Курсовая работа

на тему

Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих

Введение

психология стресс военнослужащий

Проблема стресса у специалистов различных областей профессиональной деятельности приобретает все более возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Возрастает количество возможных проблемных ситуаций, повышается профессиональная и личная ответственность за результаты и последствия деятельности.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено спецификой военно-профессиональной деятельности, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний. Р.М. Грановская отмечает: «Психическое напряжение, неудачи, срывы, страх, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия эмоционального перенапряжения - неврозы».

Сущность проблемы состоит в противоречии, заключающемся в том, что, с одной стороны, военнослужащий вовлечен в экстремальное пространство профессиональной деятельности и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой - развитию стрессоустойчивости воеенослужащих в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание. Особую актуальность проблема развития стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в деятельности военнослужащих. От успешной разработки этой проблемы зависит общая ориентация практики в подготовке высокопрофессиональных военных специалистов, способных продуктивно осуществлять деятельность в экстремальных условиях, поддерживая при этом целесообразность поведения и сохраняя необходимое психофизическое состояние.

Цель: рассмотреть проблему стрессоустойчивости у военнослужащих.

Задачи:

. Рассмотреть понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» в психологической науке;

. Рассмотреть формирование стрессоустойчивости у военнослужащих.

1. Теоретические подходы к изучению формирования стрессоустойчивости

.1 Проблема стресса в психологии

В 30-50-х годах XX века канадский ученый Г. Селье разработал биологическую теорию стресса, объясняющую его причины, функции, взаимосвязи, динамику и получившую всеобщее признание. Г. Селье писал, что слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Теперь термины «стресс» и «дистресс» имеют различное значение: согласно Г. Селье «деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс же всегда неприятен» [16].

Большой вклад в разработку исследований стресса внес Р. Лазарус. Он выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с воздействием реального физического раздражителя, и психический стресс, связанный с оценкой человеком ситуации как угрожающей, трудной. Однако такое разделение тоже довольно условно, так как в физиологическом стрессе всегда есть элементы психического, а в момент психического стресса не могут не происходить органические изменения[6].

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также используется термин «эмоциональный стресс», причем в содержание этого термина включают как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе.

Иногда сливаются понятия «стресс» и «эмоциональное состояние». Так, В.В. Суворова пишет, что дифференциация стресса и эмоциональных состояний чрезвычайно сложна и в некоторых случаях может быть только условной, а в зарубежной литературе, где из этих двух явлений основное внимание уделяется стрессу, разграничение эмоций и стресса практически отсутствует[18]. Те немногие авторы, которые пытались сравнивать стресс с эмоциями, понимали стресс как общий адаптационный синдром (Э. Гельгорн, Дж. Луфборроу), то есть в узком значении этого понятия, и сопоставляли стресс и эмоции в плане эндокринных изменений. Но известно, что главной составляющей, фундаментальным компонентом психологического стресса является эмоциональное возбуждение. Н.И. Наенко считает, что именно поэтому многие исследователи стали отождествлять понятия стресса и эмоций .

Вследствие большого количества трактовок понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями Н.И. Наенко, П.Б. Зильберман вместо термина «стресс» вводят другое - «психическая напряженность». Этот термин свободен от отрицательных ассоциаций и указывает на необходимость изучения именно психологического функционирования человека в сложных условиях.

Как отмечает А.Б. Леонова, в настоящее время наряду с понятиями «психологический (психический) стресс» и «эмоциональный стресс» при изучении механизмов и последствий стресса все чаще используется дифференцировка стресса в понятиях «информационный», «операциональный», «посттравматический», «рабочий стресс», «трудовой стресс», «производственный стресс», «управленческий стресс», «организационный стресс» и др. [8].

А.М. Столяренко выделяет четыре вида психологического стресса, отличающихся по интенсивности и влиянию на человека:

) оптимальная, безусловно, благоприятная для человека и его жизнедеятельности неспецифическая активность психики - психологический эвстресс;

) интенсивная, напряженная, часто возникающая в экстремальных ситуациях значительной сложности неспецифическая активность психики, неоднозначно сказывающаяся на людях - психологический экстресс;

) предельно интенсивная (для данной личности) психологическая активность, использующая недостаточно эффективно резервы психики и неблагоприятно сказывающаяся на поведении людей - психологический дистресс;

4) сверхинтенсивная неспецифическая активность психики, непереносимая значительным числом людей, разрушающая их нормальную психическую деятельность и поведение - психологический гиперстресс [17].

Обзор литературы по терминологии стресса позволяет сказать, что на сегодняшний день существует большое количество трудов, в которых авторы по-разному трактуют понятие стресса. Так, И.К. Вайнштейн определяет стресс как состояние организма, характеризующееся развертыванием механизма общей адаптации, чем обеспечивается положительный фон для обеспечения специфических гомеостатических реакций и мобилизации защитных способностей организма. По мнению М.Ф. Фролова стресс является неспецифическим компонентом реакции адаптации, обеспечивающим привлечение энергетических и пластических резервов для осуществления специфической адаптационной перестройки систем организма. А.Е. Ольшанникова характеризует стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нервно-гуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции. Т. Кокс утверждает, что стресс является феноменом осознания, возникающим при сравнении между требованием, предъявляемым к личности, и ее способностью справиться с этим требованием. По мнению Л. Леви, стресс выступает как реакция организма, вырабатывающаяся в ходе филогенеза, на действие агентов, действительно или символически сигнализирующих об опасности нарушения его целостности. Ф.И. Фурдуй определяет стресс как совокупность неспецифических реакций организма в ответ на действие чрезвычайных раздражителей различной природы и характера, вызывающих «напряжение» функций органов и систем, обеспечивающих мобилизацию организма в целях его адаптации или поддержания гомеостаза. К.В. Судакова понимает под стрессом особое состояние человека в период приспособления к новым условиям существования; изменения, происходящие в психологических механизмах регуляции и действиях субъекта под влиянием трудных ситуаций разного типа. М. Тышкова рассматривает стресс как особое психическое состояние, характерное неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации.

Таким образом, феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений.

Человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней, что существенно повышает подверженность риску. Анализ данных современной научной литературы позволяет выделить две основные группы факторов, с действием которых связано возникновение стрессов: внешние и внутренние.

К внешним факторам, вызывающим возникновение стресса и дезорганизующим деятельность человека, а также исключающим возможность обычного адекватного его поведения, относят объективно существующие условия (боль, жара, холод, боевая обстановка, высокий ритм деятельности, избыток или недостаток информации и др.).

К внутренним факторам проявления устойчивости к стрессу относят субъективное. Обобщая, приведем мнения разных исследователей относительно этих факторов: ценности человека (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова), личностный смысл (А.О. Прохоров), значимость события для личности (Л.И. Ермолаева, Н.Д. Левитов), субъективная оценка личностью ситуации (Н.И. Наенко, Т.А. Немчин, М. Тышкова). Перечисленное можно назвать субъективными условиями, которые определяют психологическую сущность личности. Факторы другого характера, влияющие на быстроту возникновения стрессового состояния, особенности поведения и деятельности при стрессе и т.п. - физиологические, психические, нейродинамические факторы. К ним относятся: эмоциональная устойчивость человека (Л.М. Аболин, Л.А. Китаев-Смык, О.А. Черникова), индивидуальная выносливость и диапазон функциональных возможностей отдельных систем организма (физиологическая реактивность), свойства нервной системы (В.Д. Небылицин), барьер психической адаптации (Л.П. Гримак), имеющийся у личности опыт в переживании напряженных ситуаций (М.И. Дъяченко, В.А. Пономаренко).

.2 Исследование стрессоустойчивости в психологической науке

Устойчивость к стрессу - важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

Следует отметить, что существует множество определений стрессоустойчивости, в которых она определяется как: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, устойчивость личности, психофизиологическая устойчивость, моральная устойчивость, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость.

В контексте настоящего исследования наиболее полным представляется определение, данное М. Тышковой. По ее мнению, стрессоустойчивость - это: 1) способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении; 2) способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров; 3) способность выдерживать без помех для деятельности высокий уровень активации [20].

В целом ряде работ устойчивость, толерантность к стрессу сводится к понятию «эмоциональная устойчивость». Приведем некоторые определения.

В.М. Писаренко под эмоциональной устойчивостью понимает способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности [15].

О.А. Черникова считает, что эмоциональная устойчивость индивида выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции достигают оптимальной степени интенсивности [23].

Е.А. Милерян определяет эмоциональную устойчивость как способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [9].

С.М. Оя считает, что эмоциональная устойчивость - это способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной активности [13].

У Б.Х. Варданяна понятие эмоциональной устойчивости сводится к особому взаимодействию всех компонентов деятельности. Автор определяет эмоциональную устойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности [4].

Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов используют термин «стрессоустойчивость», под которым они подразумевают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [1].

Таким образом, термин «стрессоустойчивость» в научной литературе охватывает широкий спектр значений, более того, нет единого термина для обозначения этого понятия. В психофизиологии и психологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве; ее изучение строится, в основном, на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые свидетельствуют о недостаточном развитии стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, психофизиологические, интеллектуальные, волевые, личностные особенности человека, которые описываются как изменения, происходящие в человеке под воздействием какого-то фактора. В этом русле исследуемые характеристики определяются как признаки неустойчивости, а стрессоустойчивость - как компонент саморегуляции, действующий наряду с другими: психофизиологическими, личностными, интеллектуальными, волевыми, эмоциональными. Нам представляется, что стрессоустойчивость человека не есть компонент саморегуляции, стрессоустойчивость возникает как результат хорошей саморегуляции и изменения различных характеристик человека не являются чем-то отрицательным. Саморегуляция человека, являясь координатором разномодальных свойств и способностей, приводит их в связь, необходимую для успешного функционирования человека в данной ситуации, в данных условиях.

.3 Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у военнослужащих

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна военнослужащим. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

В экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении. Это означает, что военнослужащие подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известной как посттравматические стрессовые состояния.

Особую группу военнослужащих, подверженных влиянию различных стресс-факторов, составляют офицеры. По данным социологических опросов, проведенных в 2001 г. в России журналом «Карьера», офицеры Вооруженных сил Российской Федерации относятся к самым опасным профессиям - тем, где сотрудники чаще всего испытывают стресс на рабочем месте. В связи с этим проблема формирования стрессоустойчивости у будущих офицеров в период обучения в военно-учебном заведении приобретает в современных условиях большое значение.

Работа по формированию стрессоустойчивости прежде всего предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присущих их военно-профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обусловливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

Несмотря на значительный интерес к проблеме стресса, единой классификации стрессогенных факторов нет. Общим для исследователей является положение о том, что в их качестве могут выступать экстремальные факторы социального, психологического, экологического и профессионального характера.

На сегодняшний день большинство психологов используют следующую классификацию стресс-факторов применительно к военно-профессиональной деятельности.

По характеру психосоциальной мотивации выделяются:

1. Стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности, регламентируемые приказами, нормативными документами.

. Стрессоры деятельности в экстремальных условиях. В данном случае речь идет о выполнении конкретных военно-профессиональных задач, связанных с риском, угрозой ит. п.

. Стрессоры семейной жизни. В качестве стрессогенных факторов могут выступать развод, потеря близких людей, супружеские конфликты.

. Стрессоры морально-нравственного характера угрызения совести, ответственность за жизнь и здоровье людей, за выполнение задачи и т. п.

. Стрессоры социальных условий смешанного происхождения. Это, прежде всего изоляция от привычного окружения, связанная с изменением (потерей) значимых социальных связей.

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия и по характеру воздействия на психику военнослужащего.

По времени действия могут быть:

1. Стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток): вызывающие тревогу и страх; неприятные физические ощущения; темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения); отвлечения внимания; неудачных действий.

. Стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет): длительные нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью, охрана ценностей, особых объектов, необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т. д.); изоляции (связанные с длительным отрывом от семьи и привычных условий, командировки в напряженных условиях и др.); ведение длительных боевых действий.

По характеру воздействия на органы чувств можно назвать:

1. Стрессоры визуально-психического ряда (смерть на глазах близких, сослуживцев, взрывы; вид трупов, крови и др.).

. Стрессоры слухового ряда (стрельба).

. Стрессоры осязательно-обонятельного ряда (запахи газа и трупов, холод, жара, электрический ток и др.).

Данная классификация стрессогенных факторов довольно условна, и в каждой конкретной области эти факторы могут переплетаться и воздействовать на личность в комплексе, что свойственно для профессиональной деятельности военнослужащих.

Знание названных факторов позволяет организовывать целенаправленную работу по формированию стрессоустойчивости, навыков управления стрессами у будущих офицеров.

Как показывают теоретические и экспериментальные исследования, стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, особенности Я-концепции и уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

В числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, исследователи называют: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку, нервно-психическую устойчивость и адаптационные возможности военнослужащего.

Очень важно организовать целенаправленную и систематическую работу по формированию и развитию этих характеристик, что повысит устойчивость к воздействию стрессогенных факторов военно-профессиональной деятельности.

Так же очень важно научить военнослужащих управлять стрессом. При этом под управлением стрессом понимается совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров либо свести это воздействие к минимуму. Сам процесс управления можно представить несколькими вариантами:

) до появления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах его профилактики;

) после появления стресса главное внимание уделяется мерам активного противодействия стрессу;

) в острой стрессовой ситуации осуществляются меры первоочередной самопомощи.

Реализация данных направлений позволит в значительной степени повысить стрессоустойчивость военнослужащих, военных руководителей, что, в свою очередь, неизбежно отразится на повышении качества выполнения ими обязанностей по должностному предназначению.

Выводы по главе 1

Таким образом, феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений.

Устойчивость к стрессу - важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

Наиболее полным представляется определение, данное М. Тышковой. По ее мнению, стрессоустойчивость - это:

) способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении;

) способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров;

) способность выдерживать без помех для деятельности высокий уровень активации.

2. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1 Психологическая подготовка к ведению боевых действий как фактор формирования стрессоустойчивости

Успешное воспитание стрессоустойчивости военнослужащего предполагает систематические упражнения в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенных к боевым.

Психологическая подготовка военнослужащих - это система целенаправленных воздействий, имеющая целью формирование и закрепление у военнослужащих психологической готовности и устойчивости, преимущественно на основе самосовершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых экстремальных условиях боевой обстановки.

Сущность психологической подготовки раскрыта И.П. Павловым: «Дело тут не только в силе взаимодействующих раздражителей, сколько в их новизне...» [14, С.212]. В ходе обучения и воспитания любого военнослужащего предусмотрено формирование широкого спектра необходимых для выполнения профессиональной деятельности качеств. И в целом задача решается успешно. Однако опыт боевых действий показывает, что не каждое качество ранее сформированное может проявиться у военнослужащего при изменении условий деятельности (погоды, рельефа местности, видимости, огневого воздействия и др.), особенно при переходе к ведению реального боя. Есть очень много примеров, когда военнослужащий успешно поражает мишень на учебных занятиях и далеко не лучшим образом ведет стрельбу при изменении условий боя. То есть фактор новизны порой играет решающую роль в проявлении у человека ранее сформированных качеств, а значит в выполнении упражнения. И задача состоит в том, чтобы еще в мирное время, в ходе обучения и воспитания, предусмотреть и поставить обучающегося в такие условия, в которых будут выработаны необходимые для выполнения боевой задачи психологические качества. Другими словами, в ходе повседневной учебно-боевой подготовки до минимума сократить всё то новое, неизвестное, с чем военнослужащий может встретиться в бою.

Каков же психологический механизм психологической подготовки? Основной задачей психологической подготовки является целенаправленное формирование и закрепление у военнослужащих психических образов модели предстоящих или будущих действий. Психический образ, или другими словами, что военнослужащий увидел, услышал, пережил и т.д. представляет собой психологическую модель действия (боя). Это достаточно сложный во времени процесс отражения не только объективной действительности, но и воссоздание ранее пережитых, увиденных образов, с целью построения будущей деятельности, адекватной реально сложившейся ситуации. Регулятором такой деятельности выступают мотивы и потребности военнослужащего, его установка, а операциональной структурой - профессиональные действия. Следовательно, в ходе всей повседневной деятельности психологическая подготовка должна быть направлена на формирование как понятийной, так и образной основ модели предстоящих действий.

Вместе с тем, одной только установки для решения задач психологической подготовки крайне недостаточно. Успешность действий военнослужащего во многом зависит от того, насколько сформированные у него психические образы соответствуют реальной действительности. Для этого военнослужащий должен чувственно наполнить психический образ модели боевой работы: выполнять практически действия в ходе тренировок, учений, стрельб, полетов днем и ночью. В этих условиях можно широко использовать методы, позволяющие закрепить образную основу модели боевых действий посредством закалки необходимых профессионально важных качеств. Они могут включать в себя: упражнения и тренировки на специальных тренажерах, имитаторах, учебных полях, на аэродромах; физические и спортивные упражнения по преодолению специальных полос препятствий, заграждений, завалов, водных рубежей; специальные спортивные игры и состязания; психологические упражнения для целенаправленного развития познавательных, эмоциональных и волевых качеств; психологический тренинг по сплочению коллектива, формированию совместимости, коллективизма и др.

В психологической науке сформировалось значительное число различных подходов к пониманию организации и проведению психологической подготовки. Учитывая то обстоятельство, что обучение, воспитание и собственно психологическая подготовка тесно между собой взаимосвязаны и взаимообусловлены, важно рассмотреть, какие качества, свойства и состояния формируются в каждой из перечисленных областей.

В процессе воспитания у военнослужащих вырабатываются навыки и привычки поведения в различных условиях, а, следовательно, осуществляется развитие эмоционально-волевой сферы личности и ее адаптация к новым условиям; военнослужащие целенаправленно ориентируются на преодоление возможных трудностей в боевых условиях, им прививается стойкость, отвага, храбрость, мужество, убежденность в правоте своих действий и др.

В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, готовность к бою, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний, формируются представления о современном бое, а закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

Эффективность проводимой психологической работы будет во многом зависеть от того, насколько будут соблюдаться принципы психологического моделирования противоборства с противником; профессионально-тактической обусловленности содержания психологической подготовки решаемым задачам в различных видах Вооруженных Сил и родах войск, обеспечения безопасности действий в ходе выполнения упражнений и тренировок. Кроме того, очень важно обеспечить психологическое соответствие учебных и боевых задач; проблемность создаваемых учебно-боевых ситуаций; психологическое противоборство, моделирующее адекватность психических состояний и действий условиям боя.

Передовой опыт в войсках показывает, что психологическая модель современного боя создается путем:

1. Использования различных средств имитации (учебные взрывчатые вещества, имитаторы ядерного взрыва, ракетно-бомбовых ударов, учебные рецептуры отравляющих веществ, имитационные гранаты и фугасы, взрывпакеты, дымовые шашки, ракеты (сигнальные), огнесмеси, холостые патроны и т.д.).

2. Трансляции записей шумовых эффектов боя (выстрелы танков, орудий, разрывы снарядов, мин, звуков низколетящих самолетов и т.д.).

3. Создание пожаров, макетов поврежденной техники, всевозможных инженерных заграждений и препятствий, применяемых внезапно (имитационные минные поля, проволочные и малозаметные ограждения, рвы, ловушки, завалы, баррикады, разрушенные участки дорог и мостов).

4. Организация реального противодействия противника (подготовленная группа личного состава, двухсторонняя игра силами двух взводов и др.).

Безусловно, предложенный подход к организации и проведению психологической подготовки военнослужащих не является исчерпывающим. Могут быть различные методические приемы, которые существенно обогатят содержание проводимой работы по развитию у военнослужащих стрессоустойчивости.

2.2 Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих

Социальные отношения играют весьма важную роль в жизни людей, их влияние на психологическое благополучие человека. Личностные факторы и личностные предпочтения, несомненно, влияют на то, насколько люди активно устанавливают социальные связи, на качество их отношений с другими людьми, на то, как они используют социальную поддержку и как эта поддержка ими воспринимается.

Групповая социальная поддержка, включенная в технологию формирования стрессоустойчивости, приводит к повышению стрессоустойчивости, а также самоактуализации личности. Самоактуализация, посредством социально-психологической поддержки в свою очередь, делает восприятие людей более адекватным, что в целом повышает их стрессоустойчивость. Социальная поддержка оказывает благотворное влияние, как в обычной повседневной жизни, так и во время стресса. Действие социальной поддержки потенциально может включаться в двух случаях в ходе оценки стрессора и совладания со стрессом. Во-первых, она может срабатывать на стадии оценивания стрессора. Во-вторых, социальная поддержка может включаться на стадии преодоления стресса и срабатывать посредством редуцирования воздействия стресса на индивида [10].

Социальная поддержка может быть представлена в нескольких формах. Эмоциональная поддержка означает признание и принятие чувств. Информационная поддержка включает руководство, инструментальная - практические навыки борьбы со стрессом.

Основными этапами социальной поддержки в формировании стрессоустойчивости являются:

· установление доверия;

· исследование причин непродуктивности в стрессе;

· дифференциация и согласование конфликтных стремлений в сфере внутриличностного пространства;

· дифференциация и согласование конфликтных стремлений в сфере межличностного пространства;

· сущностная трансформация [1].

С учетом существующих социально-психологических технологий формирования стрессоустойчивости и психологической коррекции стрессовых состояний личности, предлагается модель их применения.

Модель применения технологий формирования стрессоустойчивости с включенной групповой социальной поддержкой представлена личностно-ориентированными, суггестивно-эмоциональными, телесно-ориентированными, когнитивно-поведенческими технологиями формирования стрессоустойчивости, реализованными в семи модулях (блоках социально-психологического тренинга).

Алгоритм применения технологий формирования стрессоустойчивости



Реализация модели направлена на формирование качеств стрессоустойчивости, посредством сочетания различных видов тренинга, как форм активного психологического воздействия в процессе интенсивного общения в групповом контексте. Основными видами тренинга являются: активизация социальной позиции участников группы, реструктуризация и гармонизация их мотивационной сферы, коррекция неблагоприятных состояний, а также развитие процессов социальной перцепции, расширение «каталога деятельностей», освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовой ситуации.

При реализации этой модели следует придерживаться следующих правил:

1. Основным средством социально-психологической поддержки является обращение к индивидуальному опыту человека совладания с жизненными трудностями, сформированным в этом опыте навыкам саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях, стратегиям поведения в них, - то есть обращению к внутреннему ресурсу человека.

2. Важным аспектом в работе с группами по формированию стрессоустойчивости выступает активизация личностной саморегуляции: оказание помощи в обнаружении новых и восстановлении прежних ценностей, которые несут в себе позитивную, содержательную нагрузку.

3. Работа в группе должна быть сориентирована на оптимизацию деятельностного уровня саморегуляции, для чего следует осуществлять пошаговую отработку последовательных функций саморегуляции в стрессовой ситуации.

4. Отработка умений саморегуляции производится при постоянном обращении к конкретным ситуациям индивидуального опыта.

5. Важным этапом в работе с группой является диагностический. Диагностические процедуры, используемые в рамках тренинговой работы, не только диагностируют индивидуальные особенности, но и «запускают процессы рефлексии», помогая человеку более ясно осознавать личностные возможности разрешения стрессовой ситуации.

6. Использование результатов диагностирования компонентов субъективного опыта и регуляторных умений позволяет сориентировать тренинговые техники на конкретных участников группы, тем самым социально-психологическая помощь формируется соответственно особенностям адресата, с учетом его индивидуально-своеобразного жизненного опыта, в котором закрепились определенные личностные смысловые установки по отношению к себе, окружающим людям, своим достижениям и неудачам.

К общим принципам построения сценариев тренингов стрессоустойчивости можно отнести следующие:

1. Учет специфики конкретной аудитории: состава группы, целей обучения на тренинге участников группы, уровня мотивации и т.д.

2. Чередование теоретического и практического материала.

3. Учет жизненного опыта участников группы в работе тренера.

4. Обменопытом участников группы между собой.

5. Выбор форм работы обусловлен особенностями тренинговой группы (острота состояния отдельных участников, степень проработанности проблемы, уровень напряженности и др.).

6. Включение в тренинг упражнений и процедур, направленных на решение личностных проблем участников [18].

Выводы к главе 2

Успешное воспитание стрессоустойчивости военнослужащего предполагает систематические упражнения в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенных к боевым.

Основной задачей психологической подготовки является целенаправленное формирование и закрепление у военнослужащих психических образов модели предстоящих или будущих действий.

В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, готовность к бою, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний, формируются представления о современном бое, а закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

Факторы стресса могут быть связаны непосредственно с военно-профессиональной деятельностью (экстремальностью условий, повышенной ответственностью, дефицитом времени для принятия решения и т.д.), или вызваны свойствами личности самого военнослужащего.

Степень приспособляемости военнослужащего к психологическим перегрузкам и присущие ему возможности их преодоления служат одним из свидетельств меры его подготовленности к эффективному решению поставленных учебно-боевых или боевых задач.

Заключение

На сегодняшний день существует большое количество трудов, в которых авторы по-разному трактуют понятие стресса.

Таким образом, феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений.

Человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней, что существенно повышает подверженность риску. Анализ данных современной научной литературы позволяет выделить две основные группы факторов, с действием которых связано возникновение стрессов: внешние и внутренние.

К внешним факторам, вызывающим возникновение стресса относят объективно существующие условия (боль, жара, холод, боевая обстановка, высокий ритм деятельности, избыток или недостаток информации и др.).

К внутренним факторам проявления устойчивости к стрессу относят субъективное: ценности человека, личностный смысл, значимость события для личности , субъективная оценка личностью ситуации.

Профессиональная деятельность военнослужащих принадлежит к числу наиболее трудных и динамичных, т.к. данному контингенту лиц приходится работать в условиях повышенной напряженности и лимита времени, отводимого на выполнение заданий. При этом требуется немедленное реагирование на разнообразные внешние раздражители и интенсивные потоки информации, имеется высокая личная ответственность за каждое принятое решение

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Чаще всего ее изучение строится на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических, психофизиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые задают высокую или низкую степень проявления стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - №4

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995

3. Вайнштейн И.К. Эмоциональные структуры мозга и сердца - М., 1989

4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983

5. Кокс Т. Стресс. - М.: Медицина, 1981

6. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс.- Л.: Медицина, 1970

7. Леви Л. Некоторые принципы психофизиологических исследований и источники ошибок // Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса: сб. ст. - Л.: Медицина, 1970

8. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. - 2004. - №2

9. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов // Очерки психологии труда оператора: сб. научн. ст. - М.: Наука, 1974

10. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг. Ресурсы стрессоустойчивости. - СПб.: Речь, 2009

11. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: изд-во Московского университета, 1976

12. Ольшанникова А.Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний // Проблемы дифференциальной психофизиологии: сб. научн. ст. - М.: Просвещение, 1969

13. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей различных видов спорта. // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М.: ФиС, 1969

14. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. - Т.3. - Кн.2. - М.: Изд. АН СССР, 1952. - С. 212

15. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. - М., 1984

16. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982

17. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002

18. Суворова В.В. Психопрофилактика стресса. - М.: Педагогика, 1985

19. Судакова К.В. Системные механизмы эмоционального стресса // Механизмы развития стресса: сб. научн. трудов. - Кишинев: Штиинца, 1997

20. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1

21. Фролов М.Ф. Психофизиологический стресс и качество деятельности человека-оператора // Психическая напряженность в трудовой деятельности: сб. научн. ст. - М., 1993

22. Фурдуй Ф.И. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса // Механизмы развития стресса: сб. научн. трудов. - Кишинев: Штиинца, 1987

23. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки: сб. научн. ст. - М.: ФиС, 1967