psychology of stress", Moscow, Nauka, 368 p.
5. Idrisov K. A. (2011), "PTSD in a long-term emergency situation: clinical, epidemiological and dynamic aspects", *Bulletin of psychiatry and psychology of Chuvashia*, No. 7, pp. 21–34.

Информация об авторе:

Абрамов Я. А., преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, aaroslav780@gmail.com, SPIN-код 3950-1108.

Поступила в редакцию 25.11.2024.

Принята к публикации 23.12.2024.