**Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Московское президентское кадетское училище имени М.А. Шолохова**

**войск национальной гвардии Российской Федерации»**

**Психология стресса**

**Влияние личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса**

**Стрессоустойчивость кадет-выпускников**

**11-Б класса**

**Проектно-исследовательская работа**

**Работу выполнил:**

**Макарчук Владислав**, кадет 7 курса

Московского президентского кадетского училища

имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии

Российской Федерации

**Руководитель:**

**Галеева Н.И.,** педагог-психолог

Московского президентского кадетского училища

имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии

Российской Федерации

**Москва, 2021**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название главы*** | ***Название раздела*** | ***Стр.*** |
| **Введение** |  | 3 |
| **Раздел 1.** **«Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса»** | | |
| 1.1 | «Понятие психологического стресса. Психические стрессоры». | 5 |
| 1.2 | «Факторы, оказывающие влияние на развитие психологи­ческого стресса». | 7 |
| 1.3 | «Виды (уровни) реакций человека на стресс». | 10 |
| 1.4 | «Влияние индивидуальных и личностных особенностей че­ловека на возникновение и развитие стресса». | 13 |
| **Раздел 2. «Стрессоустойчивость кадет-выпускников 11-Б класса »** | | |
| 2.1 | «Анализ результатов исследования». | 17 |
| 2.2 | «Профилактика психологического здоровья у военных, как специалистов экстремального профиля**».** | 25 |
| **Заключение** |  | 28 |
| **Список**  **литературы** |  | 29 |

Тема «Влияние личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса» выбрана мной потому, что мне интересно знать, как стресс влияет на индивидуальные и личностные особенности человека».

**Актуальность.**

Профессия военного специалиста относится к стрессовым профессиям. Работа в этой области предъявляет серьезные требования, как к профессиональной подготовке специалистов, так и к их психологичес­кой подготовке.

Военные офицеры, работая в условиях стрессовой ситуации, оказываются под воз­действием огромного количества стрессогенных факто­ров. Цена ошибки в таких случаях чрезвычайно высока. Необходимость быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизни людей, работа в нестандартных усло­виях с ненормированным режимом работы и дефицитом информации являются спецификой работы военного офицера. Поэтому предъявляются очень высокие требования к личностным психологическим характеристикам абитуриентов, поступающих в военные вузы.

**Цель проекта**: изучить стрессоустойчивость кадет-выпускников 11-Б класса.

**Задачи проекта**:

1. Изучить влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
2. Изучить стрессоустойчивость кадет-выпускников 11-Б класса.
3. Разработать рекомендации по снятию напряжения.

**Объект исследования:** психологическая готовностькадет 11-Б класса к поступлению в высшие военные учебные заведения.

**Предмет исследования**: уровень стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-Б класса.

**Методы исследования:**

1. Теоретические - изучение и анализ научной литературы в области экстремальной психологии;
2. Практические – исследовательская работа, изучение, тестирование, обобщение полученных данных.

**Гипотеза исследования:** уровень стрессоустойчивости выпускников, поступающих в военные учебные заведения, должен быть высоким.

С физиологической точки зрения, краткосрочный стресс — вовсе не «болезненное» состояние, а процесс, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями, адаптируется к изменяющимся условиям окружающей действительности. Свое пагубное влияние на психологическое и физическое здоровье человека стресс оказывает в ситуациях, когда он слишком силен или дей­ствует слишком долго. Рассмотренный выше общий адап­тационный синдром является физиологическим ответом организма на стрессовое воздействие и свойственен в рав­ной степени как животным, так и человеку.

Однако когда люди говорят, что испытывают стресс, они обычно подразумевают, что находятся в состоянии нервного напряжения, утомлены, расстроены, сердят­ся или подавлены. Поэтому мы можем говорить о том, что, в отличие от животных, реакция человека на стрес­совое воздействие имеет сложную многоуровневую структуру, определяемую в том числе и психологической составляющей.

Характер реакции человека на воздействие потенциаль­ного стрессора зависит от целого ряда причин и, прежде всего, от субъективной оценки человеком ситуации.

Выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от человека, его опыта, ожиданий, личностных особенностей и т.д. Большое значение имеет оценка человеком угрозы, ожидание опас­ных последствий, которые содержит в себе ситуация.

Таким образом, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого челове­ка: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и спо­собностей с тем, что от него требуется.

**Раздел 1.** **«Влияние индивидуальных и личностных особенностей**

**человека на возникновение и развитие стресса»**

**1.1.**Психологический стресс

Психологический стресс можно определить как фено­мен осознавания, возникающий при сравнении требова­ний, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание пси­хологического стресса первым ввел Р. Лазарус.

Понятно, что всякое событие, нарушающее привычное течение жизни, может быть причиной стресса. К психи­ческим стрессорам относится все, что может нас взволно­вать: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, обман, утрата, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и многое другое. Не только избыток раздра­жителей, но и их нехватка может действовать как стрессор. К таким стрессорам можно отнести монотонность, скуку, одиночество, изоляцию. Разным этапам жизни свойствен­на своя специфика стрессовых ситуаций, например: на­чало учебы, уход из родительского дома, вступление в брак, рождение детей, профессиональные достижения и неудачи и т.д. Американские исследователи Томас Холмс и Ричард Рейх в 1967 г. разработали шкалу тяжести стрес­сового воздействия различных жизненных событий («Тпе social readjustment rating scale»). События были оценены по шкале от 0 до 100 баллов в зависимости от давления, оказываемого на психику:

* Смерть мужа/жены — 100
* Развод — 73
* Разлад в супружеской жизни — 65
* Тюремное заключение — 63
* Смерть близкого члена семьи — 63
* Серьезная травма или заболевание — 53
* Брак — 50
* Потеря работы — 47
* Примирение и другие перемены в семейной жизни — 45
* Выход на пенсию — 45
* Изменение в состоянии здоровья члена семьи — 44
* Беременность — 40
* Сексуальные проблемы — 39
* Появление нового члена семьи — 39
* Перемена места работы — 39
* Изменения в финансовом положении — 37
* Смерть близкого друга — 37
* Перевод на другую работу — 36
* Серьезные разногласия с партнером — 35
* Крупный долг — 31
* Приближение срока уплаты долга — 30
* Перемена в ответственности по месту работа — 29
* Уход сына или дочери из родного дома — 29
* Конфликты с тестем/свекром, тещей/свекровью — 29
* Исключительный личный поступок или достижение — 27
* Поступление в школу или ее окончание — 26
* Перемена в условиях жизни — 25
* Смена привычек — 24
* Проблемы и конфликты с начальством — 23
* Изменение рабочего времени или условий работы — 20
* Смена жилья — 20
* Перемена школы — 20
* Смена отдыха — 19
* Перемена в общественной деятельности — 18
* Мелкий долг — 17
* Перемены, связанные со сном и режимом дня — 16
* Перемены в семье — 15
* Перемены в привычном образе питания — 15
* Отпуск — 13
* Праздник — 12
* Проступок (штраф за проезд без билета и др.) — 11

Итак, стресс вызывают не только отрицатель­ные, но и положительные события, ведь они тоже требуют приспособления.

Таким образом, перечень событий, способных оказать стрессовое воздействие, можно было бы продолжать. Но для каждого конкретного человека, как его состав, так и интенсивность воздействия стрессовых ситуаций будут индивидуальны.

**1.2.Факторы, оказывающие влияние на развитие**

**психологического стресса**

Факторы, оказывающие влияние на развитие психоло­гического стресса, многочисленны и неоднозначны. Остановимся на неко­торых ключевых моментах, а именно: на характеристиках стрессового события, интерпретации события человеком, влиянии прошлого опыта, осведомленности (информиро­ванности), индивидуальных и личностных особенностей человека на восприятие ситуации и способ реагирования.

Характеристики стрессового события. Стрессовые события могут различаться по следующим признакам:

**а)частоте возникновения** — события могут быть одиночными, возникать периодически (например, «авралы» на производстве), накладываться друг на друга («несчастья преследуют одно за другим»);

**б)длительности воздействия** — кратковременное, продолжительное, хроническое (постоянное).

***Кратковременные стрессоры*** — это, как правило, повседневные неприятности, в результате воздействия которых актуализируются уже сложившиеся программы реагирования и мобилизации ресурсов.

***К продолжительным*** стрессорам можно отнести критические жизненные события, требующие значительного времени для адаптации, вызывающие в структуре личности человека серьезные изменения и сопровождающиеся не только кратковременными эмоциями, но и стойкими эмоциональными реакциями (перемена места жительства, особенно вынужденная, хроническая болезнь, конфликтная обстановка в трудовом коллективе).

***Хронические стрессоры*** — постоянно или очень длительное время действующие ситуации, например: бедность, проблемы в семейных взаимоотношениях, перегрузки на работе и т.п.

Долговременное воздействие стрессора приводит к состоянию хронического стресса.

**в)интенсивности воздействия** — чем больше физиологические и психические изменения в результате воздействия стрессора отличаются от оптимальных параметров, тем интенсивнее стрессовое воздействие события на чело­века. Например, такие события, как смерть близкого или возникновение угрозы собственной жизни, по интенсив­ности воздействия, как правило, значительно превосходят события, связанные с неприятностями в профессиональ­ной сфере или утратой имущества;

**г)знаку эмоциональной окрашенности** — стрессовые события, как можно видеть по вышеприведенной шкале тяжести стрессового воздействия, могут быть не только негативными, неприятными событиями жизни, вызыва­ющими резко отрицательные эмоции, но и позитивными, требующими адаптации к неким произошедшим измене­ниям, вызывающими сильные положительные эмоции. Например, такие события, как новоселье, вступление в брак или рождение ребенка, воспринимаясь как позитив­ные, желательные, тем не менее, могут оказывать сильное стрессовое воздействие на человека.

Интерпретация человеком стрессового события. Как уже было отмечено, ситуация становится для человека источником стресса только в том случае, если субъектив­но оценивается им как стрессовая.

Например, расторжение брака может восприниматься од­ним человеком как трагедия, крушение всей его жизни, рас­ставание с любимым человеком, потеря опоры и стабильности, вызывать такие чувства, как беспомощность и страх одиноче­ства. Для другого человека развод — это освобождение от тяго­тивших его обязательств, возможность начать «новую» жизнь.

Как видите, одно и то же событие потенциально может являться стрессором, но вызывает сильную стрессовую реакцию в нашем примере лишь у первого человека, кото­рый воспринял ситуацию как негативную, угрожающую нормальному течению его жизни. Для второго человека ситуация имела незначительное стрессовое воздействие, причем скорее позитивное.

Таким образом, между стрессором и нашей реакцией на него всегда есть промежуточное звено — субъективная оценка ситуации, называемая также в ряде исследований когнитивной интерпретацией происходящего.

Прошлый опыт человека. На восприятие события как стрессового в значительной степени влияет личный опыт человека. Для каждого существуют закрепившиеся в результате прошлого опыта установки о том, какие си­туации являются наиболее опасными и стрессовыми. У каждого из нас есть «точки уязвимости», воздействие на которые вызывает максимально выраженную стрессовую реакцию. Напротив, какие-то стрессоры воспринимают­ся человеком как менее опасные, так как он сталкивался с ними в прошлом, и у него выработались программы эф­фективного реагирования на данные ситуации. В таком случае, стрессовое воздействие будет для человека менее разрушительным, так как он готов с ним справиться. Та­кие стереотипы поведения не возникают сами по себе, а приобретаются человеком на протяжении всей его жиз­ни, начиная с самого раннего детства. Иногда у человека в результате прошлого опыта вырабатываются стереотип­ные реакции, носящие недостаточно адаптивный харак­тер, что может привести при воздействии аналогичных стрессоров к нарастанию напряжения и развитию хрони­ческого стресса.

Осведомленность (информированность) о ситуации.

Часто событие становится стрессовым для конкретного человека, если оно субъективно оценивается им как угро­жающее, непредсказуемое по своим последствиям. Осо­бенно усиливается степень стрессового воздействия в тех случаях, когда событие является неожиданным, внезап­ным. Отсутствие полной и достоверной информации о ситуации многократно увеличивает беспокойство и на­пряжение по поводу происходящего. Повышение инфор­мированности о ситуации и способах совладания с ней снижает ее субъективное стрессовое значение для чело­века. Наличие у человека знаний, умений и навыков, по­зволяющих ему справиться с ситуацией, способствует интерпретации потенциально стрессового события как нейтрального, либо имеющего незначительное стрессовое воздействие.

Так, например, освещение в средствах массовой информа­ции слухов о возможном предстоящем дефиците на тот или иной товар может вызвать стресс и заставить людей скупать совершенно не нужные им товары в огромных количествах (этим приемом иногда пользуются недобросовестные продав­цы). В то время как при условии адекватного информацион­ного обеспечения (с однозначным и достоверным описанием причин, возможностей и сроков исправления ситуации) вре­менные трудности с поставкой необходимых товаров обходят­ся без массовых волнений.

Итак, наличие стрессора еще не обусловливает разви­тие стрессовой реакции. Устойчивость к некоторым стрес­сорам может быть связана как с вышеперечисленными факторами, так и с индивидуальными и личностными ка­чествами человека, которые в значительной мере оказы­вают влияние как на возникновение стрессовой реакции, так и на характер ее протекания.

**1.3.Виды (уровни) реакций человека на стресс**

Ряд исследователей приводят следующую схему стрес­совых реакций:

1. Эмоциональная реакция (раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т.д.)
2. Физиологическая реакция (возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т.п.)
3. Поведенческая реакция (попытки справиться со стрессом, например, ударить кого-то, заняться самобичеванием, обратиться за помощью, решить проблему, выразить эмоции и т.п.)

Важнейшей составляющей психологического стресса является эмоциональная реак­ция на стресс.

Эмоциональная реакция. Как правило, стрессовые ситуации вызывают у нас сильные эмоции, чаще негатив­ные, но возможны и позитивные. Простой и однозначной зависимости между типом стресса и конкретными эмоци­ями не существует.

Наиболее распространенные эмоциональные реакции на негативное стрессовое воздействие можно разделить на два типа: стенические (раздражение, злость, гнев) и асте­нические (опасение, апатия, печаль, грусть, оцепенение). Стресс часто вызывает чувство злости, которое может варь­ировать по интенсивности от легкого раздражения до приступа неконтролируемого бешенства. Такая реакция типич­на, например, в том случае, если на пути к достижению желаемой цели возникает непреодолимое или труднопрео­долимое препятствие (в психологии для обозначения такой ситуации используется термин «фрустрация»).

Пожалуй, наиболее распространенной эмоциональной реакцией на стресс является эмоция страха той или иной интен­сивности. Иногда стресс ухудшает настроение, вызывая уныние и грусть. Такая реакция особенно характерна в стрессовой ситуации, которую невозможно изменить. Эмоциональные реакции на стресс могут приводить как к положительным, так и к отрицательным последствиям. Даже отрицательные эмоции, возникающие при стрессе, могут служить важным целям. Например, подобно физи­ческой боли, неприятные эмоции могут сигнализировать о неблагополучии и необходимости что-то предпринять.

Позитивной эмоциональной реакцией на стресс явля­ется, прежде всего, общее эмоциональное возбуждение, связанное с выбросом энергии на стадии мобилизации ре­сурсов (резистентности). Как показывают многочислен­ные исследования, эффективность выполнения задачи растет с ростом эмоционального возбуждения. Однако уве­личение эффективности происходит до определенного предела, после которого возбуждение достигает такой силы, что становится разрушительным. Уровень возбуж­дения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности деятельности, называется оптимальным уровнем возбуждения. Этот оптимальный уровень разли­чен для разных задач. Отчасти он зависит от сложности задачи. Общее правило таково, что чем сложнее задача, тем ниже оптимальный уровень возбуждения.

Поведенческая реакция. Поведенческая реакция на стресс прежде всего включает в себя действия по его пре­одолению. Преодоление стресса — это действия, направ­ленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшей стресс. Люди справляются со стрессами множеством раз­личных способов. Выбор человеком той или иной страте­гии преодоления зависит от целого ряда факторов, как обусловленных внешними обстоятельствами, так и индиви­дуальными особенностями самого человека. Важно заме­тить, что именно от стратегии преодоления в значительной степени зависит, будут ли последствия каждого конкрет­ного стресса позитивными или негативными.

Все поведенческие реакции на стресс можно разделить на два полюса: реакция бегства (как правило, бессозна­тельная) и реакция борьбы (как правило, осознанная).

К последней можно отнести так называемые копинг-механизмы (или механизмы совладания). По определе­нию Р. Лазаруса, копинг-механизмы — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации пси­хологической угрозы. Эти стратегии носят активный ха­рактер, в значительной мере определяют успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации.

Копинг-механизмы охватывают когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы функционирования личности и реализуются в следую­щих формах.

**а) в когнитивной (познавательной) сфере:**

* отвлечение или переключение мыслей на другие темы;
* принятие ситуации как чего-то неизбежного (фило­софия смирения);
* снижение серьезности создавшейся ситуации с по­мощью юмора, иронии;
* проблемный анализ сложившейся ситуации, обду­мывание стратегии своего поведения;
* сравнение себя с другими, находящимися в относи­тельно худшем положении;
* придание личностного смысла создавшейся ситуа­ции, например, отношение к сложившейся ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа.

**б)в эмоциональной сфере:**

* отреагирование отрицательных эмоций в разумной, приемлемой форме;
* подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля;

**в)в поведенческой сфере:**

* отвлечение — обращение к какой-либо деятель­ности;
* проявление альтруизма — забота о других, когда соб­ственные потребности отодвигаются на второй план;
* активная защита — действия, направленные на из­менение ситуации;
* активный поиск эмоциональной поддержки — стремление быть выслушанным, встретить содей­ствие и понимание.

Существуют и бессознательные реакции, направлен­ные, прежде всего, на уход от разрешения стрессовой си­туации. К ним относятся механизмы психологической защиты. Эти механизмы направлены на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить трав­мирующие моменты воздействия стресса на личность.

На сегодняшний день специалистам известно более двадцати видов механизмов психологической защиты.

**Среди психологических защит** можно назвать:

* вытеснение — невозможность вспомнить какое-либо событие, либо воспринять какую-либо информацию в связи с травмирующим характером этой информации;
* отрицание — защитный механизм, при котором раз­личные факты, содержащие в себе угрозу для человека, от­рицаются или не воспринимаются им;
* проекцию — неосознанное наделение другого чело­века собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека или в другую ситуацию;
* регрессию — переход к более ранним, менее зрелым и адекватным образцам поведения;
* рационализацию — построение приемлемых мо­ральных, логичных обоснований для объяснения и оправ­дания неприемлемых импульсивных форм поведения;
* сублимацию — направление энергии на социально одобряемые, как правило, творческие сферы человечес­кой деятельности;
* подавление — изгнание из памяти неприятных, вы­зывающих неудовольствие воспоминаний, образов, мыс­лей, желаний; и др.

Несмотря на различия между конкретными видами защит, их функции сходны. Они состоят в смягчении трав­мирующего воздействия нежелательных событий на пси­хику, снижении уровня личностной тревоги, сохранении устойчивости и неизменности представлений личнос­ти о себе.

Согласно ряду исследований, у зрелых, гармоничных личностей среди реакций на стресс преобладают механиз­мы совладания, в то время как у незрелых, дисгармонич­ных, инфантильных личностей — механизмы психоло­гических защит.

**1.4. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса**

Многочисленными исследованиями установлена зави­симость развития психологического стресса от следующих индивидуальных и личностных характеристик человека: возраста, общего состояния здоровья, типа нервного реа­гирования и темперамента, локуса контроля, психологи­ческой выносливости (устойчивости) и самооценки.

**Возраст.** Установлено, что наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием дети и люди пожилого возрас­та. Как правило, их отличает высокий уровень тревоги и напряжения, недостаточно эффективная адаптация к из­меняющимся условиям, длительная эмоциональная реак­ция на стресс, быстрая истощаемость внутренних ресурсов.

**Общее состояние здоровья**. Очевидно, что люди, имеющие крепкое здоровье, в целом лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей действительно­сти, легче переносят негативные физиологические изме­нения, возникающие в организме под воздействием стрессора, имеют больший запас внутренних ресурсов для поддержания фазы резистентности. У людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонической болезнью, бронхиаль­ной астмой, нервно-психическими расстройствами и рядом других заболеваний, под воздействием стресса про­исходит резкое обострение этих заболеваний, влекущее за собой тяжелые последствия для их здоровья.

**Тип нервного реагирования и темперамент.** Индиви­дуальная реакция человека на стрессовое воздействие в значительной мере предопределена врожденными свой­ствами его нервной системы. Понятие типов нервной сис­темы (или типов высшей нервной деятельности) было вве­дено И. Павловым. Первоначально рассматривались два ос­новных типа нервной системы: сильный и слабый. Сильный тип, в свою очередь, подразделялся на уравновешенный и неуравновешенный; а уравновешенный — на подвижный и инертный. Указанные типы были сопоставлены с клас­сическими представлениями о типах темперамента.

**Темперамент** — это совокупность соответствующих ди­намических свойств поведения, своеобразно сочетающих­ся в каждом индивиде (Гиппенрейтер, 2002). Согласно мнению большинства исследователей, темперамент — это врожденный биологический фундамент, на котором формируется целостная личность. Он отражает энергетику и динамические аспекты поведения человека, такие как подвижность, темп и ритмичность реакций, а также эмоциональность. В научно-популярной литературе по психологии часто можно встретить упоминание о четырех типах темперамента (рис. 5): сангвиник (сильный, уравно­вешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравнове­шенный, инертный), холерик (сильный, неуравновешен­ный) и меланхолик (слабый). Указанные типы темперамента впервые были описаны Гиппократом, а в дальнейшем представления о них были развиты многочисленными исследователями в области физиологии и психологии. В настоящее время такое пред­ставление о темпераменте имеет в большей мере истори­ческую, чем научную ценность, так как в действительности совокупность динамических свойств поведения человека и их сочетания значительно многообразнее. Тем не менее, опираясь на указанную типологию, можно в общих чертах рассмотреть влияние темперамента на развитие стрессо­вой реакции у человека.

Темперамент характеризуется в основном энергетичес­ким резервом личности и скоростью обменных процессов. От него зависит, каким способом реализуются действия и не зависит их содержательная сторона. Например, влия­ние темперамента на внимание отражается на устойчиво­сти и переключаемости внимания. Влияя на память, темперамент определяет скорость запоминания, легкость воспоминания и прочность сохранения. А его влияние на мышление проявляется в беглости мыслительных опера­ций. Эффективность решения задач не всегда соотносит­ся с высокой скоростью мыслительных операций. Порой неторопливый меланхолик, тщательно обдумывающий свои действия, достигает лучших результатов, чем сверх­скоростной холерик.

В экстремальной ситуации влияние темперамента на спо­соб и эффективность деятельности усиливается: человек попадает под управление врожденных программ своего тем­перамента, требующих минимального энергетического уровня и времени регулирования.

Чем же отличаются друг от друга люди, имеющие раз­ный темперамент? Прежде всего, у них разная эмоцио­нальная организация, проявляющаяся в чувственной подвижности и в склонности лиц разных темпераментов реагировать на ситуацию преимущественно одной из врож­денных эмоций, которые отличаются только мощностью. Холерик особенно склонен к проявлению отрицательных эмоций гнева и ярости, сангвиник предрасположен к поло­жительным эмоциям; флегматик вообще не склонен к бур­ному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положитель­ным, а меланхолик быстро поддается отрицательным эмо­циям страха и тревоги.

Ярко характеризуют указанные типы темперамента обоб­щенные бытовые определения: про холериков говорят, что они эмоционально взрывчаты, про сангвиников, что они отличаются эмоциональной живостью, про флегматиков — эмоционально невыразительны, а меланхоликов считают эмоционально чуткими и ранимыми.

**Холерики** и сангвиники лучше справляются с задачами, в которых есть место творчеству, флегматики и меланхоли­ки—с задачами, требующими жестко регламентирован­ного выполнения.

В целом, люди с сильным типом высшей нервной дея­тельности легче переносят воздействие стрессовой ситуа­ции, чаще используют активные способы преодоления, совладания, в то время как люди со слабым типом нервной системы склонны к избеганию, уходу от стрессового воз­действия, перекладыванию ответственности на других людей или внешние обстоятельства. Максимально бурная, стеническая (раздражение, гнев, ярость) эмоциональная реакция на стресс свойственна людям с холерическим тем­пераментом, особенно остро они реагируют на возникно­вение внезапного препятствия на пути к достижению по­ставленной цели. Тем не менее, они хорошо справляются со срочными неожиданными задачами, так как наличие сильных эмоций «подстегивает» их к активной деятельно­сти.

У **сангвиников** эмоциональный фон немного более спокойный: их эмоции быстро возникают, имеют среднюю силу и малую продолжительность. Источником стресса для обоих типов скорее будет однообразие, монотонность, ску­ка, чем события, требующие активных действий и вызыва­ющие сильные эмоции.

**Флегматиком** чувства овладевают медленно. Он даже приторможен в эмоциях. Ему не нужно делать над собой усилий, чтобы сохранить хладнокровие, поэтому ему легко удержаться от поспешного решения. В ситуации стресса флегматик хорошо справится с отрабо­танными, стереотипными действиями, в то же время не сто­ит ожидать от него эффективных решений в условиях быстро меняющейся обстановки.

Наиболее тяжело стресс перено­сят **меланхолики.** Они изначально склонны к эмоциям страха и тревоги, их чувства носят затяжной характер, страдания кажутся невыносимыми и выше всяких утеше­ний. При необходимости действовать в стрессовой ситуа­ции меланхолики будут демонстрировать отсутствие энергии и настойчивости, но их преимуществом может стать высокий самоконтроль.

Как уже было отмечено, следует иметь в виду, что ука­занная типология темперамента является упрощенной схе­мой, далеко не исчерпывающей возможные особенности темперамента каждого конкретного человека.

**Локус контроля.** Локус контроля определяет, на­сколько эффективно человек может контролировать окружающую обстановку и влиять на ее изменение. По­зиции людей по этому вопросу располагаются между дву­мя крайними точками: внешним (экстернальным) и внутренним (интернальным) локусом контроля. Экстерналы воспринимают большинство происходящих собы­тий как результат случайности или действия внешних сил, неподвластных человеку. Интернат, наоборот, считает, что только некоторые события находятся вне сферы челове­ческого влияния. Даже катастрофические события, с их точки зрения, могут быть предотвращены хорошо проду­манными действиями человека. Интерналы располагают более эффективными когнитивными копинг-механизмами. Они тратят существенную часть своей умственной энергии на получение информации, позволяющей им влиять на значимые для них события. Интерналы имеют также выраженную тенденцию разрабатывать конкрет­ные планы действий в тех или иных ситуациях. Таким образом, они могут развивать умение владеть собой на­столько, что это позволяет им более успешно справлять­ся со стрессовыми ситуациями.

**Психологическая выносливость (устойчивость**). К психологической выносливости специалисты относят целый ряд факторов, среди которых уже отмеченные ранее локус контроля и самооценка, а также уровень критичнос­ти, оптимизм, наличие внутренних конфликтов, убеждения и моральные ценности, влияющие на придание личност­ного смысла стрессовой ситуации.

Каждый человек обладает своей индивидуальной спо­собностью справляться со стрессовой ситуацией. У каж­дого есть свой «пороговый уровень» стресса. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий. Чем важнее для человека чувство безопасности, стабильности и предска­зуемости, тем болезненнее он будет переносить стрессовое событие. Отмечено также, что люди оптимистичные, жиз­нерадостные психологически более выносливы. Большое значение имеет личностное понимание человеком смысла происходящего стрессового события. Известный психиатр В. Франки убедительно показал в своих работах (в частно­сти, в книге «Человек в поисках смысла»), что человек мо­жет вынести все, что угодно, если видит в этом смысл.

**Самооценка.** Самооценка — это оценка своих воз­можностей. Если люди оценивают себя и, соответственно, свои возможности достаточно высоко, то вероятно, что они будут воспринимать стрессовые ситуации как преодолимые, а следовательно, менее тяжелые в плане эмоционального реагирования. Таким образом, при возникновении стрес­са люди с адекватно высокой самооценкой справляются с ним лучше, чем люди с низкой самооценкой, что дает им дополнительную информацию о своих возможностях и, в свою очередь, способствует дальнейшему укреплению их самооценки.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |

**Раздел 2. «Исследование стрессоустойчивости**

**кадет-выпускников 11-Б класса»**

**2.1 «Анализ результатов исследования»**

**Цель исследования**: изучить стрессоустойчивость кадет-выпускников 11-Б класса.

**Объект исследования:** психологическая готовностькадет 11-Б класса 7 курса МПКУ имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации.

**Предмет исследования**: уровень стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-Б класса.

**Гипотеза исследования:** уровень стрессоустойчивости выпускников у кадет-выпускников 11-Б класса, поступающих в военные институты должен быть высоким.

**Методики исследования:**

1. Анкета «Прогноз». Нервно-психическая устойчивость (НПУ). Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» Баранова.
2. Опросник ДАП (военно-профессиональная направленность).
3. САН. Методика оценки самочувствия, активности и настроения.
4. Анкета «Работоспособность». Оценка работоспособности и утомления

Опросник «Дифференцированная оценка работоспособности» (А. Леонова, С. Величковская).

1. Ситуативная тревожность (Оценка ситуативной тревоги по Ч. Спилбергеру в адаптации Ю.Ханина).
2. Личностная тревожность (Оценка личностной тревоги по Ч. Спилбергеру в адаптации Ю.Ханина).
3. Стресс-1. Оценка нервно-психического напряжения (стресса).

**Итоги психологического исследования.**

В исследовании принимали кадеты 11-Б класса (11 человек). Диагностика проходила с помощью универсального программно-технического средства профессионального отбора – УАРМ ВП и СПО – 2015.

Личное участие в исследовании выражалось в следующем:

1. Изучение литературы по теме.
2. Тиражирование бланков.
3. Проведение процедуры тестирования в 11-Б классе.
4. Анализ полученных данных в форме диаграмм и таблиц.
5. Разработка рекомендации по снятию стресса.
6. Оформление проектной работы.
7. Выполнение презентации.
8. Защита проекта.

**Тест 1. Опросник ДАП**

**Военно-профессиональная направленность**

Военно-профессиональная направленность – это сложное свойство личности, которое определяется системой ее потребностей, преобладающих мотивов, реализуемых в военно-профессиональной сфере и выражается в ее жизненных целях, установках, отношениях и активной деятельности по достижению этих целей.

Для выявления уровня военно-профессиональной направленности использовалась методика ДАП.

В тестировании принимало участие 13 человек.

Результаты диагностики следующие:

10 человек (77%) имеют высокий уровень военно-профессиональной направленности. Наличие желания служить в Вооруженных Силах. Готовность подчиняться требованиям командиров и начальников, выполнять служебные обязанности, в том числе и в особых условиях деятельности. Ориентация на соблюдение общепринятых норма поведения, групповых и корпоративных требований.

3 человека (23%) имеют сниженный уровень военно-профессиональной направленности, желания служить в Вооруженных Силах. Возможны случаи неподчинения требованиям командиров и начальников.

**Таблица 1.**

**Военно-профессиональная направленность кадет 11-Б класса**

Выводы: 77% кадет в 11-Б классе имеет высокий уровень военно-профессиональную направленность.

3 (27%) кадета в 11-Б классе имеют сниженный уровень военно-профессиональную направленность. Эти кадеты выбрали гражданские профессии.

**Тест 2. Анкета «Прогноз». Нервно-психическая устойчивость.**

**Методика Баранова определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе**

Нервно-психическая устойчивость – это целостная характеристика личности, ее способность к правильному регулированию своего взаимодействия со средой деятельности. Это способность человека быть устойчивым к негативному, стрессогенному и фрустрирующему воздействию различных возникающих в жизни индивида ситуаций.

Для изучения уровня нервно-психической устойчивости использовалась методика Баранова «Прогноз».

В тестировании принимали участие 13 кадет 11-Б класса.

Результаты тестирования показали, что 8 кадет (62%) имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости, 5 кадет (38%) имеют средний уровень нервно-психической устойчивости.

**Таблица 2.**

**Уровни нервно-психической устойчивости кадет 11-Б класса**

Выводы: 62% кадет 11-Б класса имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы, нарушений психической деятельности маловероятны. Отличаются высоким уровнем поведенческой регуляции.

38% кадет имеют средний уровень нервно-психической устойчивости. Данная группа кадет нервно-психически устойчивы. Однако существует вероятность, что у некоторых кадет возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Самооценка и оценка окружающей действительности адекватные.

В 11-Б классе нет кадет с низким уровнем нервно-психической устойчивости.

**Тест 3. Методика САН.**

**Методика оценки самочувствия, активности и настроения**

Три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность —

1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма;

2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как:

1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий;

2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Для определения психо-эмоционального состояния использовалась методика САН, которая является разновидностью опросников состояний и настроений, разработанная В. А. Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым в 1973 г.

В тестировании принимали участие 10 кадет 11-Б класса.

Результаты тестирования показали, что 10% кадет имеют высокий уровень самочувствия, активности и настроения.

87 % кадет имеют средний уровень самочувствия, активности и настроения.

У 3% кадет наблюдается низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

**Таблица 3.**

**Уровни самочувствия, активности и настроения**

Таким образом, исследование показало, что у кадет 11-Б класса наблюдается средний уровень самочувствия, активности и настроения.

**Выводы:** В 11-Б классе большая часть кадет имеет высокую военно-профессиональную направленность и мотивацию. Эти кадеты имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости и средний уровень самочувствия, активности и настроения. Таким образом, кадеты, решившие поступать в военные институты РФ, имеют все шансы поступить в военные институты и стать офицерами.

**Тест 5.Личностная тревожность.**

**Оценка личностной тревоги по Ч. Спилбергеру**

**в адаптации Ю. Ханина**

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая отражает переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие грозящей опасности. Понятие тревоги в психологию впервые было введено Зигмундом Фрейдом в 1925 году как иррациональное глубинное состояние, не фиксированное к предметам и явлениям. Определенный уровень тревоги в структуре психики имеет природную основу,  связанную с эндокринной и нервной системой.

Для определения уровня личностной и ситуативной тревожности был использован тест Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Хананиа.

В тестировании принимали участие 10 кадет.

Результаты диагностики уровней личностной тревожности следующие:

Кадет, с высоким уровнем личностной тревожно в 11-Б классе нет.

Средний уровень личностной тревожности выявлен у 5 кадет (50%).

Низкий уровень личностной тревожности выявлен у5 кадет (50% ).

**Таблица 5. Уровни личностной тревожности**

Выводы: с высоким уровнем личностной тревожности в 11-Б классе нет. Личностная тревожность формируется с раннего детства, базируясь на индивидуальных особенностях личности и под влиянием внешних факторов, а также типов воспитания. Личность, испытывающая повышенную тревожность, находясь в постоянном напряжении, бесцельно расходует свои психофизические ресурсы, в дальнейшем ощущая усталость, сонливость и неспособность справляться с поставленными задачами. Люди, склонные к повышенному беспокойству, зачастую замкнуты, необщительны, дистанцированны от окружающих. Личная тревожность затрагивает все области человеческой жизнедеятельности: снижает самооценку и мотивацию, затрудняет коммуникацию и тд.

**Тест 6. Ситуативная тревожность.**

**Оценка ситуативной тревоги по Ч. Спилбергеру**

**в адаптации Ю. Ханина**

**Результаты диагностики уровней ситуативной тревожности:**

Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 3 кадет (30%).

Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 6 кадет (60%).

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у1 кадет (10% ).

**Выводы:** В 11-Б классе 30% кадет (3 человека) имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Ситуационная, или ситуативная тревога характеризуется состоянием личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами, обусловливающими «витальную» или социальную угрозу. Такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются субъектом как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние индивида нормализуется. Реактивную тревогу могут провоцировать самые разные причины: сложная ситуация, негативные новости, проблемы в семье и в школе, собственный неудачный опыт, страхи. На физиологическом уровне реакция тревоги проявляется усилением сердцебиения, учащением дыхания, повышением артериального давления, снижением порога чувствительности и возрастанием общей возбудимости как стремления изменить трудную жизненную ситуацию.

**Тест 7. Стресс-1.**

**Оценка нервно-психического напряжения (стресса).**

Стресс – это состояние, которое можно определить как по эмоциональным признакам (преобладание негативных эмоций, плохое настроение), так и по физиологическим (учащенное сердцебиение, потливость ладоней, покраснение кожных покровов).

Стресс – это защитная реакция человека на внешние раздражители.

Стресс – это реально существующее явление, которое можно увидеть на молекулярном уровне. Существуют даже особые молекулы стресса, являющиеся его основой. Молекулами стресса являются активные формы кислорода – высокореактивные структуры, которые способны поражать важнейшие элементы клеток – белки и ДНК. Зависимость между количеством этих структур и уровнем стресса прямая: чем их больше, тем сильнее стресс. Реактивные структуры увеличивают количество активных форм кислорода, усиливая стрессовое состояние на клеточном уровне.

При стрессе возникает нарушение в питании и снабжении кислородом какого-либо органа, он начинает функционировать хуже, возникают дискомфорт или болевые ощущения.

Уровень стресса зависит от наличия в клетках разных активных форм кислорода и некоторых других окислителей. При разглядывании этих клеток под микроскопом можно обнаружить не только их количество, но и увидеть видоизмененные молекулы ДНК и поврежденные белки.

Молекулы, которые указывают специалисту на присутствие стрессового состояния у человека, называются биомаркерами стресса.

Проверить уровень стресса можно двумя способами: сдать кровь для лабораторного анализа или пройти психологический тест.

Для определения уровня стресса у кадет 11-Б класса был использован тест «Стресс-1. Оценка нервно-психического напряжения (стресса)».

В тестировании принимали участие 11 человек.

По результатам диагностики были получены следующие результаты:

Высокий уровень стресса имеет 1 человек (10%). Средний уровень имеет 5 человек (45%). Низкий уровень стресса имеют 5 человек (45%).

Таким образом, исследование показало, что почти все кадеты, кроме одного человека, имеют средний или низкий уровень стресса. Это говорит о том, что кадеты хорошо адаптированы к окружающим их условиям и чувствуют себя хорошо и комфортно.

**Общие выводы и заключение**

Нами было проведено исследование личностных особенностей кадет 11-Б класса на предмет психологической готовности к поступлению в военные институты. Также был изучен уровень стрессоустойчивости данной группы кадет.

Исследование показало, что кадеты 11-Б класса имеет высокую военно-профессиональную направленность, высокий уровень нервно-психической устойчивости и средний уровень самочувствия, активности и настроения. Также было выявлено, что все кадеты имеют средний и низкий уровень личностной тревожности. В стрессовой ситуации уровень стресса поднимается на высокий уровень только у одного человека.

Таким образом, кадеты 11-Б класса – это психологически здоровые молодые парни, с высоким уровнем военно-профессиональной направленности, психически устойчивые, которые имеют все шансы поступить в военные институты и стать офицерами. В сложных условиях своей профессиональной деятельности они суме­ют сохранить собственное физическое и психическое здо­ровье.

**2.2. Профилактика психологического здоровья у военных,**

**специалистов экстремального профиля**

В меньшей степени подвержены выгоранию те специ­алисты, которые оценивают свою работу как стабильную и привлекательную, предполагающую возможность про­фессионального и личностного роста; имеют высокую удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспек­тах, разнообразные интересы, перспективные жизненные планы. По типу жизненной установки такие люди оптими­стичны и жизнерадостны; успешно преодолевают жизнен­ные невзгоды и возрастные кризисы; сохраняют актив­ность жизненной позиции; обладают высоким творческим потенциалом и достаточно общительны.

Меньший риск выгорания у тех, кто получает сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку, располагает кругом надежных друзей и содействием со сто­роны семьи и использует нестандартные способы решения жизненных и профессиональных вопросов.

Реже выгорание встречается у тех, кто работает в орга­низациях с сильным корпоративным духом, с преоблада­нием «клановой» организационной культуры.

Риск выгорания снижается при высокой профессиональ­ной компетентности и высоком социальном интеллекте. Чем они выше, тем меньше риск неэффективных коммуника­ций, значительнее вариативность в ситуациях межличност­ного взаимодействия и, как следствие, меньше пресыщение и утомление в ситуациях межличностных контактов. Раз­витие творческого потенциала — один из эффективных спо­собов противостоять развитию синдрома выгорания.

Риск развития профессионального выгорания опреде­ляется «зоной стабильности». Помимо факторов риска раз­вития синдрома выгорания, перечисленных в предыдущей главе, исходную область зоны стабильности определяют следующие факторы:

**1. Тип высшей нервной деятельности (темперамент).** Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный тип) обладает оптимально сбалансированным сочетанием эмо­ционально-волевых и коммуникативных качеств, хорошо развитой адаптивностью. Человек с этим типом высшей нервной деятельности отличается высокой работоспособ­ностью и выносливостью (Грановская, 1988).

У холерика (сильный, подвижный, неуравновешенный тип) нервная система отличается тем, что процессы воз­буждения преобладают над процессами торможения. Как правило, такой человек легко поддается эмоциям, отли­чается несдержанностью. В период увлечения холерик все­цело отдает свои силы делу, однако это заканчивается упадком сил. Холерику трудно осуществлять деятельность, связанную с монотонным трудом и медленным темпом.

Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный тип) на изменения реагирует спокойно и медленно, внешне малоэмоционален. Отличается устойчивостью к сильным и продолжительным нагрузкам. Однако при длительном неблагоприятном воздействии негативные эмоции накап­ливаются и при достижении критической величины флег­матик способен к неожиданным, сильным и ярким проявлениям эмоций.

Меланхолик (слабый тип) отличается быстрой истощаемостью, невыносливостью к длительным или сильным воздействиям. Как правило, обладает повышенной чув­ствительностью при выраженной инертности. Эмоциона­лен, склонен отдаваться переживаниям. Любые изменения вызывают тревогу и страх.

Безусловно, приведенные описания не могут являться портретами конкретных людей и в «чистом виде», как пра­вило, не встречаются. Однако особенности темперамента следует учитывать как самому человеку, так и тем, кто с ним взаимодействует. Учет этих особенностей чрезвычайно ва­жен при принятии решения о выборе профессии. Так, сре­ди специалистов экстремального профиля не может быть меланхоликов. При организации мероприятий по профи­лактике синдрома выгорания, при саморегуляции или воз­действии на актуальное психическое состояние также важно учитывать особенности темперамента.

**2. Отсутствие врожденной предрасположенности к заболеваниям, физической слабости и болезней родителей, приводящих к инвалидизации, психических заболеваний родителей.**

**3. Отсутствие психологических и физических травм в детском возрасте** — частые болезни в детстве, лишение дома, насилие в семье являются факторами, уменьшаю­щими зону стабильности;

**4. Наличие семейных традиций** является еще одним фактором, определяющим исходную область зоны стабильности. Так, традиции воспитания молодого поколения в семьях потомственных военных формировали профес­сионально важные качества и систему ценностей, приня­тую лучшей частью российского офицерства.

Именно перечисленные факторы определяют исходную зону стабильности. Чем больше негативных факторов отме­чается, тем меньше исходная зона стабильности и тем боль­ше специалист подвержен воздействию факторов риска, способствующих развитию синдрома выгорания.

**Приемы, позволяющие спокойнее относиться к обычным, повседнев­ным, «жизненным» стрессам**

Если какое-то событие или ряд событий через некото­рое время вы оценили более значимыми, чем впервые, или через две, три, четыре недели оно не теряет своей эмоцио­нальной яркости, то это может свидетельствовать о том, что эта ситуация является для вас проблемной. Можно поре­комендовать уделить ей больше внимания или, возможно, обратиться к специалисту.

Однако, как правило, события, которые нас взволнова­ли сегодня, завтра кажутся уже не такими значимыми.

Приемы, позволяющие спокойнее относиться к обычным, повседнев­ным, «жизненным» стрессам:

1. Представьте себе, как вы будете рассказывать об этом событии через неделю, месяц, год. Часто этот про­стой прием позволяет быстро оценить реальную значи­мость происшествия для вас.
2. Подумайте и прорепетируйте, что бы вы сказали, если бы эта ситуация произошла не с вами, а с кем-то из ваших знакомых.
3. Сразу после взволновавшего события позвольте себе быстро «выпустить пар»: поделитесь с окружающими сво­ими переживаниями, побейте кулаком подушку, покричи­те, порвите бумагу, выругайтесь, совершите какое-нибудь физическое действие и т.д.
4. Освойте и по необходимости применяйте приемы саморегуляции (релаксация, медитация, ауто­тренинг).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сталкиваясь с трудными ситуациями, человек повсед­невно приспосабливается к окружающей его физической и социальной среде. Психологический стресс — это поня­тие, используемое для обозначения широкого круга эмо­циональных состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздей­ствия (стрессоры).

На развитие психологического стресса оказывают влия­ние многочисленные факторы, среди которых можно отме­тить характеристики стрессового события, интерпретацию события человеком, влияние прошлого опыта человека, осведомленность (информированность) о ситуации, инди­видуальные и личностные особенности человека. В свою очередь, стресс оказывает воздействие на психические процессы человека, в частности на высшие психические функции.

Человек реагирует на стрессовое воздействие на физи­ологическом, эмоциональном и поведенческом уровне. От вида реагирования, в частности от выбора стратегии пре­одоления, в значительной степени зависит, какими будут последствия каждого конкретного стресса.

Профессия военного сопряжены с дей­ствием сильнейших стрессогенных факторов. Неопреде­ленность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логи­ческого и психологического анализа быстро меняющейся обстановки, напряженная работа внимания, столкновение с человеческим горем или агрессией, оказывают мощное и неоднознач­ное влияние на психику человека, требуют мобилизации всех его физических и психических возможностей для эф­фективного решения стоящих задач. Поэтому владение приемами профилактики профессионального выгорания и выстраивание системы профилактики в структуру про­фессиональной деятельности является важным фактором сохранения профессионального здоровья и профессио­нального долголетия.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и пос­ле чрезвычайной ситуации // Психиатрия и психофармако­терапия. 2001. т. 3. № 4. с. 32-39.
2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г Мещеряко­ва, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Прайм-Ев-рознак, 2006.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /

Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.

1. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычай­ных ситуаций. М.: Академический проект, 2000.
2. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 1988.