**Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение**

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

**войск национальной гвардии Российской Федерации»**

**Психология безопасности**

**Влияние экстремальных ситуаций на человека**

**Исследование**

**стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-А класса**

**Проектно-исследовательская работа**

**Работу выполнил:**

**Клемин Никита**, 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** |  | 5 |
| **Раздел 1. «Влияние экстремальных фак­торов на психику человека»** |
| 1.1 | «Понятие чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации»  | 7 |
| 1.2 | «Влияние экстремальных ситуаций на человека» | 10 |
| 1.3 | «Субъекты экстремальной ситуации» | 12 |
| **Раздел 2. «Исследование стрессоустойчивости кадет-выпускников** **11-А класса»** |
| 2.1 | «Анализ результатов исследования» | 15 |
| 2.2 | «Общие рекомендации по снятию напряжения» | 24 |
| **Заключение** |  | 25 |
| **Список** **литературы** |  | 26 |

Тема **«Влияние экстремальных ситуаций на человека»** выбрана мной потому, что я намерен поступать в Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации. Я намерен стать военным офицером. Профессия военного офицера относится к экстремальным профессиям. Мне интересно знать, как экстремальные ситуации влияют на 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**: выявить уровень стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-А класса.

**Задачи проекта**:

1. Изучить влияние экстремальных ситуаций на человека.
2. Провести исследование выявлению уровня стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-А класса.
3. Разработать рекомендации по снятию напряжения.

**Объект исследования:** психологическая готовностькадет 11-А класса МПКУ имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации к поступлению в военные вузы Российской Федерации.

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

**Методы исследования:**

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

**Этапы проведения исследовательского проекта:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Проведение психологического исследования. 3.Аналитический.

**Гипотеза исследования:** уровень психологической готовности кадет-выпускников, поступающих в военные институты Российской Федерации, должен быть высоким.

**ВВЕДЕНИЕ**

Человек всегда пытался защититься от различных ка­таклизмов, используя для этого все доступные ему спосо­бы: знахари и шаманы, обращающиеся к силам природы; жертвоприношения с целью умилостивить Богов; военные отряды, защищающие свои и захватывающие новые — ме­нее опасные и более богатые территории. Все это — пер­вые попытки обеспечить собственную безопасность.

Специалисты, рабо­тающие с людьми, пережившими катастрофу, обратили внимание на то, что психические последствия катастроф могут при­водить к серьезным заболеваниям и социальным пробле­мам, как у отдельного человека, так и у групп людей и общества в целом.

Солдаты, во время боевых действий, проявляли симптомы некоего заболевания, причину которого не могли установить. У солдат отмечалось угнетенное состо­яние, слабость, истощение, нарушение сна, аппетита, вспышки немотивированной агрессии. Позже было вы­яснено, что причиной этого заболевания является пси­хическое переживание (травма), полученная в ходе боевых действий.

Важно заметить, что природные и техногенные катаст­рофы, локальные вооруженные конфликты, террористи­ческие акты и пр. воздействуют на психику и способствуют возникновению отсроченных и затяжных реакций не толь­ко у непосредственных участников событий, но и у сторон­них наблюдателей, которые, как уже упоминалось, благодаря средствам массовой информации (СМИ) ста­новятся косвенными участниками этих событий.

**Глава 1. Экстремальная ситуация,**

**чрезвычайная ситуация, кризис. Соотношение понятий**

**1.1. «Понятие чрезвычайной, экстренной и кризисной ситуации»**

Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации еще не получили исчерпывающих определений. В контексте дальнейшего изучения предмета предлагаем использовать следующие определения.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на опре­деленной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой чело­веческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей («Закон о защите на­селения и территорий от чрезвычайных ситуаций природ­ного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94-35)»).

Это объективно сложившиеся условия. Катастрофа уже произошла.

Существует ряд классификаций чрезвычайных ситуа­ций по различным критериям. (Приложение 1).

**Экстремальная ситуация** (от лат. extremus — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожаю­щая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Известная мудрость гласит: «Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% — из того, что мы об этом думаем».

Под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» че­ловеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситу­ации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продол­жительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Однако экстремальной ситуацию делает не только ре­альная, объективно существующая угроза жизни для са­мого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каж­дым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внут­реннем, психологическом плане личности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный из­быток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональ­ное напряжение.
4. Воздействие неблагоприятных климатических усло­вий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.**.**
5. Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасно­сти человека, веры в то, что жизнь организована в соответ­ствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний — травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

**Кризисная ситуация** (от греч. krisis — решение, поворот­ный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

**Кризис** является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития как лич­ности, так и группы, общества, человечества в целом.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обсто­ятельствами. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизне­деятельности.

Кризис — это всегда момент выбора из нескольких воз­можных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате внешних обстоя­тельств, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями внешнего кризиса могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое рас­стройство, шоковая травма.

***Внутриличностный кризис*** — это момент перехода чело­века на новую ступень развития (психодуховный, экзистен­циальный, возрастной). Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодиро­вано в сказках абсолютно всех народов — это всем извест­ная ситуация витязя на распутье. Выбор дальнейшего пути легко дается герою только в сказках, но важно, что избе­жать выбора невозможно, не нужно и даже опасно. Таким образом, кризис — это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последую­щая жизнь человека. Понимание кризиса и кризисной си­туации в психологии разрабатывалось в рамках психологии личности и психологии развития.

Совсем незаметного переживания внутреннего кризиса не бывает. Однако глубина и сила переживаний у разных людей существенно отличаются и зависят от следующих факторов:

— уровень развития личности (сознания) — чем выше, тем болезненнее кризис;

социокультурные особенности;

личностные и характерологические особенности;

вид кризисного состояния, переживаемого человеком;

— социально-психологические особенности, соци­альный статус.

Внутренние кризисы, имеющие экзистенциальное значение, как правило, связаны с определенными возраст­ными этапами в жизни человека. Поэтому, общаясь с чело­веком, проявляющим «кризисную» симптоматику, важно учитывать его возраст. Основными кризисными периода­ми жизни являются следующие:

**Пубертат (13—15 лет). Связан с осознанием подрост­ком своей идентичности и уникальности. Отражает вхож­дение человека в мир взрослых. Может быть выражен фразой: «Я ищу смысл».**

***Кризис самоопределения*** (29—33 года). Может быть вы­ражен фразой: «Я меняю смысл».

***Кризис второй половины жизни*** (45—55 лет). Человек пребывает в сомнениях по поводу того, что не смог само­реализоваться, достичь желаемого, стать в жизни тем, кем хотел. Наиболее остро переживается проблема конеч­ности жизни, которая может усугубляться в этот период потерей родителей (возникает установка: «Между мной и смертью никого нет»). Этот кризис может быть выражен фразой: «Я теряю смысл».

Некоторые исследователи описывают также кризис по­жилых. Как показывает опыт работы Телефонов доверия, люди пожилого возраста часто являются абонентами служб психологической помощи. Их переживания свя­заны с утратой смысла жизни, потерей родных, друзей, здоровья, профессии, ощущением ненужности и беспо­мощности. Наибольшую остроту для них приобретает проблема одиночества.

Таким образом, кризис может быть не связан с глобаль­ными и широкомасштабными бедствиями и рассматри­ваться как процесс, состояние, характерное для кри­тических периодов в естественном течении человеческой жизни (например, подростковый кризис — «переходный возраст»). Кризис имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не может быть преодолен способами, известными ему из прошло­го опыта.

Кризис — некий поворотный пункт человеческой судь­бы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а но­вой еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травмати­ческих событий.

**1.2.Влияние экстремальных ситуаций на человека**

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делят жизнь на «до» и «после». Трудно сде­лать однозначный вывод о том, какой вид ЧС оказывает наиболее тяжелые последствия на психическое состояние людей, а какие переживаются легче — природного проис­хождения или антропогенные.

Существует мнение о том, что чрезвычайные происше­ствия природного происхождения люди обычно пережи­вают гораздо легче, чем антропогенные. Такие стихийные бедствия как землетрясения, наводнения и пр. пострадав­шие расценивают как «божью волю» либо действие без­ликой природы — тут ничего нельзя изменить.

А вот экстремальные ситуации антропогенного харак­тера, подобные трагедии в Беслане, настолько разруши­тельно действуют наличность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира. У челове­ка разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат.

Среди стихийных бедствий по разрушительному дей­ствию, причиненному ущербу и числу жертв первое место по данным ЮНЕСКО занимают землетрясения. Земле­трясения разрушают искусственные сооружения, дома, здания, возводимые человеком. Кроме того, во время зем­летрясений могут происходить горные обвалы, оползни, пожары, приносящие большие разрушения и представля­ющие угрозу для жизни людей.

К специфическим последствиям землетрясения, свя­занным с психическим состоянием людей, можно отнес­ти развитие реакций дезадаптации, возникновение фобических расстройств, связанных со страхом находить­ся в зданиях (например, девочка 9 лет, пережившая зем­летрясение в Корякин весной 2006 г., отказывалась заходить в здание школы, где была временно размещена ее семья, плакала, вырывалась, убегала на улицу); стра­хом повторных подземных толчков (у людей, пережив­ших землетрясение, часто бывает нарушен сон, так как их состояние характеризуется тревогой и ожиданием по­вторных толчков); опасениями за жизнь своих близких. Степень тяжести последствий стихийных бедствий в каж­дом случае необходимо оценивать индивидуально. Для одного человека — землетрясение, разрушение дома, эва­куация, смена места жительства может стать крахом все­го, вызвать острые переживания и тяжелые отсроченные последствия, для другого — лишь стать возможностью начать новую жизнь.

Из антропогенных ЧС, по мнению ряда исследовате­лей, максимально психотравматичной является ситуация заложничества. Это обусловлено существованием реаль­ной перспективы смерти для заложников, переживания­ми чувства парализующего страха, невозможностью противодействовать террористам в сложившихся обсто­ятельствах, отрицанием самоценности жизни и личнос­ти заложника. Такие ситуации порождают, как у самих пострадавших, так и в социуме вообще, большое коли­чество агрессивных реакций, тревожных, фобических расстройств.

Таким образом, невозможно однозначно поделить чрез­вычайные ситуации по степени тяжести. Каждая ситуация имеет свою специфику и особенности, свои психические последствия для участников и свидетелей, и переживает­ся каждым человеком индивидуально. Во многом, глубина этого переживания зависит от личности самого человека, его внутренних ресурсов, механизмов совладания.

**1.3.Субъекты экстремальной ситуации**

Большое значение для оценки и прогнозирования пси­хических последствий имеет факт того, был ли человек не­посредственно участником ЧС, оказался ли ее свидетелем или в результате ЧС пережил потерю близкого или род­ственника. В соответствии с характером воздействия не­гативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно под­разделяются на следующие группы.

**Первая группа — это специалисты.** Люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликви­дации последствий ЧС. В ситуации выполнения профес­сиональных обязанностей, связанных с помощью другим людям, эмоциональные переживания ощущаются как приглушенные, специалист в первую очередь ориенти­рован на выполнение задачи. Часто это беспокоит спе­циалистов. Один спасатель рассказывал: «Как же так? Я совсем ничего не чувствую. Я вижу ужасные картины, смерть, горе людей, и меня это не трогает. Все ли со мной в порядке?» В основе этого явления лежит механизм пси­хологической защиты — диссоциация (взгляд на ситуа­цию извне, со стороны, без личной эмоциональной вовлеченности), часто проявляющийся в том случае, если человек по роду своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с болью и страданиями других людей. Такая реакция считается нормой. Однако не все­гда работа в экстремальных условиях проходит для спе­циалистов бесследно. На отсроченных последствиях работы в условиях чрезвычайных ситуациях мы более под­робно остановимся в следующих главах.

**Вторая группа — жертвы.** Люди, пострадавшие, изоли­рованные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т.д.). Как правило, люди, пережившие чрезвычайную ситуацию, потратили много сил на борьбу за жизнь и уже сам факт того, что они остались живы, является для них огромным ресурсом для дальнейшего преодоления ситуации и воз­вращения к нормальной жизни.

Психические реакции этой категории людей после ка­тастрофы можно разделить на четыре стадии:

1. первая стадия — героизм (альтруизм, героическое по­ведение, желание помочь другим людям и выжить самому);
2. вторая стадия — «медовый месяц» (чувство гордости за то, что выжил и преодолел все опасности);
3. третья стадия — разочарование (гнев, разочарование: «мне казалось в моей жизни все должно измениться, а все осталось по-прежнему, о моем подвиге все забыли, только я помню о нем», крушение надежд);
4. четвертая стадия — восстановление (осознание, что необходимо налаживать быт, возвращаться к своим обя­занностям).

**Застревание** на какой-либо из стадий приводит к воз­никновению или «синдрома героя», который можно опи­сать следующими словами: «Я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети» и т.п., в результате возможны проявления асоциального по­ведения (вспышки агрессии, угроза жизни других), алко­голизация, суициды, или возникновение «синдрома жертвы»: «Меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях». Хотя большая часть людей в итоге самосто­ятельно или с помощью специалистов возвращаются к нормальной жизни.

**Третья группа — пострадавшие** (материально или физи­чески). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, иму­щества и т.д. В этой группе наблюдаются наиболее тяже­лые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания. Пострадавшим особенно трудно смириться с постигшим их горем, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. В этой группе выявляется наибольшее количество отсроченных психических последствий, о ко­торых мы будем говорить в последующих главах.

**Четвертая группа — очевидцы или свидетели.** Люди, про­живающие или оказавшиеся в непосредственной близос­ти к зоне ЧС.

**Пятая группа — наблюдатели (или зеваки).** Люди, по­лучившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

Степень травматизации людей в этих двух группах во многом зависит от их личностных особенностей и нали­чия травматических ситуаций в прошлом. Для одних ту­шение пожара в жилом доме станет лишь любопытным, захватывающим зрелищем, у других может вызвать пси­хические (страхи, неврозы) и соматические (обострение хронических заболеваний, бессонница, головные боли) нарушения.

**Шестая группа — телезрители.** Люди, получающие ин­формацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с по­мощью средств массовой информации (СМИ). Неоспорим тот факт, что люди должны получать информацию о со­бытиях. Однако специалистам известно немало случаев негативных психологических последствий освещения СМИ чрезвычайных ситуаций. Часто эмоциональная ок­раска репортажей носит чрезмерно негативный, трагич­ный, подчеркнуто пессимистичный характер.

Как пример можно привести освещение СМИ терро­ристического акта, совершенного в октябре 2002 г. в зда­нии, где шло представление мюзикла «Норд-Ост». Миллионы людей были эмоционально включены в ситуа­цию практически круглосуточной трансляцией с места событий. Особенность этой ситуации состояла и в ее дли­тельности (несколько суток). Мало кого события тех дней оставили равнодушными. Впоследствии люди обраща­лись за помощью к специалистам с жалобами на страхи, тревогу за себя и за своих близких, нарушение чувства бе­зопасности, подавленное состояние, плохое физическое самочувствие, актуализацию травматического опыта, по­лученного ранее.

**Выводы**

Экстремальные ситуации возникают во всех областях человеческой жизни; каждый человек в своей жизни по­падает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными. Специалисты, чей професси­ональный долг — помощь людям, попавшим в беду знали, что с ними происходит и как он может помочь. Не менее важно для специалиста в сложных условиях профессиональной деятельности уме­ние сохранить собственное физическое и психическое здо­ровье.

**Раздел 2. «Исследование психологической готовности, уровня стрессоустойчивости кадет-выпускников 11-А класса»**

**2.1. Исследование**

**Цель исследования:** выявить уровень стрессоустойчивости выпускников 11-А класса.

**Объект исследования:** психологическая готовность кадет 11-А класса.

**Предмет:** уровень стрессоустойчивости выпускников 11-А класса.

**Гипотеза исследования:** уровень стрессоустойчивости выпускников должен быть высоким у кадет-выпускников, поступающих в военные институты Российской Федерации.

**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).

**Итоги психологического исследования:**

В исследовании принимали кадеты 11-А класса (16 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-А классе.
4. Анализ полученных данных в форме диаграмм и таблиц.
5. Разработка рекомендации по снятию напряжения.
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 15 человек.

Результаты диагностики следующие:

13 человек (87%) 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.

2 человека (13%) имеют сниженный уровень военно-профессиональной направленности, желания служить в Вооруженных Силах. Возможны случаи неподчинения требованиям командиров и начальников. Возможны несоблюдение социально одобряемых норм поведения.

 **Таблица 1.**

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

**Выводы:** 87% кадет в 11-А классе имеет высокий уровень военно-профессиональную направленность.

2 (13%) кадета в 11-А классе имеют сниженный уровень военно-профессиональную направленность. Эти кадеты требует самого пристального внимания со стороны командиров.

**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.

Результаты тестирования показали, что 6 кадет (46%) имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости, 6 кадет (46%) имеют средний уровень нервно-психической устойчивости и 1 кадет (8%) имеет низкий уровень нервно-психической устойчивости.

**Таблица 2.**

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

**Выводы:** 46 % кадет имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы, нарушений психической деятельности маловероятны. Отличаются высоким уровнем поведенческой регуляции.

46% 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.

1 кадет (8%) имеет низкий уровень нервно-психической устойчивости. У него высокая вероятность нервно-психических срывов.  В экстремальных ситуациях и при значительных психических и физических нагрузках возможны умеренные нарушения психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, неадекватной самооценкой и неадекватным восприятием окружающей действительности.

**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 12 кадет 11-А класса.

Результаты тестирования показали, что 20% кадет имеют высокий уровень самочувствия, активности и настроения.

47% кадет имеют средний уровень самочувствия, активности и настроения.

У 33% кадет наблюдается низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

**Таблица 3.**

**Уровни самочувствия, активности и настроения**

**Выводы:** У кадет 11-А класса наблюдается сниженный уровень самочувствия, активности и настроения.

**Тест 4. Оценка работоспособности и утомления**

**Опросник «Дифференцированная оценка работоспособности»**

**(А. Леонова, С. Величковская).**

Усталость — это субъективное чувство, характерное как для организма в целом, так и для отдельных его систем, например, мышечной или нервной. В зависимости от системы проявления усталости могут быть разными: для мышцы усталость — это накопление продуктов обмена, выраженное тяжестью и болью, а для головного мозга — это притупление внимания и замедление интеллектуальных процессов.

 Усталость — это прежде всего чувство или ощущение, которое служит «стоп-сигналом», останавливающим человека от дальнейшего труда в ущерб своему телу.

Противоположное понятие — работоспособность. В медицинском смысле, это функциональная готовность нашего тела к выполнению определенного объема работы — физической или интеллектуальной.

Работоспособность тесно связана со здоровьем и образом жизни каждого человека, но кроме этого она зависит от множества случайных факторов — темперамента, настроения, уровня образования, питания, режима дня, наличия вредных привычек и так далее.

Для определения уровня хронической усталости был использован Опросник «Дифференцированная оценка работоспособности» (А. Леонова, С. Величковская).

В тестировании принимали участие 12 кадет.

Диагностика выявила следующие уровни утомления:

2 кадета (17%) имеют начальную степень хронического утомления.

У 10 кадет ( 83%) отсутствуют признаки хронического утомления.

**Таблица 4. Уровни хронического утомления**

**Выводы: у** 83% кадет отсутствуют признаки хронического утомления.

У 17% кадет наблюдаются начальная стадия хронического утомления.

У данной группы кадет наблюдается низкий уровень энергии в течении дня и быстрая утомляемость. Появляется учащение сердцебиения, снижение уровня артериального давления, повышенная потливость и частые головокружения. На фоне снижения энергетического уровня в организме начинают страдать когнитивные функции: плохо запоминается новая информация, уменьшается способность концентрировать внимание, теряется способность выполнять поставленные задачи, возможны потеря работоспособности на протяжении полного рабочего дня.

**Тест 5. Личностная тревожность.**

**Оценка ситуативной 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.

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.

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.

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

В тестировании принимали участие 13 кадет.

Результаты диагностики уровней личностной тревожности следующие:

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

Средний уровень личностной тревожности выявлен у 5 кадет (38%).

Низкий уровень личностной тревожности выявлен у 8 кадет (62% ).

**Таблица 5. Уровни личностной тревожности**

**Выводы:** с высоким уровнем личностной тревожности в 11-А классе нет.

Результаты диагностики уровней ситуативной тревожности следующие:

Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 3 кадет (23%).

Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 7 кадет (54%).

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 3 кадет (23% ).

**Выводы:** в 11-А классе 23 % кадет (3 человека) имеют высокий уровень ситуативной тревожности.

**Общие выводы и заключение**

Подростковый кризис входит в раздел «Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис**».** Пубертатный период раньше длился с 13 до 15 лет. В современное время подростковый кризис растянулся во времени. Подростковые поиски себя могут длиться до 28 лет. Этот кризисный период связан с осознанием подрост­ком своей идентичности и уникальности. Этот период отражает вхож­дение человека в мир взрослых. Может быть выражен фразой: «Я ищу смысл».

Наше исследование выявило высокий уровень военно-профессиональной направленности кадет 11-А класса.

Большая часть кадет имеют средний уровень нервно-психической устойчивости, средний уровень психо-эмоционального состояния, низкий уровень хронического утомления, низкий уровень личностной тревожности и средний уровень ситуативной тревожности.

Анализируя данные исследования, можно предположить, что 80% кадет 11-А класса психологически готовы к поступлению в военные учебные заведения, стрессоустойчивы. В сложных условиях своей профессиональной деятельности они суме­ют сохранить собственное физическое и психическое здо­ровье.

**2.2. «Общие рекомендации для снятия напряжения»**

Блоки и зажимы в теле вызывают головную боль и боли в шее и плечах, они заставляют скрипеть зубами по ночам и до судорог схватывают ноги во сне. Вот несколько советов, чтобы скинуть напряжение с тела и головы.

**Выдыхайте.**

То, что движение нужно координировать с дыханием, имеет вполне медицинское основание. Наше тело устроено так, что на вдохе оно мобилизует силы, а на выдохе – расслабляется. Поэтому чем осознаннее наше дыхание, тем лучше мы можем управлять собой. Мы дышим быстро или задерживаем дыхание в экстремальных ситуациях. Не зря все эти фразы «перехватило дух», «затаить дыхание». Но существует и обратная связь – выравнивая и удлиняя дыхательные циклы, можно успокоиться и снять напряжение с тела: осознанный выдох с командой своему телу расслабиться. И вот уже сердце не так колотится в груди.

**Следите за своим лицом.**

Точнее, за его выражением. Сведенные брови, наморщенный лоб, напряженные скулы и зажатые губы – сразу видно, что человек в стрессе.

Как только вы напрягаете лицо, в мозг мчится команда «Внимание, опасность!» И мозг в свою очередь командует телу «Готовиться к обороне\нападению\бегству!». Понаблюдайте за собой: какая эмоция чаще всего застывает на вашем лице? И расслабляйте, расслабляйте его. Не получается? Тогда улыбнитесь. Только искренне, как будто увидели милую картину. Мягкая внутренняя улыбка – и вот уже ситуация не кажется критичной. Кстати, попробуйте перед сном, уже в кровати, расслабить глаза – скорее всего, вы поймете, в каком напряжении находится всё лицо. Ну а как только отпустите напряжение с глаз, уснуть станет в два раза легче.

**Сбрасывайте груз забот с плеч.**

Тут хорошо помогает упражнение, когда вы наклоняетесь вниз, скругляя спину и позволяя рукам свисать, как плети. Почувствуйте, словно с лопаток, плеч и локтей стекает какой-то груз и уходит в землю. В повседневной жизни отслеживайте, как высоко вы задрали плечи и спрятали в них шею. Чаще всего это даже не напряжение после сидячей работы, а очень яркая психосоматика. Воздействуйте на свое сознание через тело: раскрывайте грудь, опускайте лопатки и плечи, красиво несите голову. Королевская осанка – это не напряжение, это очень комфортное и расслабленное состояние вашей спины.

**Расслабляйте живот.**

Специально втягивая живот, мы неосознанно напрягаем и другие группы мышц. Отсюда и вечное напряжение всего тела. Правильное питание, здоровое пищеварение и легкие упражнения для поддержания пресса.

**Разминайте стопы и щиколотки.**

У зажимов, блоков и напряжений есть неприятное свойство – скапливаться в нижней части ног. Пришли с работы – закиньте ноги на стенку, мелко потрясите стопами, разомните пальцы ног и щиколотки. Тело сразу же ответит вам благодарностью.

**Действуйте осознанно.**

Периодически внутренним взором пробегайте по своему тело. Что оно сейчас чувствует, где сохраняет излишнее напряжение? Мысленно направляйте в эту часть тела сигнал на расслабление. Контролируйте свое тело в течение всего дня.

**Позитивный взгляд на жизнь.**

Современный мир дает тысячу и один повод для стресса и напряжения. Но попробуйте реагировать так: медленный вдох и выдох и мысленный вопрос самому себе «Будет ли эта ситуация важна через 2-3 года, вспомню ли я о ней?»

Быть расслабленным – это не значит быть вялым или апатичным. Быть расслабленным - это состояние, когда ты находишься в тонусе, который адекватен ситуации; это когда ты напрягаешь только те мышцы, которые нужны; это когда мелкие неприятности не заставляют тебя думать о них целый день.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

До некоторого времени считалось, что в экстремальных условиях труда работают только шахтеры и космонавты. Изменения в жизни общества в последние 10—15 лет при­вели к тому, что число профессий, представители которых работают в экстремальных условиях, увеличилось. Так, профессии пожарного, спасателя, авиадиспетчера, военнослужащего, инкас­сатора, работника дорожно-патрульной службы носят эле­менты экстремальности.

В деятельности работников «опасных профессий» су­ществуют два типа условий, при которых работа становит­ся экстремальной:

1. повседневная напряженная деятельность, в которой опасность представлена как потенциально возможное со­бытие (авиадиспетчеры, инкассаторы);
2. так называемые критические инциденты, при кото­рых работники сталкиваются с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной опасностью для своей жизни, здоровья или системы ценностей, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих (спасатели, пожарные).

Военный офицер обязан знать и изучать влияния экстремальных фак­торов на психику человека.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и пос­ле чрезвычайной ситуации // Психиатрия и психофармако­терапия. 2001. т. 3. № 4. с. 32-39.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
4. 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.