

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Макаренко О.М., Ходос О.С. Специфіка прояву стресу у військовому середовищі.

У статті автори розкривають особливості протікання професійної адаптації військовослужбовців у військовому середовищі, викладають специфіку військового стресу та дистресу у мирний та воєнний час, визначають силу їх впливу на адаптаційні можливості та професійну соціалізацію військовослужбовців ЗСУ, підкреслюють необхідність активної ініціативи, діяльнісного підходу до військових усіх рівнів та категорій, визначають актуальні напрямки подальших наукових досліджень, спрямованих на підвищення ефективності діяльності військових соціальних інститутів.

Ключові слова: адаптація, професійна адаптація, соціалізація, стрес, стресор, дистрес, пост стресовий стан, бойова психічна травма, стрес резистентність, тривожність, агресія, військовослужбовці.

Макаренко А.Н., Ходос А.С. Специфика проявления стресса в военной среде. В статье авторы раскрывают особенности протекания профессиональной адаптации военнослужащих в военной среде, раскрывают специфику военного стресса и дистресса в мирное и военное время, определяют силу их влияния на адаптационные возможности и профессиональную социализацию военнослужащих ВСУ, подчеркивают значение активной инициативы, деятельностного подхода военных всех уровней и категорий, определяют актуальные направления дальнейших научных исследований, нацеленных на повышение эффективности деятельности военных социальных институтов.

Ключевые слова: адаптация, профессиональная адаптация, социализация, стресс, стрессор, дистресс, постстрессовое состояние, боевая психическая травма, стресс резистентность, тревожность, агрессия, военнослужащие.

Постановка проблеми. Захист незалежності та територіальної цілісності України покладається на Збройні Сили України (далі ЗСУ), згідно основного закону держави – Конституції України [1;7]. Україна проходить іспит на державність, вимоги сьогодення перед ЗСУ суворі, як ніколи, за весь час існування нашої держави, подібних викликів та загроз, для нашої країни ще не було.

Професійній діяльності військовослужбовців ЗСУ будь-якої ланки та категорії притаманна підвищена стресогенність. Ефективність професійної діяльності військового цілком залежить від здатності особистості долати негативні дистресорні впливи (Авт.).

Як в умовах повсякденної діяльності, так і під час виконання бойових завдань, військовослужбовець має являти приклад мужності, стійкості, не на папері та на парадах, а дивлячись в очі ворогу, всеціло виправдовуючи відповідальне військове гасло - «Ніхто крім нас!».

Швидкість об'єктивного реагування на ту чи іншу вимогу оточення залежить від здатності опиратися стресу (або ж ефективно його використовувати). На нашу думку, це і є підґрунтям для адаптаційних механізмів людини. Алгоритм прояву постстресових станів тотожний постстресовим проявам стану військовослужбовця в особливих умовах професійної діяльності, але є своя специфіка, яка потребує подальшого вивчення.

Вихідні положення. Проблематикою військової психології, адаптації та гармонізації професійної діяльності військовослужбовців на теренах нашої

держави займаються наступні науковці: Ягупов В.В. [11], Сиропятов О.Г. [7], Юрьєва Л.М. [10, 12], Дзеружинська Н.О. [8]; на теренах СНД цю проблематику також активно досліджують Сельцьонков К.В. [6], Решетников М.М. [4] тощо.

Мета статті. Основною метою нашої роботи ми вважаємо досягнення *позитивної адаптаційної динаміки* у тих військовослужбовців, які її потребують. Ми маємо науково довести, що, по-перше – вплив дистресу на адаптаційні можливості військовослужбовців для усіх ланок та категорій є тотожним; по-друге – не залежно від сили стресора, в більшості випадків, варіативність алгоритму розвитку постстресового стану подібна, по-третє – не залежно від причини (стресора) адаптаційні механізми повернення військовослужбовця до строю, чи ефективна діяльність на новій посаді (не залежно від віку та військового звання), в основі своїй мають бути подібні. Вивчаючи питання адаптації у військовому середовищі, ми, більшою мірою, вивчаємо адаптацію соціальну – постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального оточення (переклад авт.) [3].

Подальшим кроком вивчення проблематики соціальної адаптації є адаптація професійна, яка, на нашу думку, спричинює не тільки активну пристосувальницьку дію індивіда, а вже безпосередньо можливість приносити професійну користь тому соціальному інституту, в якому знаходиться особистість. Ми розглядаємо особистість військовослужбовця з позиції діяльнісного підходу, з точки зору користі конкретної особистості для соціального інституту ЗСУ. Використовуючи алегорії, на нашу думку, ефективним військовослужбовцем може називатися не той, хто вмiло пливе за течією кар'єрними сходами, оминаючи перепони і не сповільнюючи хід, а той, хто власною мотивацією задає темп самій течії, відкидаючи з неї закорузлі перепони пострадянського минулого і шаблонного мислення.

Виклад методики і результатів досліджень. Визначаючись із термінологією стосовно поняття “стрес”, ми близькі до визначення запропонованого основоположником вчення, про стрес Гансом Сельє, який назвав стресом – феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні травмуючі впливи [9;12]. Ми пропонуємо наступне визначення поняття «стрес» – психофізіологічна реакція організму на будь – який (зовнішній чи внутрішній) подразник щодо нього [2; 8]. Досліджуючи проблематику стресу, ми вивчали негативний його вплив на особистість військовослужбовця, (згідно концепції Г.Сельє – дистрес) [5]. Простіше кажучи, ми називаємо стресом - надмірне надходження до особистості непізнаної нею інформації, здійснюючи перенос даної термінології у професійну військову сферу, ми вивчаємо військовий дистрес та вплив його на адаптаційні можливості військовослужбовців, як у мирний час, так і під час воєнного стану.

В першу чергу, ми маємо на меті висвітлити особливості динаміки прояву військового стресу у військовому середовищі як соціальному інституті у мирний час; в другу чергу, - під час переживання бойових дій. Беззаперечним є той факт, що наслідки постстресових станів у воєнний час та у бою можуть призвести до фатальних наслідків. На відміну переживання дистресу військовослуж-

бовцем у мирний час, ця проблема беззаперечно потребує якнайшвидшого вивчення, але, на нашу думку, уміння долати військовими дистресорні прояви у мирний час, або ж у мирному середовищі, більш важливі, оскільки:

1. Професійна діяльність військового у мирний час є більш тривалою і виступає (чи мала б виступати) підготовчою, початковою діяльністю щодо ефективного виконання професійних обов'язків у бойових умовах.
2. Наслідки дезадаптації через невміння долати сильні стресові напруження не будуть фатальними, а подекуди матимуть тренувальний ефект.
3. Військовий, який здатен позитивно використовувати стрес для ефективнішої адаптації, збільшить вірогідність якіснішого пристосування до бойових умов.
4. Якісна, швидка та повна адаптація військовослужбовця - є запорукою успішної соціалізації на військовій посаді.
5. Алгоритми проходження (як і алгоритм подолання) бойового стресу і професійного у мирний час є тотожними.
6. Адаптований та впевнений військовий краще володіє навичками міжособистісної комунікації, що позитивно впливає на весь колектив загалом.

Наші дослідження до цього часу стосувалися солдат строкової служби різних періодів, але подальша робота також виявила типові негативні прояви переживання дистресу, адаптаційні труднощі й у військовослужбовців за контрактом та офіцерів. Щодо строковиків, то низка наших досліджень, проведених 2011 – 2014 роках на базі військової частини А 1317, виявили важливість емоційно-поведінкової складової адаптаційних механізмів. Дезадаптація у солдат строковиків проявлялась у вигляді зниження рівня стрес-резистентності, підвищення рівнів тривожності та агресії, відповідно до цього ми спрямували подальші дослідження.

Труднощі солдат строковиків стосовно адаптації до військової служби призводять до появи наступних негативних психічних явищ: стрес та емоційне вигорання, що можуть призвести до виснаження, емоційної черствості, відчаю, розчарування, незадоволеності, образи, дратівливості, антигуманістичних настанов, схильності уникати виконання службових обов'язків та переносити свої негативні почуття, що пов'язані з військовою службою в інші сфери власного життя. Відповідно, такі характеристики негативно впливають на розвиток та функціонування особистості, в умовах професійної діяльності, зокрема.

Адаптація військовослужбовців до проходження військової служби може здійснюватись за рахунок зростання показників агресивності: негативних почуттів і негативних оцінок людей і подій, а також вияву агресії обхідним шляхом, недовіра та надмірна обережність щодо людей, переконання людини у тому, що вона гірша ніж ти, докори сумління. Усе це може негативно позначитись на психічному та фізичному здоров'ї молодих людей.

Щодо гармонізації проходження строкової служби нами були запропоновані методи та прийоми роботи з емоційною сферою військовослужбовців, що дозволяють:

1. Корегувати їхні реакції на стресори та постстресову поведінку;
2. Здійснювати адаптивну підготовку до нових соціальних умов;
3. Зменшувати емоційні витрати курсантів при виконанні ними покладених на них обов'язків;
4. Зменшувати втому курсантів при виконанні поставлених перед ними завдань;
5. Долати відчуття безпомічності;
6. Попереджувати появу негативних психосоматичних та психовегетативних порушень;
7. Підтримувати здатність відчувати позитивні емоції;
8. Знижувати рівень агресивності, ворожості та їх прояв через форму та зміст словесних відповідей.

Проблема професійної діяльності військовослужбовця в умовах виконання бойових завдань, для нашої країни є недослідженою і потребує сумлінного міжгалузевого вивчення науковцями.

Досліджуючи психічний стан учасників антитерористичної операції (далі АТО-авт.) доцільніше говорити про бойову психічну травму (БПТ), яка спостерігається у 25 % комбатантів, серед поранених така частка сягає 54%. У вітчизняній психіатрії розлади, що пов'язані з БПТ, відносили до психогенних захворювань – реактивних психозів двох видів:

1. Афективний ступор;
2. Фугіформну реакцію [8].

У бойових умовах військовослужбовці з таким станом, можуть явно нехтувати власною безпекою, проявляти "байдужість" до долі своїх бойових товаришів, а іноді й "здаватися в полон", припиняючи опір, коли, здавалося б, є всі засоби для продовження успішної боротьби з противником.

Військові психологи запропонували термін «психологічні втрати». Таке явище, як психологічні втрати, фіксується у 70-80% військовослужбовців, які повернулися із зони АТО, при цьому попередня психологічна підготовка була відсутня (випереджаюча освіта авт.). У 20-30 % випадків психологічні проблеми з рештою трансформуються у психіатричні. Найчастіше у наших воїнів, ми спостерігаємо наступні проблеми: у цих людей кардинально змінюється реальність, вони бачили смерть, для цих людей ієрархія цінностей і потреб повністю змінилась, це ж стосовно свідомості.

Як зазначила Юрєва, «психіка бійця, що не проходив психологічну підготовку, незворотньо змінюється через 30-45 діб, перебування на фронті. В подальшому психіка не витримує і дає збій» [12].

До того ж у воїнів, які вийшли з бою, характерним є яскравий прояв таких негативних психічних явищ, як сновидіння про бойові епізоди, підвищена дратівливість, ослаблення волі, відчуття емоційно-психологічної та фізичної розбитості.

Критичне зниження працездатності в екстремальних умовах пов'язано, насамперед, з індивідуальними психологічними та фізіологічними особливостями людей. Так, майже 30% військовослужбовців-добровольців, які залучаються до

виконання завдань, в силу своїх особистісних особливостей виявилися абсолютно не спроможними виконувати обов'язки в районах бойових дій, стихійних лих і катастроф. Відповідно до цього, особливе значення займає «випереджаюча освіта» - завчасна психологічна підготовка, вчасна психологічна діагностика, адаптація та корекція, і, в решті решт, кваліфікований психологічний відбір.

Висновки. Дистрес, без виключень, є неодмінною складовою адаптаційного процесу військовослужбовців усіх ланок та категорій; дезадаптація та неподолані стреси призводять до дезорганізації діяльності нервової системи і організму в цілому, що викликає загальну дезорганізацію поведінки військовослужбовця, гальмування раніше вироблених навичок, обумовлює вирушення неадекватних реакцій на різкі несподівані подразники. З метою оптимізації процесу професійного становлення та соціалізації у військовому середовищі необхідне тренування адаптивних можливостей військових. Зокрема, вміння адекватно емоційно та фізично реагувати на ситуації як на навчальні, так і на бойові, контролювати емоційні витрати при виконанні обов'язків, приймати ситуації, такими, як вони є; мати віру в себе, у військову службу, побратимів; вміння розмежовувати ситуації спілкування: ті що пов'язані зі службою та ті, що пов'язані з особистісними стосунками, розуміти зв'язок свого емоційного стану з конкретним видом ситуацій спілкування та недопустимість переносу негативних емоцій, викликаних одним видом ситуацій спілкування в іншому їх виді; моральні почуття; гуманістичні установки; вміння бачити позитивні сторони у собі, у військовій службі, у конкретних обов'язках, пов'язаних із нею.

В індивідуальній роботі щодо кожного військовослужбовця, ми підкреслюємо важливість постійного самовдосконалення своїх психічних якостей. Найкращою профілактикою дезадаптивних, постстресових станів ми вважаємо, в першу чергу, командну професійну підготовку, навчання максимально наближене до майбутніх викликів та загроз, адже тренований воїн завжди впевнений в собі, у своїх побратимах (як і вони в ньому), може адекватно розподілити зусилля і визначити свої можливості, а отже – здатен адекватно відповідати усім викликам та загрозам, перебуваючи на сторожі цілісності нашої держави.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується проведення емпіричних досліджень щодо визначення залежності процесу адаптації від рівню агресії та фрустраційних проявів.

Список використаних джерел

1. Конституція України : чинне законодавство зі змінами та допов. Станом на 1 січн. 2014 р. (ОФІЦ ТЕКСТ) . – К.: Паливода А. В., 2014. – 64 с.
2. Макаренко О. М. Ходос О. С. Освітній стрес та випереджаюча освіта. Монографія. – К., 2011. – 185 с.
3. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психологический словарь - 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, – 494 с.
4. Решетников М. М. Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей. – СПб.: Восточно – Европейский Институт Психоанализа, 2011. – 496 с.

5. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 199. – С. 104-109.
6. Сельченко К. В., Проблемы военной психологии. – Мн.: Издательство: Харвест, АСТ, 2003г., Серия: Библиотека практической психологии. – 640 с.
7. Сыропятов О. Г. Медико – психологическое сопровождение специальных операций. /О. Г. Сыропятов. – К.: О. Т. Ростунов, 2013. – 292 с.
8. Сыропятов О. Г., Дзеружинская Н. А., Шевченко В. Е., Полевик Д. В. Психическое здоровье и организация психологической підготовки комбатантов. [монографія] :в 2 ч. / О. Г. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская, В. Е. Шевченко, Д. В. Полевик. – К.: А. Т. Ростунов, Ч. І. – Военная психиатрия. Психическое здоровье комбатантов. – 2011. – 156 с.
9. Щербатих Ю. В. Психология стресса и методы коррекции .-СПб.: Питер, 2008. – 256с.
10. Юрьева Л. Н. Клиническая суицидология. — Днепропетровск: Пороги, 2006. – 472 с.
11. Ягунов В. В. Військова психологія: Підручник. – К. : ТанDEM, 2004. – 656 с. – бібліогр. – С. 623 – 627
12. Юрьева Л. М. Материалы пресс-конференции на тему: «Психологическая адаптация солдат вернувшихся из зоны АТО. Психическое состояние населения связанное с непрекращающимися военными действиями на Донбасе». [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm](http://www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm)

Spisok vikoristanih dzherel

1. Konstitucija Ukraïni : chinne zakonodavstvo zi zminami ta dopov. Stanom na 1 sichn. 2014 r. (OFIC TEKST) . – К.: Palivoda A. V., 2014. – 64 s.
2. Makarenko O. M. Hodos O. S. Osvitnij stres ta viperedzhajucha osvita. Monografija. - К., 2011. – 185 s.
3. Petrovskij A. V., Jaroshevskij M. G. Psihologicheskij slovar' - 2 – e izd., ispr. i dop. – М. : Politizdat, - 494 s.
4. Reshetnikov M. M. Psihologija vojny: ot lokal'noj do jadernoj. Prognozirovanie sostojanija, povedenija i dejatel'nosti ljudej. – SPb. : Vostochno – Evropejskij Institut Psihoanaliza, 2011. 496 s.
5. Sel'e G. Stress bez distressa. M., 1992, s 104-109.
6. Sel'chenok K. V., Problemy voennoj psihologii. – Мн. : Izdatel'stvo: Harvest, AST, 2003g., Serija: Biblioteka praktičeskoj psihologii. 640 s.
7. Syropjatov O. G. Mediko – psihologičeskoe soprovozhdenie special'nyh operacij. /O. G. Syropjatov. – К. : О. Т. Rostunov, 2013. – 292 s.
8. Syropjatov O. G., Dzeruzhinskaja N. A., Shevchenko V. E., Polevik D. V. Psihicheskoe zdorov'e i organizacija psihologičeskoj pidgotovki kombatantov. : [monografija] :v 2 ch. / O. G. Syropjatov, N.A. Dzeruzhinskaja, V. E. Shevchenko, D. V. Polevik. – К. : А. Т. Rostunov, Ch. І. : Voennaja psihiatrija. Psihicheskoe zdorov'e kombatantov. – 2011. 156 s.

9. Shherbatih Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii .-SPb.: Piter, 2008.- 256s.
10. Jur'eva L. N. Klinicheskaja suikidologija. — Dnepropetrovsk: Porogi, 2006. — 472 s.
11. Jagupov V. V. Vijs'kova psihologija: Pidruchnik. — K. : Tandem, 2004. — 656 s. — bibliogr. : 623 — 627
12. Jur'eva L. M. Materialy press-konferencii na temu: «Psihologicheskaja adaptacija soldat vernuvshihsja iz zony ATO. Psihicheskoe sostojanie naselenija svjazannoe s neprekrashhajushhimisja voennymi dejstvijami na Donbase».: [Jelektron. resurs]. — Rezhim dostupa: [http:// www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm](http://www.most-dnepr.info/press-centre/archives/112798.htm)

Makarenko O., Hodos O. The specific of stress display in military enviroment. The author discovers (lays out) the peculiarities of professional adaptation of the military environment, shows the specificity of stress and distress in peacetime and wartime, determines the strength of their influence on the adaptive capacities and military men's professional socialization in Armed Forces, stresses the need of active initiatives and approach at all levels and categories, determines topical directions for further research which are aimed to improving the efficiency of military social institutions.

Key words : adaptation, professional adaptation, socialization, stress, stressor, distress, post stress state, combat trauma, stress resistance, anxiety, aggression, military

УДК 159.938.3

Малхазов О. Р., Осипенко С. П.

МЕТОД ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЧАСОВИХ РЯДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Малхазов О. Р., Осипенко С. П. Метод диференціації часових рядів рухової діяльності. У статті представлені результати експериментальних досліджень розробки та наукового обґрунтування методу диференціації часових рядів інтегративно-діючої, циклічної, двокільцевої, матричної, багаторівневої функціональної системи організації побудови та управління рухами, діями, діяльністю, поведінкою, яке забезпечується п'ятьма різними за психофізіологічним змістом режимами функціонування. Перехід від одного режиму до іншого свідчить про наявність суттєвих змін у її діяльності починаючи з сегментарних матриць і закінчуючи функціонуванням всієї системи загалом. Все це дозволяє створити нову класифікацію індивідуальних відмінностей, що суттєво розширює можливості дослідників під час проведення профвідбору, діагностування і виявлення уражених ділянок управляючої нервової системи, розробки нових прийомів реабілітації осіб із вадами опорно-рухового апарату, тренажерів, біопротезів, біороботів тощо.

Ключові слова: аналіз часових рядів, інтегративна психофізіологія, режими переходу, сегментарні матриці.

Малхазов О. Р., Осипенко С. П. Метод дифференциации временных рядов двигательной деятельности. В статье представлены результаты экспериментальных исследований разработки и научного обоснования метода дифференциации временных рядов интегративно действующей, циклической, двукольцевой, матричной, многоуровневой функциональной системы организации, построения и управления движениями, действиями, деятельностью, поведением, которая обеспечивается пятью различными по психофизиологическому содержанию режимами функционирования. Переход от одного режима к другому свидетельствует о наличии существенных изменений в ее деятельности, начиная с сегментарных мат-