

ТАРАСЕНКО Валентин Анатолійович,
*студент 2 курсу факультету соціальних комунікацій,
Харківська державна академія культури*

РАДЬКО Ольга Василівна,
*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології і педагогіки,
Харківська державна академія культури*

БОЙОВИЙ СТРЕС І ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

Більшість психологів згодні з тим, що стан, пережитий воїном в бою – є бойовий стрес (психологічне напруження).

З ситуацією, що зараз у нас в країні, розмови про бойовий стрес, його наслідки і, як з ним боротися дуже важливі. Не тільки службовці, на наш погляд, повинні знати про це, а й мирні жителі, тому що на них стрес бойових дій також може впливати та іноді, навіть, сильніше, ніж на воїнів.

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та сомато-вегетативних дисфункцій [3].

За словами автора теорії стресу канадського вченого Ганса Сельє, стрес є неспецифічною (однотипною для різних стресорів) відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає організму якимось чином впоратися з труднощами.

Стрес проявляється як на фізіологічному, так і психологічному рівнях. Основними складовими психологічного стресу є емоційний та інформаційний стрес. У комплексі вони чинять негативний вплив на людину, що призводить спочатку до гострої стадії стресу, а потім може виникнути посттравматичний стресовий розлад.

На думку ізраїльських фахівців з армійської системи охорони психічного здоров'я, її необхідність та організація не викликають сумніву. До складу цієї системи входить низка структурних елементів, які дають змогу комплексно охопити основні напрямки збереження та зміцнення психічного здоров'я військових, а саме: 1) система діагностики, профілізації та профорієнтації; 2) система психологічної підтримки військовослужбовців; 3) тактика контролю психологічного стану військовослужбовців; 4) спеціалізовані центри психічного здоров'я; 5) реабілітація і робота з демобілізованими; 6) підтримка цивільного населення в кризових ситуаціях. Для успішного проведення цих завдань використовується різноманітний психологічний інструментарій:

- лінгвістично та культурологічно орієнтовані комплекси тестів;
- шкали діагностики (вербальні та проєктивні);
- методики візуальної діагностики та спостереження;
- опитувальні листки для командирів;
- поведінковий аналіз [2].

Стадії прояву стресу. Виділяють три стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація); внутрішній стрес (дезаптація); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація). Для визначення найбільш раціонального способу впливу на людину в стані стресової ситуації необхідно мати уявлення про динаміку розвитку внутрішнього напруження стану людини,

Стадія мобілізації характеризується зростанням інтенсивності

реакцій, підвищенням чіткості пізнавальних процесів, прискоренням їх, готовністю швидко згадати необхідну інформацію. У цій стадії людині вдається зробити багато чого і вчасно.

Стадія дезаптації виявляється слідом за стадією мобілізації за умови, що стрес триває довго. Виникає реакція заборонного гальмування, що виявляється у зниженні якості виконання роботи. У поведінці людини виявляється неорганізованість, втрачається чуйність передавання інформації, забувається частина інформації, приймаються рішення, у яких не враховано наслідки. На цій стадії людина припускається багатьох помилок, якість виконання нею поставлених завдань різко знижується.

Стадія дезорганізації виникає у випадку продовження стресового навантаження. На цій стадії може відбутися порушення внутрішньої регуляції поведінки особи, її поведінка стає неадекватною ситуації, відбувається втрата контролю над ситуацією. Тривалий стрес, навіть за збереження зовнішнього стану без змін, може призвести до серйозних внутрішніх захворювань

Також при бойовому стресі починає дуже добре проявлятися адиктивна поведінка.

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, котра має прояв у прагненні від уникання реальності шляхом зміни власного психічного стану за посередництвом прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на визначених предметах або вищих видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Сутність адиктивної поведінки міститься в тому, що, прагнучи уникнути від реальності штучним шляхом, люди прагнуть змінити власний психічний стан для набуття ілюзії безпеки, набуття рівноваги. Цей процес настільки захоплює людину, що починає управляти її життям. Людина стає безпорадною перед власною пристрастю. Вольові зусилля слабнуть і не дають можливості протистояти адикції. Виникають взаємні труднощі в процесі сумісної діяльності адикції з іншими людьми. Потреба в самопізнанні, самостверженні і підтверженні особистості з адиктивними особливостями реалізують, насамперед, у контактах з подібними.

Існують різні види адиктивної поведінки як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру. Вони представляють собою серйозну погрозу для психічного і фізичного здоров'я не тільки самих адиктів, але й тих, хто їх оточує. Значна шкода надається міжособистісним стосункам. Адиктивна поведінка стає реальною проблемою реалізації особистісних 136 ресурсів, що є суттєвою

складовою у повноцінному функціонуванні суспільства. Бажання змінити настрій і подолати внутрішньособистісні конфлікти досягається за допомогою різних адиктивних агентів або форм, що змінюють психічні стани та переживання внутрішніх конфліктів: фармакологічні форми (алкоголь, наркотики, токсичні речовини, ліки та ін.); нефармакологічні форми (азартні ігри, комп'ютер, секс, голодування та переїдання, трудовголізм та ін) [1].

Список бібліографічних посилань

1. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навчальний посібник. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.

2. Білов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 38-52.

3. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах: Наказ Міністерства оборони України 09.12.2015 № 702. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16>