

4. Psihoterapevticheskaia jenciklopedija / pod red. B. D. Karvasarskogo. – 2-e dop. i pererab. izd. – SPb. : Piter, 2000. – 1019 s.

5. Ratanova T. O. Metody izuchenija i psihodiagnostika lichnosti / T. O. Ratanova, L. I. Zolotar'ova, N. F. Shljahta – M. : MGOPU, 1997. – 219 s.

## УДК 159.942

*Єрмакова А.С., магістр кафедри психології діяльності в особливих умовах НЦУЗУ;*

*Скориніна-Погребна О.В., д. соціол. наук, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах НЦУЗУ, e-mail: ovskor@nuczu.edu.ua*

### **СТРЕС, ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЗОНАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ**

У зв'язку з актуальністю проблеми стресостійкості у військовослужбовців, дана стаття визначає поняття стресу, стресостійкості, відображує класифікацію стресу, як психічного явища. Запропоновано класифікації стресу в залежності від стадій бойових ситуацій. Відношення до бойової ситуації (добойовий, бойовий, постбойовий стрес).

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, бойовий стрес, страх, емоції.

В связи с актуальностью проблемы стрессоустойчивости у военнослужащих, данная статья определяет понятие стресса, стрессоустойчивости, отображает классификацию стресса, как психического явления. Предложены классификации стресса в зависимости от стадий боевых ситуаций. Отношение к боевой ситуации (добойовий, боевой, постбойовий стресс).

*Ключевые слова:* стресс, стрессоустойчивость, боевой стресс, страх, эмоции.

**Постановка проблеми.** У сьогоднішній в Україні набуває актуальності вивчення психологічних особливостей військовослужбовців, оскільки бойові обставини чинять значний вплив на психіку людей.

Постійна загроза життю, зміни у бойовому оточенні, соціальна невизначеність, жорстокість та насильство навкруги породжує емоційну напруженість і, як слідство, психологічну нестабільність.

Військове положення офіційно не заявлене на території України, але бойові дії із використанням зброї, загибель людей, насильство говорять про загострення військового конфлікту.

Слід зазначити, що емоційна напруга зростає не тільки в зоні бойових дій, але й серед мирного населення. Зростає кількість людей, у яких визначаються ознаки стресу, при чому це пов'язано не тільки із наявним становищем в державі, але із опасанням щодо психологічного стану військових після повернення до мирного життя. Психологічна деформація може непередбачувано проявитись у поведінці мирних військовослужбовців і напружує їх можливу соціальність серед мирного населення.

Тому важливим є психологічний супровід військових в зоні бойових дій, що дасть змогу психокорекції їх емоційного стану.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На даний момент психологами написано величезна кількість різних наукових робіт, в яких вони абсолютно по-різному інтерпретують поняття стресу.

Виходячи з цього, феномену стресу в науковій літературі можна дати кілька визначень, в яких стрес розглядається як сукупність факторів, що впливають на психіку людини, його психофізіологію як психічні (емоційні) стани, пов'язані з цими факторами, як психічна напруженість, яка веде до цілого ряду психічних порушень.

Істотно підвищує схильність до ризику то, що людина реагує не тільки на дійсну фізичну небезпеку, а й на загрозу або навіть нагадування про неї. Проаналізувавши дані наукової літератури, на сьогоднішній день можна виділити дві найбільш важливі групи факторів, з дією яких пов'язане виникнення стресів, а саме: внутрішні і зовнішні.

Цінності людини, особистісний смисл та значущість події для особистості, суб'єктивна оцінка особистістю ситуації відносяться до внутрішніх проявів стресостійкості, в той час, як до зовнішніх можна віднести об'єктивно існуючі умови (біль, холод, спека, високий ритм діяльності, бойова обстановка, брак або, навпаки, надлишок інформації та ін.) [1].

Поняття стресостійкості в психології і психофізіології досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в кризових та екстремальних умовах [2].

**Мета** дослідження – розглянути поняття бойового стресу, його характеристики, фази і наслідки; виділити основні методи боротьби з ним в екстремальних та кризових ситуаціях.

Завдання:

1. Проаналізувати на основі науково-методичної літератури поняття стрес та бойовий стрес.
2. Визначити методи боротьби зі стресом різних ступенів.
3. Ввести поняття добойовий стрес.

**Виклад основного матеріалу.** До числа найбільш важких і динамічних видів діяльності відноситься професійна діяльність військовослужбовців, тому що даному категорії людей доводиться постійно перебувати в умовах підвищеної напруженості і обмеженості часу, даного на виконання бойового завдань. У той же час від них вимагається негайне реагування на різні зовнішні подразники і інтенсивні потоки інформації, а так само на них покладається висока особиста відповідальність за кожне прийняте ними рішення.

Поняття стресу можна трактувати, як порушення спокою, що виникає всередині людини, як реакція на певну ситуацію або діяльність (зовнішню і внутрішню). Іншими словами, стрес – це напружений стан людини, що виникає при впливі на нього емоційно-негативних і екстремальних факторів зовнішнього середовища [3].

Стрес ділиться на наступні види: психологічний, травматичний, інформаційний, бойовий.

Психологічний стрес – це наслідок сильного нервового перенапруження, яке було викликано будь-яким переживанням. Будь-які емоції, як позитивні, так і негативні, призводять до такої реакції організму, оскільки супроводжуються особливими фізіологічними процесами, наприклад, викидом в кров речовин, що впливають на роботу внутрішніх органів.

Травматичний стрес – особлива форма загальної стресової реакції. Коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист, він стає травматичним, тобто викликає психологічну тривогу.

Інформаційний стрес – виникає у людини, який володіє дуже великим або занадто малим обсягом інформації. Так, надмірно велика кількість негативної інформації про реальний стан справ змушує людину переживати. Відсутність повної інформації змушує людину робити припущення про можливий результат цікавить його справи і постійно тримає його в напрузі.

Бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання ситуації небезпечної для життя. У людини, найчастіше, відбувається перетворення складу крові, у зв'язку із гормональними змінами, що викликають у нього тривогу, пильність, агресивність. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровотоку, перерозподілення схеми руху крові. У особистостей зменшується її доставка до внутрішніх органів і збільшується до серця, скелетних м'язів.

Існуючі типи реакції на стрес можна розділити на боротьбу, завмирання і втечу.

Реакція боротьби – це агресивна тактика, яку лімбічний мозок використовує як останній засіб стратегії виживання. Коли людині, який зіткнувся з небезпекою, завмирання не допомагає залишитися непоміченим, і він не може вислизнути або віддалитися на безпечну відстань, тоді йому залишається тільки боротися за своє життя.

Реакція завмирання – частина реакції страху на стимул в навколишньому середовищі, що дозволяє мозку розпізнати, що є небезпечним, а що – ні.

Реакція втечі – це одна з цілей реакції завмирання, прагнення не виявляти себе в небезпечних ситуаціях [4].

Фази стресу:

Реакція тривоги (активність, викид кортизолу);

Резистентність – спроба організму повернутися в нормальний стан;

Фаза виснаження – якщо відновитися не вдається, стрес дуже сильний і тривалий, який призводить до порушень в поведінці, виникненню депресивних станів.

Наслідки стресової ситуації виявляються у різних людей по-різному: як відразу після події, так і через певний проміжок часу. Перш за все, кожен військовослужбовець повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути:

- втрата сну і апетиту;
- нав'язливі спогади;
- кошмарні сни про пережиту подію;
- погіршення настрою при згадці про подію;
- втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції;
- часткове ослаблення пам'яті;
- прагнення уникати думок і почуттів, пов'язаних з пережитої психотравмуючої ситуацією;
- почуття «укороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив;
- складності в концентрації уваги;
- дратівливість;
- лякливість [5].

Станам добойового стресу піддається кожен учасник військових дій. добойовий стрес виникає ще до прямого контакту із загрозою життю. У цей період військовослужбовець має певні знання та відношення до бойових дій, його долає страх перед незнанням ситуації в цілому та страх за життя, свого й близьких. На даний період характерні прояви агресії, та різка зміна настрою.

Психокорекційна робота на етапі призиву до армії носить психопрофілактичний та психогігієнічний характер. Необхідно формувати у призовників уявлення про можливі психоемоційні ризики, відзначати необхідність самокорекції та самоконтролю, вибудувати мотиваційний профіль особистості, акцентуючи увагу на виживання та повноцінне соціальне життя по факту повернення у мирне середовище після зони ризику. На даному етапі психологічної корекції проводиться навчання військових засобам саморегуляції емоційного стану для їх подальшого самостійного використання.

Бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму (імунної, захисної, нервової, психічної систем) для подолання небезпечної для життя ситуації. У людини, найчастіше, відбувається перетворення складу крові, у зв'язку із гормональними, що викликають у неї тривогу, пильність і навіть агресивність. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровотоку, перерозподілення схеми руху крові. У особистостей зменшується її доставка до внутрішніх органів і збільшується до серця, скелетних м'язів.

Участь в бойових діях розглядається як стресор, який є травматичним практично для будь-якої людини. Участь в бойових діях супроводжується впливом ряду факторів:

- ясного усвідомлення почуття загрози для життя (біологічного страх смерті, поранення, болю, інвалідності);
- психоемоціонального стресу, пов'язаного із необхідністю вбивати або спостерігати загибель товаришів;
- впливу специфічних чинників бойової обстановки (дефіцит часу, раптовість, невизначеність, новизна);
- відсутністю повноцінного сну, достатньої кількості води і харчування.

Розпізнати стрес у військовослужбовців можливо за наступними параметрами:

1) Поведінкові: пияцтво, обжерливість або втрата апетиту, метушливість, стиснуті кулаки, занадто швидка або занадто голосна розмова.

2) Емоційні: агресивність, депресія, ірраціональність, занепокоєння, перепади настрою, тривога.

3) Інтелектуальні: сплутаність свідомості, проблеми з пам'яттю, неуважність;

4) Фізичні: холодні кисті і стопи, «зубний скрегіт», головний біль, серцебиття, пітливість, порушення травлення, свербіж, втрата лібідо, ломота в шії, прискорене дихання (таємне), напружена мускулатура, втрата або набір ваги [6].

До найбільш поширених фобій військового часу відносять: страх снайперів, страх літаків, страх танків. Крім того, можуть бути істеричні (незв'язані з фізичною травмою) реакції:

- істерична сліпота – концентричне звуження поля зору;
- зниження гостроти зору;
- роздвоєння, порушення чіткості бачення предметів;
- повна сліпота;
- глухота;
- параліч кінцівок (контрактура), судоми, ступор всього організму;
- плач, сміх, кашель, гикавка, мимовільне згинання тулуба;
- каталепсії – патологічно тривале збереження однієї пози тіла;
- летаргія – патологічне впадіння в сон;
- істерична анестезія різних частин тіла (нечутливість) і т.д;
- нестерпність сприйняття зовнішніх подразників (світла, звуку, тактильних відчуттів).

В ході ведення бойових дій характер поведінки в бою військовослужбовців, які перебувають у стані страху, включає в себе наступні елементи: відсутність реагування або невірне, загальмоване виконання команд; відсутність реакції або невірна, загальмована реакція на оперативні зміни обставин в ході бою; відкрита відмова виконувати наказ; припинення ведення вогню; стрілянина в бік, в повітря; прагнення не дивитися в бік противника; спроби сховатися в укритті або на дні окопу;

неконтрольовані рухи, спроби втечі від джерела небезпеки; елементи істерії і т.д.

Наслідки стресовій ситуації виявляються у військовослужбовців по різному, можуть проявитися відразу після події або через певний проміжок часу. Перш за все військовослужбовець повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути: втрата сну і апетиту; нав'язливі спогади; кошмарні сни про пережите подію; погіршення настрою при згадці про подію; втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції; часткове ослаблення пам'яті; прагнення уникати думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією; почуття «укороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив; складності в концентрації уваги; дратівливість; лякливість.

Після травматичної події типові такі реакції: спалахи спогадів, що повторюються, насильно впроваджуються спогади про подію, смуток, печаль, сни про подію, уникнення нагадувань про подію, відсутність ентузіазму, байдужість, стомлюваність, емоційна відстороненість [7].

У період бойового стресу значне психологічне навантаження полягає на керівників військових загонів. Вони потребують психологічного супроводу для формування навичок керування психологічним станом підлеглих.

Особливою відмінністю пост бойового стресу є відсутність небезпеки, але в той час емоційна напруга може зростати за рахунок переосмислення та постійного повернення до спогадів.

У цей період важливо аналізувати зміни в поведінці та емоційних проявів, при необхідності пропонувати надання психологічної допомоги. Психокорекція дасть змогу пом'якшати напруження та повернутися до повсякденного життя, з якомога меншими наслідками.

Пост бойовий стрес корегується на стику тілесно орієнтованих, ди-хальних, когнітивно-поведінкових практик та глибинної психології. Важливим в роботі з даним стресом є соціально-психологічний тренінг. Він спрямований на керований обмін досвідом між військовими, на емоційне визволення завдяки багаторазовій розповіді про кризові ситуації та отримані ресурсної підтримки, як з боку тренера, так із боку учасників групи.

Ситуації які потребують психокорекційної роботи, або вмінь само-регулювання:

1. Ситуації, що змушують людини перебувати в стані тривалого напруги, що викликають сильний стрес. Це життєві періоди, коли людина змушена працювати в режимі хронічної «перевантаження», на межі своїх функціональних можливостей.

2. Ситуації різкої зміни життєвих умов, необхідність прийняти важливі і відповідальні рішення.

3. Ситуації, пов'язані з підвищеним ризиком. До них можна віднести і екстремальні ситуації, і будь-яку діяльність, пов'язану з високим рівнем небезпеки (зокрема, це заняття небезпечними видами спорту).

Той, хто при виникненні небезпеки втрачає здатність до саморегулювання, реагує на неї неадекватно: або починає панікувати, або, навпаки, «впадає в ступор». І те й інше призводить до багаторазового зростання ймовірності трагічного результату. У таких ситуаціях вкрай важливо, взявши під контроль свої реакції, зберегти здатність об'єктивно аналізувати обставини і приймати обґрунтовані рішення [7].

**Висновки.** На основі вищезазначеної інформації можна запропонувати типи стресу в залежності від збройних подій в зоні ризику:

Добойовий стрес, що виникає до потрапляння у зону ризику і оснований на уявленнях про небезпеку;

Бойовий стрес, який оснований на реальному переживанні оточуючих подій, в основі якого є страхи за своє життя, за життя бойових товаришів та неприйняття прояву озброєної агресії;

Постбойовий, який виражається у переживанні вже пройдених подій.

Кожний тип стресу характеризується певними характеристиками та має специфічну психокорекційну роботу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология риска / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 1012. – 288 с.
2. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : [учеб. пособие для вузов] / Столяренко А. М. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
3. Фурдуй Ф. И. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса / Ф. И. Фурдуй // Механизмы развития стресса. Сб. научн. трудов. – Кишинев : Штиинца, 1987.
4. Кляпець О. Я. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко. – К., 2009. – С.13–15.
5. Иванов Д. А. Психолого-психиатричні аспекти миротворчої діяльності. / Д. А. Иванов. – Чернівці, 2007. – 424 с.
6. Абдурахманов Р. А. Военная психология / Абдурахманов Р. А. – М. : Военный университет, 1996. – 260 с.
7. Суворова В. В. Психопрофилактика стресса / Суворова В. В. – М. : Педагогика, 1985. – 208 с.

## ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Il'in E. P. Pihologija riska / Il'in E. P. – SPb. : Piter, 1012. – 288 s.
2. Stoljarenko A. M. Jekstremal'naja psihopedagogika : [učeб. posobie dlja vuzov] / Stoljarenko A. M. – M. : JuNITI-DANA, 2002. – 607 s.

3. Furduj F. I. Sovremennye predstavlenija o fiziologicheskikh mehanizmah razvitija stressa / F. I. Furduj // *Mehanizmy razvitija stressa. Sb. nauchn. trudov.* – Kishinev : Shtiinca, 1987.

4. Kljavec' O. Ja. Metodiki vivchennja povsjakdenного stressu i sposobiv rozv'jazannja krizovih zhittevih situacij / O. Ja. Kljavec', B. P. Lazorenko. – K., 2009. – S.13–15.

5. Ivanov D. A. Psihologo-psihiatrichni aspekti mirotvorchoї dijial'nosti. / D. A. Ivanov. – Chernivci, 2007. – 424 s.

6. Abdurahmanov R. A. Voennaja psihologija / Abdurahmanov R. A. – M. : Voennyj universitet, 1996. – 260 s.

7. Suvorova V. V. Psihoprofilaktika stressa / Suvorova V. V. – M. : Pedagogika, 1985. – 208 s.

## УДК 159.923.2

*Зубовський Д.С., науковий кореспондент лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, молодший науковий співробітник науково-методичного відділу (психологічного вивчення особового складу) НМЦ КП МОУ, e-mail: z.dmitry.zub@gmail.com*

### **ФЕНОМЕН ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИ НАПРЯМОК ДОСЛІДЖЕНЬ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Стаття присвячена висвітленню та аналізу сучасного стану наукового вивчення феномену посттравматичного зростання в зарубіжній психології. Початок вивчення феномену посттравматичного зростання відображає собою зміну дослідницьких парадигм стосовно психологічної травми. На сьогоднішній день феномен посттравматичного зростання займає одне з провідних місць в професійній літературі за кількістю щорічних досліджень та публікацій. В роботі висвітлено ключові та найбільш проблемні сфери дослідження цього явища. Зокрема, здійснено диференціацію феномену посттравматичного зростання від деяких пов'язаними чи подібними психологічних концептів ( психологічна резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, почуття узгодженості ). Окрім цього, в роботі виділено основну характеристику посттравматичного зростання та продемонстровано три основні сфери прояву цього феномену (позитивні зміни у ставленні до себе, зміни в міжособистісних відносинах, поява більш інтегрованої життєвої філософії). Зазначено сучасний стан побудови вичерпних теоретичних моделей посттравматичного зростання.

*Ключові слова:* посттравматичне зростання, психологічна травма, психотравмуюча подія.

Статья посвящена освещению и анализу современного состояния научного изучения феномена посттравматического роста в зарубежной психологии. Начало изучения феномена посттравматического роста отражает изменение исследовательских парадигм относительно психологической травмы. На сегодняшний день фено-