

УДК 159.913

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.7>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Лілія Гачак-Величко

*Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного,
бул. Героїв Майдану, 32, м. Львів, Україна, 79026
e-mail: lgachak1207@gmail.com*

Життя і діяльність людини в соціально-економічних та виробничих умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана із впливом на неї несприятливих екологічних, соціальних, а також професійних факторів, який супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань і перенапруженням фізичних та психічних функцій. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Проблема стресу є науковою проблемою, на розв'язанні якої в останні роки були зосереджені зусилля вчених різних спеціальностей і напрямів.

Професія військовослужбовця завжди пов'язана із ризиком для життя, а тому організм піддається постійному психологічному перевантаженню. Працюючи військовослужбовці схильні ігнорувати накопичувані напруження та втому, забуваючи про правило: «Відпочивати треба раніше, ніж втомився».

Зростаюча інтенсивність й напруженість сучасного життя українських військовослужбовців виявляються на психологічному рівні в збільшенні частотності виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, які, накопичуючись, викликають формування яскраво виражених та довготривалих стресових станів. Ці стани знижують успішність і якість виконання військовими своїх професійних обов'язків або вимагають додаткових зусиль для підтримання оптимального психофізіологічного рівня. У свою чергу це призводить до збільшення ризику низки захворювань стресової етіології – «хвороб стресу» (серцево-судинні, виразкові хвороби, невротичні стани тощо), а також до цілої низки соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: підвищення відтоку кадрів, зниження задоволеністю працею, деформацію особистісних й характерологічних якостей військовослужбовців. Це призводить у цілому до зниження ефективності функціонування такого важливого соціального інституту, яким є армія.

У статті розглядається тлумачення поняття «стрес», питання паралелізму психологічного та фізіологічного стресу, основні симптоми стресового стану організму. Приділено увагу існуючим психокорекційним засобам для профілактики стресу, а також подано результати дослідження об'єктивності з цього питання курсантів військового закладу.

Ключові слова: стрес, стресогенні ситуації, корекція стресових станів особистості, методика визначення рівня стресу, методика психокорекції стресу.

Проблема адаптації до критичних факторів середовища постійно привертає увагу вчених-психологів. Інтерес сучасної психологічної науки постійно зростає у зв'язку із збільшенням так званих хвороб стресу, особливо в осіб, професійна діяльність яких здійснюється у небезпечних умовах, що супроводжує виникнення і розвиток негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруження фізичних та психічних функцій.

У більшості випадків ці впливи призводять до погіршення функціонального стану людини, змін особистісного статусу, порушення професійної ефективності і безпечності

праці, розвитку психосоматичних захворювань. Характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Цей термін широко використовується у багатьох галузях знань, а тому в його тлумачення вкладається різний зміст в залежності від причин виникнення такого стану, механізмів його розвитку, особливостей проявів і наслідків [1].

В Академічному тлумачному словнику української мови стрес визначається як «стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів» [2]. Йоган Харі подає таке визначення терміна «стрес»: «стан напруження, що виникає у людини чи тварини під впливом сильних дій, адаптаційний синдром (загальний адаптаційний синдром) – як сукупність захисних реакцій людини або тварини (переважно ендокринної системи) при стресі. В адаптаційному синдромі розрізняють стадії тривоги (мобілізуючі захисні сили), резистентності (пристосування до трудової до трудової ситуації) і виснаження (сильний і довготривалий стрес може призвести до смерті). Концепцію адаптаційного синдрому і стресу висунуті Г. Сельє». Канадський вчений Г. Сельє, який ввів поняття стресу в фізіологію, називав шкідливі стимулюючі умови стресорами, а стан, викликаний у тварин стресорами, тобто реакції на зовнішній вплив, – стресом [3, с. 6].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» застосовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття «стрес» може визначатися як напруження або збудження під впливом будь-яких стимулів або подій. Сьогодні ці стимули й події частіше стали називати «стресорами» або «стрес-факторами». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруження і збудження. Цей стан тлумачать як емоції, захисні реакції й процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку й вдосконаленню функціональних систем, а також викликають психічне напруження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на висунуту вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних реакцій, очевидно, є підтримка дій поведінки й психічних процесів з подолання цього стану [3, с. 12].

Найбільш істотним для психологічного стресу є наявність в стресовій реакції емоції або включення в неї мотивації, що викликає емоцію. Головне, що обумовлює стрес «психічного порядку», це емоційний настрій особистості по відношенню до стресора: стрес може виникнути і під впливом сильних позитивних емоцій. Одна й та ж ситуація може викликати різні психічні стани у різних людей.

Паралелізм між психологічним і фізіологічним стресом полягає в тому, що, як перший, так і другий викликають досить схожі фізіологічні реакції. Важливою відмінністю є те, що психологічний стрес не завжди призводить до очікуваних реакцій, відповідь на погрози може бути абсолютно різною: страх, гнів, заціпеніння, депресія, погіршення результативності діяльності, різноманітні вісцеральні зміни. У цьому й полягає особливість проявів психологічного стресу [3, с. 18].

Дати загальне (універсальне) визначення стресу важко. По-перше, це поняття дедалі більше набуває міждисциплінарного характеру, підвищується ступінь його узагальненості. По-друге, поняття «стрес» досить містке, за рівнем узагальненості його можна поставити в один ряд з такими поняттями, як «адаптація, хвороба, здоров'я».

У той же час, вивчивши відповідну наукову літературу, можемо запропонувати таке тлумачення: стрес – це емоційне психічне напруження, що негативно впливає на адаптацію та результативність діяльності, на активність, ставлення особистості до себе, до оточуючих й соціального середовища.

Під час виконання професійних обов'язків у військовослужбовців досить часто можуть виникати стани, що свідчать про наявність в організмі внутрішнього напруження. Такий стан, як правило, дуже пригнічує людину, й вона починає шукати причину того, що з нею відбувається. Лише свідомо оцінка здатна перевести ці сигнали із емоційної (почуттєвої) сфери в сферу раціональну (розум), що дає можливість досягти психосоматичної рівноваги і таким чином вийти із цього небажаного стану [8].

Шеффер називає такі ознаки стресового стану:

- не здатність людини зосередити на комусь або на чомусь свою увагу;
- на роботі людина починає припускатися великої кількості помилок;
- погіршення пам'яті;
- дуже швидка втомлюваність;
- занадто швидке мовлення;
- часто плутаються думки або швидке втрачання думки;
- доволі часто з'являються головний біль або біль в області спини, шлунку;
- підвищена збуджуваність;
- відсутнє відчуття радості від роботи;
- втрата почуття гумору;
- у тих, хто палить, зростає кількість викурюваних цигарок;
- з'являється пристрасть до алкогольних напоїв;
- постійне відчуття недоїдання або відсутність апетиту;
- людина не може закінчити розпочату роботу [3, с. 34].

Використовуючи даний тест, військовослужбовець може сам оцінити свій стан, аби вчасно скорегувати свою діяльність, спланувати консультацію у психолога аби попередити більш згубні наслідки.

Стресогенних ситуацій надто багато, але не завжди здатні розпізнати симптоми стресу або не знають, як можна вийти із цього стану. Напруження ніби «вбудовується» в наш організм і не дає про себе знати, поки із організмом не починає щось відбуватися і ми починаємо хворіти.

Існує велика кількість методик для визначення рівня стресу, але в даному випадку ми наводимо методик, яку розробили Хоміс і Рейх [3, с. 63]. Дослідники встановили, що захворювання почасти виникають на фоні стресу. Результатом дослідження стала наведена нижче шкала, що пов'язує рівень стресу з певною подією в житті людини:

- смерть чоловіка чи дружини – 100;
- розлучення – 73;
- проблеми, що пов'язані з розподілом майна між подружжям після розлучення – 65;
- смерть близького члена родини – 63;
- судовий вирок – 63;
- хвороба або травма – 53;
- одруження або заміжжя – 50;
- втрата роботи – 47;
- вихід на пенсію (відставка) – 45;
- проблеми із здоров'ям в родині – 44;
- вагітність – 40;
- сексуальні проблеми – 39;
- серйозні зміни на роботі – 39;
- фінансові проблеми – 38;
- смерть близького друга (подруги) – 37;
- проблеми, що пов'язані із податками на нерухомість – 31;

- важкі взаємини з родичами чоловіка або дружини – 29;
- емоційне напруження, викликане тими чи іншими особистими досягненнями – 28;
- повернення дружини на роботу (і навпаки, пішла з роботи) – 26;
- початок або припинення навчання – 25;
- зміна рівня життя – 25;
- непорозуміння у взаєминах із роботодавцем – 23;
- зміна місця проживання – 20;
- зміни в режимі відпочинку – 19;
- зниження банківських позик – 17;
- зміни в режимі сну – 16;
- неможливість тісного спілкування із родиною – 15;
- зміни в режимі харчування – 15;
- різдвяні турботи – 12;
- хвилювання, що пов'язані з бюрократичною тяганиною – 1.

У результаті вчені дійшли висновку, що досліджувані, у яких сума виборів перевищує 160 балів, мають досить високі шанси захворіти протягом наступних шести місяців.

Традиційним засобом боротьби зі стресом у лікарській практиці є транквілізатори та антидепресанти. Однак жоден із цих лікарських засобів не є засобом безпосередньо проти симптомів. Не говоримо вже й про те, що всі вони мають побічні дії або руйнівний вплив на організм в цілому.

Враховуючи таку дію названих препаратів, можна рекомендувати військовослужбовцям інший спосіб зняття стресу, а саме – проведення психокорекції й виведення людини на новий рівень адаптації [6, с. 62].

Існує багато методик психокорекції стресу, що використовуються на сьогодні.

Під корекцією стресових станів особистості ми розуміємо:

1. Системну інтеграцію особистості як спосіб боротьби із стресом.
2. Формування психологічної готовності до стресу, умов формування готовності саморегуляції.
3. Визначення завдань емоційної саморегуляції.
4. Виділення принципів організації й проведення корекції стресу.

Кожен співробітник має знати, що стрес знімається опосередковано дією психологічних механізмів зняття стресу:

– *когнітивних*: відволікання; сприйняття стресу як чогось невідворотного (на кшталт філософії стоїцизму); дисимуляція стресу; надання стресу значення й змісту (ставлення як до виклику долі, перевірка стійкості духу); самоповага;

– *емоційних*: переживання протесту; протистояння стресу; емоційна розрядка (наприклад, сміх, плач); ізоляція; пасивне співробітництво – передача відповідальності психологу; покірністю, фаталізмом; самозвинуваченням; гнівом, роздратуванням; збереженням самоконтролю;

– *механізмів поведінки*: відволіканням (занурення в активну діяльність); альтруїзм (переключитися на турботу про інших); активним зануренням в корекцію; компенсацією (щось купити для себе); конструктивною активністю – задоволення давніх потреб; усамітненням; активним співробітництвом [3, с. 87].

Психологами було встановлено, природним механізмам стресу властива гнучкість. Вони піддаються вдосконаленню, розвиткові, посиленню.

У науковій літературі пропонується велика кількість методик корекції стресу, але ми розглянемо, як на нашу думку, найбільш ефективні [3, с. 124].

Наприклад, можна перетворювати стрес на жарг.

Сьогодні майже кожному відомо, що розслаблення вважається найбільш ефективним способом проти хронічних стресових симптомів. Але почасти буває дуже важко «відключитися», коли стрес виявляється дуже сильним: у цьому випадку він не зникає навіть за умови хвилини відпочинку. Звідси є логічним проводити «обробку» стресу безпосередньо у момент виникнення. Тоді переключення на розслаблення відбувається значно легше.

Від понаднормових навантажень військовий може позбутися, дотримуючись наступних умов:

- працювати не більше восьми годин на день;
 - мати щонайменше півтора вихідних на тиждень;
 - час, відведений для обіду, має бути не менше години – бажано їсти не поспішаючи й ретельно пережовуючи їжу;
 - культивувати звичку слухати медитативну музику;
 - навчитися входити в змінний стан свідомості. Робити це кожні дві-три години по дві хвилини, якщо ви відчуваєте деяке перенапруження. Знаходячись змінному стані свідомості, спробувати «перенестись» в приємне для вас місце і на якийсь час затриматися в ньому;
 - розвивати в собі звичку повільно ходити й спокійно говорити;
 - посміхатися й виявляти якомога більше бадьорості при зустрічі з людьми;
 - знаходити час для щорічної відпустки;
 - фізичні вправи на свіжому повітрі, при цьому ваше дихання має бути достатньо глибоким;
 - спробувати дотримуватися більш ритмічного режиму харчування;
 - звернутися за консультацією до психотерапевта, якщо у вас існують проблеми в сфері сексуальних взаємин;
 - якщо робота не приносить задоволення, подумати про зміну роботи, можливо знайдеться альтернатива;
 - намагатися заповнити своє дозвілля якою-небудь творчою справою;
 - робити регулярний масаж, зайнятися якимсь видом спорту відповідно до стану свого здоров'я;
 - зосереджувати свою увагу на сьогодення, а не обертатися на минуле чи намагатися передбачити майбутнє;
 - працювати систематично, але не братися за декілька справ одразу: страх не встигнути підсилює знервованість;
 - ставити перед собою такі завдання, які вам під силу;
 - виявляти свої почуття відверто, а якщо не маєте такої можливості, не переймайтеся через те, що це зробити не вдалося;
 - не вдавайтесь до вживання алкоголю, наркотиків – це лише більше руйнує нервову систему; уникати постійної підтримки інших людей, щоб розв'язати свої проблеми;
 - не шукайте винного; несіть власну відповідальність за власні дії [5, с. 172].
- Є також дієвими психогігієнічними й психопрофілактичними засобами такі методи:
1. *Релаксаційні техніки:*
 - візуалізація просторово-часових подій, коли ви відчували себе абсолютно розслабленим і спокійним;
 - медитація, орієнтована на досягнення певного стану з використанням власного «виміру» стресів;
 - техніка посилення власного «Я».
 2. *Нейролінгвістичне програмування з використанням гіпнозу.*

Якщо наша поведінка в певній ситуації посилює нашу внутрішню напругу, можна припустити, що ця поведінка не є оптимальною в цій ситуації. І тоді варто змінити наше ставлення і нашу реакцію на цю ситуацію. Зміни здійснюються методом, який відомий під назвою рефреймінга, тобто входження в контакт з тою частиною свідомості, яка викликає в нас напруження, закликаючи наші можливості в тій чи іншій ситуації.

3. *Техніки, що не використовують змінний стан свідомості.*

До них належать методи, за допомогою яких вчать досягати гарного самопочуття, викликаючи позитивний стан. Заняття йогою та медитації також можуть до них належати.

4. *Аналіз.*

Аналізуючи те, що відбувається з вами, ви можете виявити динамічні фактори, що відповідають за певні стереотипи поведінки. Для продуктивного аналізу ви можете перейти в змінний стан свідомості. Усвідомлення цих факторів може допомогти вам перетворити ці стереотипи, використовуючи рефреймінг.

5. *Гештальттерапія.*

Може виявитися ефективною в набутті нових навичок поведінки.

6. *Первинна терапія.*

Сюди входить техніка переживання наново тих чи інших подій, що може здійснити позитивний вплив [7].

Слід наголосити на тому, що в корекції доцільно еkleктичний напрямок (синтез з усіх моделей всього найкращого), застосовуючи його індивідуально стосовно співробітників.

Так для того, щоб сформулювати принципи психокорекційних заходів, було проведено дослідження курсантів військових закладів.

Метою даного дослідження було визначити серед курсантів рівень знань про стрес. Для цього було розроблено анкету «Вивчення стресу», за якою проводилося опитування курсантів першого й третього курсів навчання.

Із аналізів відповідей на перше питання «Що, у вашому розумінні, стрес, напруга?» курсанти третього курсу відповідали: «Така напруга, після якої почуваєш сильну втому за відсутності будь-яких фізичних причин для цього», «Нездатність керувати своїми емоціями», «Психічний дискомфорт», «Відчуваєш себе ніби не на своєму місці», «Неприятність», «Страх», «Нестача сил щось зробити», «Поганий настрій», «Перевтома», «Відсутність бажання що-небудь робити», «Не здатність оцінити ситуацію, керувати своїми діями», «Стан апатії», «Знервованість стан», «Байдужість до всього, що відбувається», «Падіння настрою в цілому».

Курсанти першого курсу відповідали на це ж питання так: «Робота, що викликає втому», «Відчуття невпевненості», «Постійна душевна тривога», «Постійне відчуття що трапиться щось жахливе», «Не можу вирішити проблеми», «Важкість на душі», «Часте серцебиття», «Я знервованій». У той же час 17% курсантів не змогли дати відповідь на питання.

Як показує опитування, курсанти кожен по-своєму розуміють стресовий стан.

Друге питання анкети звучало так: «Які ситуації викликають у вас психологічну напругу?». Відповіді було узагальнено в таблицю.

Аналіз поданих відповідей доводить, що психологічну напругу курсанти відчувають від навчального процесу (екзамени, навчальні заняття, стрільби) і від особливостей професійної діяльності (як-от: несення військової служби, виїзд у «гарячі місця», бесіди із старшим за званням). У той же час на курсантів третього курсу вже не мають негативного пригнічуючого впливу бесіди із старшим за званням, несення служби, їх не хвилюють вже навчальні заняття та экзамени, але вони вже більше замислюються про виїзди в «гарячі місця», тобто очевидно є навчальна адаптація.

Ситуація, що викликає напругу	1 курс (кількість відповідей у відсотках)	3 курс (кількість відповідей у відсотках)
Екзамени	78	56
Навчання	28	17
Наряд	28	11
Діалог із старшим за званням	28	0
Навчальні стрільби	11	6
Віїзд в «гарячі місця»	6	12
Особливості несення служби	11	0
Всі перелічені вище	1	0

Третє питання анкети було сформульоване так: «Як ви поводити себе і що відчуваєте в таких ситуаціях?». Відповіді узагальнено в таблиці.

Відповіді	1 курс (кількість у відсотках)	3 курс (кількість у відсотках)
Думаю про щось приємне	50	0
Намагаюся заспокоїти себе, сконцентруватися	0	70
Покладаюся на долю	6	6
Намагаюся розслабитися	6	6
Нервую	33	18
Не знає, що відповісти	6	0

Подані відповіді демонструють, що більшість опитаних у стресових ситуаціях можуть оволодіти собою. Вони намагаються заспокоїти себе, розслабитися, хоча й відчувають знервованість (33% на першому курсі, 18% – на третьому), намагаються контролювати свої дії. Особливістю відповідей на зазначене питання є те, що курсанти третього курсу не лише заспокоюють себе, але й намагаються зібратися, взяти все під свій контроль (70% на третьому курсі, 50% – на першому), менше нервуються, ніж курсанти першого курсу (33% на першому, 18% – на третьому), тобто вони мають більшу адаптаційну здатність.

Четверте питання мало таке формулювання: «Які методи протистояння стресу вам відомі?»

Методи, названі курсантами	1 курс (кількість у відсотках)	3 курс (кількість у відсотках)
Покурити	56	50
Поїсти	11	6
Алкогольні напої	17	6
Послухати музику	72	50
Покричати	11	0
Поговорити із другом	50	50
Побути на самоті	39	22
Фізичні вправи	22	33
Застосування спеціальних методик корекції стресу	0	0

Ці відповіді яскраво демонструють, що курсанти старшого курсу набрали менший відсоток майже за всіма показниками, крім одного «фізичні вправи» як засобу подолання стресу (33%), тоді як на першому курсі лише 22%. Особливістю наведених відповідей є те, що ніхто із 120 опитаних взагалі не знають про існування спеціальних методик корекції стресу, його профілактики.

І нарешті останнє питання анкети полягало в тому, що курсантам було запропоновано намалювати напруження. Майже 90% всіх опитаних намалювали напруження у вигляді електричних сил поля, засвідчивши їх конкретне мислення [4, с. 132-136].

Після цього експерименту можна стверджувати, що військовослужбовці знають про існування стресу, його вплив на людину, але розуміють цей вплив кожен по-своєму. Кожен з них обирає свої власні, лише йому знайомі методи боротьби зі стресом. Ніхто з тих, що був опитаний, не володіє інформацією про профілактику та корекцію стресових станів.

Після проведеного дослідження можна стверджувати, що існує велика потреба в інформуванні військовослужбовців про причини появи й про негативний вплив стресу на організм, проводити психокорекційну роботу фахівцями.

Список використаної літератури

1. Стрес: симптоми, профілактика та опанування. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <https://life-after-ato.com.ua/post/772> (дата звернення: 19.06.2022)
2. Академічний тлумачний словник. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <http://sum.in.ua/s/stres#:~:text=> (дата звернення: 18.06.2022)
3. Харі Йоган Втрачені зв'язки: справжні причини депресії та несподівані рішення. Київ: Bloomsbury, 2021. 284 с.
4. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. – К.: ФОП Маслаков, 2019. – 288 с
5. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокурн, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
7. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р.П. Попелюшко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. – С. 198-207.
8. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. [Електронний ресурс] – Режим доступ: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/06/> (дата звернення: 10.06.2022)

PSYCHOLOGICAL MEANS OF STRESS PREVENTION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SERVICEMEN

Liliia Hachak-Velychko

*Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy,
32, Heroiv Maidanu Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: lgachak1207@gmail.com*

The life and activity of a person in the socio-economic and industrial conditions of modern society is inextricably linked to the impact on him of adverse environmental, social, and professional factors, which is accompanied by the emergence and development of negative emotions, strong experiences and overstrain of physical and mental functions. The most characteristic mental state that develops under the influence of extreme life conditions is stress. The problem of stress is a scientific problem, the solution of which has been the focus of efforts of scientists of various specialties and directions in recent years.

The profession of a military serviceman is always associated with risk to life, and therefore the body is exposed to constant psychological overload. While working, military personnel tend to ignore accumulated stress and fatigue, forgetting the rule: «You need to rest before you are tired».

The growing intensity and tension of modern life of Ukrainian servicemen is manifested on a psychological level in increasing the frequency of negative emotional experiences and stress reactions, which, accumulating, cause the formation of pronounced and long-term stress. These conditions reduce the success and quality of military performance of their professional duties or require additional efforts to maintain an optimal psychophysiological level. In turn, this leads to an increased risk of a number of diseases of stress etiology – «stress diseases» (cardiovascular, peptic ulcer disease, neurotic conditions, etc.), as well as a number of socio-economic and socio-psychological consequences: increased outflow, reduced satisfaction labor, deformation of personal and characterological qualities of servicemen. This generally reduces the efficiency of such an important social institution as the army.

The article considers the interpretation of the concept of «stress», the issue of parallelism of psychological and physiological stress, the main symptoms of stress. Attention is paid to the existing psycho-correctional tools for stress prevention, as well as the results of a study of awareness of cadets of the military institution on this issue.

Key words: stress, stressful situations, correction of stressful states of personality, methods of determining the level of stress, methods of psychocorrection of stress.