

**GENERAL PSYCHOLOGY
AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-1>

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ
СИТУАЦІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ**

Гачак-Величко Л. А.

*викладач кафедри морально-психологічного забезпечення
діяльності військ*

*Інститут морально-психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

Капінус О. С.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри морально-психологічного забезпечення
діяльності військ*

*Інститут морально-психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

Ролюк О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
начальник*

*Інститут морально-психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного
м. Львів, Україна*

Одним із ключових аспектів психологічної роботи в бойових умовах є психологічна допомога військовослужбовцям, яка має на меті краще розуміння природи, походження та переживання власних проблем і навчання успішному їх подоланню.

Джерелом стресу, психотравми можуть стати ситуації, що викликають глибокі емоційні реакції у людини: міжособистісні та сімейні конфлікти, втрата близької людини, антропогенні і техногенні катастрофи, стихійні лиха, насильство, терористичні акти, термінальні хвороби, вимушене переселення, військові дії тощо. Проте однакові ситуації можуть викликати різні стани у різних людей залежно від віку, наявності в індивіда позитивного досвіду проживання фрустрацій і

стресових ситуацій, підтримки близьких та рідних під час емоційних випробувань, наявності власних розвинутих копінг-стратегій та відповідного рівня стресостійкості, існування продуктивних психологічних захистів, переживання попередніх психотравмуючих ситуацій та інших чинників [1].

Відповідно до психологічного підходу криза – це гострий емоційний стан, що виникає у разі блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості.

У клінічній теорії кризи це поняття використовують для визначення такої реакції на небезпечні події, яку переживають як хворобливий стан.

Зазвичай людина може самостійно подолати кризовий стан, тому у процесі подолання кризи людина може отримати новий досвід, розширити діапазон адаптивних реакцій.

Зокрема, Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії перебігу кризи:

1) первинне зростання напруження, що стимулює звичні способи розв'язання проблеми;

2) подальше зростання напруження в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;

3) ще більше збільшення напруження, що потребує мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел;

4) якщо все виявляється марним, настає четверта стадія, що характеризується підвищенням тривожності й депресією, відчуттям безпорадності та безнадійності, дезорганізацією особистості [2].

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується складними умовами, які закономірно відображаються на психічному рівні особистості у вигляді перенапружень, тривожності, страхів, стресів тощо. Так, слід виокремити такі ознаки професійної діяльності військовослужбовців [3]:

- раптовість, несподіваність виникнення та розгортання;
- певна загроза нормальній життєдіяльності і здоров'ю індивіда;
- невизначеність (повна або часткова відсутність інформації, її нестача, суперечливість бойової обстановки);

- надмірність інформації (у разі перевищення кількості інформації про певні події, явища виникає необхідність глибокого і точного їх аналізу та вироблення адекватних висновків);

- наявність дефіциту часу (на аналіз, оцінювання обстановки, прийняття рішення і виконання конкретних дій порівняно зі звичними умовами діяльності, військовослужбовцям надається дуже мало часу);

- відповідальність (за виконання наказів і розпоряджень);

– наявність тривалих труднощів, дискомфорту, а іноді й поневірян, яких зазнають військовослужбовці через відсутність належних для успішної життєдіяльності умов.

При цьому слід зазначити, що умови діяльності військовослужбовців, їх негативні впливи виявляються в загальній дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні подразники, труднощах у розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Загальними характеристиками цих станів є грубе порушення структури діяльності військовослужбовців й значні вегетативні зрушення. Окрім цього, за умов тривалого впливу чинників, які зумовлюють ці стани, порушення механізмів біологічного пристосування та компенсації набувають незворотного характеру і тому в майбутньому стають міцною передумовою для виникнення нервово-психічних розладів та порушень [4].

Регулятором конкретних актів поведінки військовослужбовця постає його емоційно вольова сфера, від рівня розвитку якої залежить ступінь вияву різних несприятливих (кризових) станів, що виникають як відповідь на дію стрес чинників зовнішнього середовища. Психотравмуючі ситуації бувають короткотривалими (поодинокі, несподівана, раптова, загрозлива для життя подія, що перевершує внутрішні ресурси особистості) та секвенційними (події, що повторюються протягом певного проміжку часу). Під час переживання психотравмуючої події у військовослужбовця порушуються психологічні захисти – базові ілюзії: ілюзія власної безпеки, ілюзія справедливості та власної безгрішності, ілюзія простоти світо устрою.

Залежно від дії психотравмуючого чинника посттравматичні стани можуть мати ознаки гострої стресової реакції, гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу, посттравматичного розладу особистості. Детермінантами впливу психотравмуючого чинника на психіку військовослужбовця є його вік, тривалість дії психотравмуючого чинника, рівень розвитку особистості військовослужбовця.

Виокремлюють два типи поведінки військовослужбовця, що пережив психотравму: інтерналізована та екстерналізована. Типовими психологічними захистами у військовослужбовця під час переживання психотравмуючої події, є: відмова, опозиція, імітація, компенсація, емансипація, регресія, заміщення, ізоляція, компенсація.

Екстремальними в житті військовослужбовця факторами можуть бути різні емоціогенні впливи, пов'язані з небезпекою, труднощами, новизною, відповідальністю в певній ситуації; дефіцит необхідної інформації чи суперечлива інформація; надмірне психічне, фізичне, емоційне напруження; вплив несприятливих кліматичних умов; незадоволені життєві потреби. Причиною психотравми може стати

будь-яка значуща для військовослужбовця подія, якщо вона змінює його життя, призводить до розколу сприйняття життя на частини «до» і «після» – переживання втрати, надзвичайні ситуації, насильство, смерть близької людини тощо.

Варто пам'ятати, що ці проблеми можуть проявитися не лише як посттравматичний стресовий розлад, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін.. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів. Після впливу травматичної події військовослужбовці можуть відчувати значний дистрес або погіршення в соціальній, професійній та інших важливих сферах функціонування. Психологічне відновлення (реабілітація) військовослужбовців за таких умов є важливим елементом забезпечення виконання ними професійної діяльності.

Саме тому фахівцям, які надають психологічну допомогу, важливо диференціювати поняття «стрес», «криза», «травматичні переживання», «травма», «гостра реакція на стрес», «посттравматичний стресовий розлад» та розуміти, коли і якою мірою необхідно надавати допомогу, щоб унеможливити важкі наслідки переживання травматичної ситуації. Виокремлюють такі *види стресу*:

1) фізіологічний – виникає внаслідок впливу фізичних подразників на аналізатори, коли дії стрес-чинника перевищують поріг чутливості;

2) психологічний – результат дії екстремальної ситуації, ставлення людини до неї, оцінювання складності ситуації тощо.

Різновидами психологічного стресу є:

– загроза, небезпека, образа, моральний тиск тощо;

– інформаційний (інформаційне перевантаження або інформаційна депривація, раптова зміна завдання та умов його виконання, дефіцит часу;

– ціннісно-мотиваційний (висока значущість мети, відповідальність, сумніння у досягненні результату);

– стрес управління;

– травматичний стрес – сукупність захисних реакцій організму на зміни середовища, суб'єктивно оцінювані індивідом як загрозові, що порушують адаптацію, контроль та перешкоджають самоактуалізації особистості [5].

Література:

1. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник / Миколаїв: Ілюн, 2018. – 298 с.

2. Каплан Г. И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. В 2 т. Т. 2. Пер. с англ. – М.: Медицина, 1998, 528 с.

3. Ковальчук О. П. Психологічні аспекти формування аксіологічної основи професійної діяльності офіцерів–авіаторів у сучасних умовах. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки» / за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. – вип. № 2. 12(103). – С. 100–106.

4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. – К. : Наш формат, 2017. – 1068.

5. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. № 3(53)2019. – С. 84-89.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-2>

ОСОБИСТІСНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАКІВ ЯК ПРЕДМЕТ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Гоцуляк Н. Є.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

Куриця Д. І.

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

Бабелюк О. В.

*кандидат психологічних наук,
викладач кафедри військової підготовки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна*

Незалежна Україна на шляху свого розвитку керується міжнародним досвідом та реаліями сьогодення. Це суттєво відзеркалюється і в системі освіти: саме зараз в суспільстві є чітке розуміння