

Питання психофізіології

The Psychophysiology Questions

УДК: 616.89-008.441:615.851

DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.15069296>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ

Фучеджі В.Д., Опря Є.В., Горячев П.І., Донець О.Ю., Пєнова І.К.

Одеський національний медичний університет

e-mail: yoprya@yahoo.com

STRESS RESISTANCE OF MILITARY PERSONNEL AND ITS CORRECTION

Fuchedzhi V.D., Oprya Ye.V., Goryachev P.I., Donets O.Yu., Pienova I.K.

Odesa National Medical University

Summary/Резюме

Stress resistance is a component of personality adaptability. The best results are achieved by military personnel who have the highest psychological readiness for extreme situations. Stress resistance of military personnel can be formed by providing appropriate conditions and factors and using socio-psychological technologies for psychological correction of stressful conditions. The purpose of the research was to analyze the dynamics of individual indicators of stress resistance of military personnel and to study the possibilities of its formation in those who were recently mobilized. 26 servicemen took part in the study (experimental group – servicemen who were recently mobilized, control group – servicemen with combat experience). The duration of the study is three months. The analysis was carried out by measuring indicators of mental reliability, emotional stability and features of self-regulation properties. The assessment of mental reliability was carried out using the Milman method. As a result of the formative experiment, the experimental group is so close to the indicators of the control group that there are no significant differences between the values of the obtained results. Prophylactic work aimed at the formation of stress resistance of military personnel prevents the development of stress disorders and increases the readiness of the individual to resist negative factors, stabilizes the neuropsychotic state and improves the performance of military personnel.

Key words: *stress resistance, military personnel, mental reliability, emotional stability, self-regulation.*

Стресостійкість є компонентом адаптивності особистості. Найкращих результатів досягають військовослужбовці, що мають найвищу психологічну готовність до екстремальних ситуацій. Метою роботи був аналіз динаміки індивідуальних показників стресостійкості військовослужбовців та вивчення можливостей її формування у тих, хто був нещодавно мобілізований. В дослідженні прийняло участь 26 військовослужбовців (експериментальна група – військовослужбовці, хто був нещодавно мобілізований, контрольну групу – військовослужбовці з бойовим досвідом). Тривалість дослідження три місяця. Аналіз проводився за допомогою виміру показників психічної надійності, емоційної стійкості та особливостей властивостей саморегуляції. Оцінка психічної надійності проведена за допомогою методики Мільмана. В результаті експериментальна група настільки наблизилась до показників контрольної, що між величинами значень показів, достовірних відмінностей не прослідковується. Проф-

ілактична робота, направлена на формування стресостійкості військовослужбовців, запобігає розвитку стресових розладів та підвищує готовність особистості протистояти негативним факторам, стабілізує нервово-психічний стан та покращує працездатність військовослужбовців.

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, психічна надійність, емоційна стійкість, саморегуляція.

Актуальність

Аналіз проблеми стресостійкості військовослужбовців, в умовах професійного стресу, є неможливим без урахування екстремального простору військової діяльності. Ефективність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, а й професійно важливими якостями, серед яких – стресостійкість, що є компонентом адаптивності особистості. Життя і діяльність військовослужбовців в соціально-економічних і військових умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом на них несприятливих факторів. Все це супроводжується виникненням і розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних функцій. У більшості випадків ці дії призводять до погіршення функціонального стану, зміни особистісного статусу, порушення професійної ефективності і безпеки праці, розвитку психосоматичних захворювань.

Таким чином, проблема стресостійкості, як результат цілісного процесу саморегуляції військовослужбовцями своєї діяльності, питання щодо місця та ролі в цьому процесі особистісних, інтелектуальних, волевових та інших компонентів саморегуляції, заслуговують особливої уваги. Крім того, особливу актуальність проблема розвитку стресостійкості набуває у зв'язку із соціальною, економічною та практичною значимістю забезпечення належного рівня стресостійкості в діяльності військовослужбовців.

Безумовно, що найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєд-

іяльності, є стрес. Необхідно звернути увагу на той факт, що феномен стресу в працях різних авторів представлений широким спектром визначень, в контексті яких він визначається: як сукупність факторів, що впливають на психіку людини, її психофізіологію; як психічні стани, що пов'язані з цими факторами; як психічна напруга, що призводить до психічних порушень [2;3;4 та ін.].

Проблема стресу набула не тільки винятково наукового значення, але й стала поняттям, об'єднуючим широке коло явищ повсякденного життя, в тому числі зміненого психічного стану під впливом екстремальних обставин. Щодо проблеми професійного стресу, то останнім часом вона стала однією з найважливіших в психології. Це було викликано тим, що в сучасному світі часто виникають ситуації, коли людина, зустрічаючись з якоюсь складністю, не може повноцінно реалізувати накопичену енергію, і тоді ця енергія починає руйнувати саму людину.

В реаліях ж сьогодення, інтерес до цієї теми обумовлюється специфікою військово-професійної діяльності, яка тісним чином пов'язана з присутністю зовнішніх та внутрішніх факторів, що її ускладнюють та викликають розвиток стресу, емоційної напруги, депресії та інших тяжких станів. Найкращих результатів, пов'язаних з виконанням професійних задач, досягають військовослужбовці, що мають найвищу психологічну готовність до екстремальних ситуацій. Необхідно звернути увагу на той факт, що з одного боку військовий залучений в екстремальний простір професійної діяльності, що вимагає від нього прояву стресостійкості. З іншої сторони, підвищенню стресостійкості військовослужбовців в професійній діяльності приділяється не-

достатньо уваги.

Стресостійкість військовослужбовців фактично відображає функціональні характеристики значимих психічних процесів, особистісних якостей, в тому числі, ступінь адекватності психологічної системи в конкретних ситуаціях. Необхідно зазначити, що різні вчені по-різному дивляться на природу стресостійкості особистості [5].

Не викликає сумніву той факт, що стресостійкість є складною якістю особистості, на яку можна подивитися з різних сторін. В широкому розумінні її треба розглядати як сукупність двох змінних – навколишнього середовища та внутрішньої структури системи.

В контексті даного визначення стресостійкість доцільно розглядати як сукупність декількох складових. По-перше, як здатність витримувати надмірне збудження та емоційну напругу, що виникають під впливом існуючих стресорів.

По-друге, як здатність витримувати інтенсивні стимули, що призводять до зміни поведінки.

І по-третє, як здатність витримувати без перешкод для діяльності високий рівень активації. На підставі цього, можна зробити висновок про те, що всі існуючі види стійкості є невід'ємними компонентами такого цілісного явища, як психічна стійкість особистості.

На думку спеціалістів в сфері військової психології, високий рівень інтелектуальної, емоційної та вольової стресостійкості відноситься до числа професійно важливих якостей військовослужбовця. Психологічна підготовка військовослужбовця – є системою цілеспрямованих впливів, що має на меті формування та закріплення у військовослужбовців психологічної готовності та стійкості, здебільшого через самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій в екстремальних умовах бойової обстановки. Практична реалізація принципів психологічної підготовки може бути реалізована,

якщо будуть забезпечені умови і фактори, що формують стресостійкість військовослужбовців. Другим, не менш дієвим шляхом формування стресостійкості вивчається застосування соціально-психологічних технологій психологічної корекції стресових станів. Як приклад, можна привести використання такого методу формування стресостійкості військовослужбовців, як “Ключ” Х. Алієва. Даний метод видається досить ефективним в умовах дефіциту часу та зовнішніх обмежень. Ефективність методу “Ключ” досліджувалась науковцями протягом п'яти років. Доведено, що внаслідок його використання:

- підвищилася готовність до виконання фізичного навантаження на 53%;
- підвищилася індивідуальна продуктивність службової діяльності на 20-25%;
- тривалість безперервної напруженої монотонної діяльності збільшилася, в середньому, в 2,5-3 рази;
- збільшилася швидкість правильних складних реакцій приблизно на 7 реакцій у хвилину (приріст близько 10%);
- показник напруженості адаптації системи кровообігу, як індикатора адаптаційних можливостей цілісного організму, знизився в середньому на 9%;
- знизились показники стомлюваності: до навчання навичкам психофізіологічної саморегуляції ознаки втоми і втрати здатності працювати без помилок з'являлися через 8-13 хвилин, а після навчання до 40-45 хвилин безперервної діяльності тощо [1; С. 21-22].

Приймаючи до уваги вищезазначені аспекти, можна зробити висновок про те, що стресостійкість військовослужбовця – це фактично здатність сфокусовано виконувати дії для вирішення поставлених задач, використовуючи при цьому фізіологічно оптимальні умови напруги організму. В збільшенні стресостійкості, велика перевага, надається умові швидкості мобілізації внутрішніх пристосувальних ме-

ханізмів та послідовності їх активації.

Метою дослідження є аналіз динаміки індивідуальних показників стресостійкості військовослужбовців та вивчення можливостей її формування у тих, хто був нещодавно мобілізований.

Матеріал і методи дослідження

З урахуванням існуючих соціально-психологічних технологій формування стресостійкості та психологічної корекції стресових станів особистості, нами була проаналізована динаміка індивідуальних показників стресостійкості військовослужбовців.

Всього в дослідженні прийняло участь 26 військовослужбовців. Вивчення динаміки індивідуальних показників стресостійкості проводилася за допомогою виміру показників психічної надійності, емоційної стійкості та особливостей властивостей саморегуляції.

Тривалість експериментального дослідження склала три місяця. Оцінка зрушень визначалась при порівнянні даних експериментальної та контрольної груп. Експериментальну групу склали військовослужбовці які тільки розпочали проходити військову службу, а в контрольну групу ввійшли військовослужбовці, що вже тривалий час знаходилися на військовій службі та мали бойовий досвід.

Результати дослідження та їх обговорення

Оцінку психічної надійності ми провели за допомогою методики Мільмана. Значення показників чутливості до стрес-факторів свідчать про те, що в наслідок формуючого експерименту, експериментальна група настільки наблизилась до показників контрольної, що між величинами значень показів, достовірних відмінностей не прослідковується.

Крім того, результати формуючого експерименту виявили зміни у функціональній системі саморегуляції, адже військовослужбовці експериментальної вибірки, з більшою мірою стали проявляти вміння планувати свої дії, оцінювати результати та способи дій в різних умо-

вах.

Проведений експеримент показав, що кількісні значення проаналізованих показників експериментальної вибірки наблизились до значень показників контрольної групи. В змісті діяльності військовослужбовців експериментальної групи стали формуватися уяви щодо мети, задач та умов професійних військових дій, в тому числі і бойових.

Висновки

Проаналізувавши проблему стресостійкості військовослужбовців в умовах професійного стресу ми можемо зробити висновок про те, що стресостійкість є одним із головних факторів успішного виконання поставлених задач. Профілактична робота направлена на формування стресостійкості військовослужбовців повинна бути системною і складатись із комплексу напрямків.

1. Особистісна сфера – розвивати впевненість у собі, саморегуляцію, працювати над загальною задоволеністю;
2. Комунікативна сфера – розвивати комунікативні здібності;
3. Емоційна та поведінкова сфера – знижувати рівень агресії, імпульсивності, працювати в напрямку зниження тривожності та емоційної напруги;
4. Когнітивна сфера – розвивати самопізнання, визначати рівень життєвих цінностей;
5. Адаптаційна сфера – розвивати адаптаційні здатності та вміння знижувати рівень стресу.

Таким чином, необхідність підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців обумовлюється підвищеними вимогами до їх фізичного стану та психічного здоров'я, а також діяльністю, що супроводжується високим рівнем стресогенних чинників та великим навантаженням. Заходи, спрямовані на профілактику стресових розладів, необхідні для підвищення готовності особистості протистояти негативним факторам, а також для стабілізації нервово-психічного стану та для

поліпшення показників працездатності
військовослужбовців.

Література

1. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. - 70 с.
2. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry / B. Dohrenwend // Journal Abnormal Social Psychology. - 1966. -V.62. - P. 294-302.
3. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal / J. Sharif, G. Salvendy // Human Factors. - 1982. - V.24. - P. 129-162.
4. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe / M.G. Wise. - Drug Ter. - 1983. - P. 121-123.
5. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model / J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart // Person. Individ. Diff. - 1988. - V.9. - №6. - P. 973-982.
6. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents / H. Selye. - Nature. - 1936. – 138 p.

References

1. Workshop on the formation of stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation: Methodological manual / [O.M. Kokun, N.S. Lozinska, I.O. Pishko]; Edited by V.M. Moroz. K.: Research and Development Center of the Armed Forces of Ukraine, 2020. - 70 p.
2. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry / B. Dohrenwend // Journal Abnormal Social Psychology. - 1966. -V.62. - P. 294-302.
3. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal / J. Sharif, G. Salvendy // Human Factors. - 1982. - V.24. - P. 129-162.
4. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe / M.G. Wise. - Drug Ter. - 1983. - P. 121-123.
5. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model / J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart // Person. Individ. Diff. - 1988. - V.9. - №6. - P. 973-982.
6. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents / H. Selye. - Nature. - 1936. – 138 p.

*Вперше надійшла до редакції 18.01.2025 р.
Рекомендована до друку на засіданні
редакційної колегії після рецензування*