**Тетяна Кириченко, Володимир Дубина**

**(Переяслав, Україна)**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ - УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Стресостійкість, як правило, вивчається як особливість особистості, що зумовлює високу ефективність діяльності. Під стресостійкістю мається на увазі індивідуально особистісне властивість, що забезпечує опірність організму і психіки сильним зовнішнім і внутрішнім подразникам.

Багато досліджень розуміють стресостійкість як інтегративну властивість особистості з її певною психологічною структурою. Одночасно немає єдиної точки зору, які компоненти психічної діяльності людини формують зміст стійкості до стресів. У деяких наукових працях щодо стресостійкості можна бачити перерахування різноманітних властивостей особистості, які зумовлюють стресостійкість.

Два значних комплексних елемента (психофізіологічний та соціально-психологічний) дають можливість виявити структурний характер цього феномена. Для надзвичайних ситуацій, які провокують виникнення у людини стресової чи психічної напруги, роль особливостей нервової системи значно зростає, і головне значення починають мати її природні вроджені властивості. Психофізіологічний компонент пов'язані з генетично певними характеристиками реакції індивіда вплив екстремальних чинників: індивідуально-типологічними властивостями центральної нервової системи (сила нервової системи); рухливістю та врівноваженістю нервових процесів.

Стрес проходить три стадії (фази):

1. Емоційна реакція тривоги (коли на людину впливає якийсь дратівливий фактор середовища і формується перша реакція організму у відповідь). Ступінь опірності організму зовнішнім факторам падає, поведінка змінюється на діаметрально протилежну. Наприклад, пасивна, витримана людина стає агресивною. Тривалість цієї фази має індивідуальні особливості: в одних військовослужбовців напруга виникає кілька хвилин, в інших акумуляція тривоги здатна тривати протягом кількох тижнів.

2. Опір та адаптація. На цій стадії організм максимально активізується, підвищується його опірність подразнику. Так як стресовий фактор має вплив, протяжний за часом, то організм поступово адаптується до нього.

3.Виснаження. За тривалого впливу стресора власні енергетичні ресурси людини вичерпуються.

Враховуючи вид стресора і характер його впливу, виділяють різні категорії стресу, у найзагальнішій класифікації - фізіологічний стрес та психологічний стрес; інформаційний, емоційний комунікативний. Фізіологічним стресом вважають фізіологічні реакції організму людини на вплив стресорів.

Психологічний стрес має деякі відмінні від фізіологічного стресу особливості, зокрема, у розвиток психологічного стресу не потрібні реальні події. Вплив надають події, які можуть настати і які лякають людину, формуючи сукупність внутрішніх переживань.

Інформаційний стрес з'являється у відповідь інформаційні перенасичення, коли військовослужбовець втрачає здатність вирішувати поставлене перед ним службове завдання, тому що не встигає приймати професійні, вивірені, адекватні рішення в умовах дефіциту часу. Також причинами його появи може бути і нестача інформації, що веде до стану невизначеності в ситуації, іфрустрації, надмірно часте чи неочікуване внесення змін до певних базових параметрів діяльності професійного характеру.

Емоційний стрес при виконанні професійних робіт з'являється при реальній або передбачуваній небезпеці, у випадках конфліктів або припинення ділових відносин з товаришами по службі або конфлікті з вищим командуванням, при переживанні різноманітних принижень, почуття провини, образи, гніву та інше. В умовах конфліктних ситуацій відбувається наростання та акумуляція негативних емоцій, а також різке зниження антистресорних позитивних емоцій.

У руслі нашого дослідження розглядаємо «синдром емоційного вигорання». Це поняття було розкрито як синдром, що включає симптоми загальної фізичної втоми і розчарованості в професіях альтруїстичного змісту.

Н. Фройденбергер, працюючи в якості психіатра, спостерігав за великою кількість працієнтів, які відчувають постійне емоційне виснаження, втрату мотивації та працездатності. Цей процес протікав близько року та супроводжувався низкою розумових та фізичних симптомів. Для позначення стану розумового виснаження вчений використав термін «вигорання» [5, 9].

Очевидно, що явище «вигорання» притаманно дуже широкому колу професій, його маркерами є: збільшення кількості прогулів, стан депресії, почуття суб'єктивного неблагополуччя тощо. Зарубіжні дослідження виявили, що професійна діяльність лікарів, вчителів, військових, пілотів найбільшою мірою схильні до впливу феномена «вигорання».

Реакцією появи нового поняття був величезний потік публікацій психологів практиків у різних професійних сферах. Насамперед, це були представники професій у системі «людина - людина» від яких вимагалася у роботі емоційна залученість (освіта, медицина, соціальне обслуговування та інших.).

Останніми роками теоретичні та практичні розвідки щодо проблеми емоційного вигорання активно прогресують. Найбільш вживаним є термін «вигорання» даний С. Маслач, який визначає вигорання як «синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зменшення особистісних досягнень, що виникає у індивідів, які працюють у системі «людина-людина» [6, 8].

Емоційне виснаження – це спустошення емоційних ресурсів особистості. Деперсоналізація – це розвиток негативних, байдужих установок стосовно людей, із якими працюють [2, 6]. Зменшення особистісних досягнень, тенденція оцінювати свою власну роботу негативно, тобто вважати, що мети не досягнуто супроводжується почуттям незадоволеності та низькою самооцінкою [1, 4].

Незважаючи на наявні відмінності у визначеннях «емоційного вигороння» для всіх них загальними є такі елементи: дисфоричні симптоми, які більше включають емоційне, ніж психічне виснаження. До них також відносяться негативні установки щодо інших, зменшення продуктивності та ефективності діяльності;невідповідність між очікуваннями та емоційними вимогами, що вимагає діяльність [3, 9].

Багато дослідників розглядають вигорання як стан, пов'язаний з роботою, що виникає у «нормальних» індивідів, які не страждають на психопатологію і раніше функціонували на адекватному рівні.

Однак є й інша думка. Р.І. Торнтон запроваджує розуміння поняття «вигорання» як індивідуального способу подолання стресу. З точки зору автора, якщо індивід використовує адекватний спосіб подолання стресової ситуації, то ймовірність виникнення психічного вигорання зменшується. Натомість, використання неадекватного способу подолання стресової ситуації призводить до формування феномену психічного вигорання [4, 8].

Стресова ситуація у суспільстві, викликана екстремальними ситуаціями, яка є наслідком ламання стереотипів, зміни системи ціннісних орієнтацій, що значною мірою впливає на психічне і психологічне здоров'я як дорослого, так і підростаючого покоління. Розповсюдження психічних і, насамперед, соціально стресових розладів серед усіх верств суспільства настільки велике, що навіть при максимальних зусиллях психологів, не в змозі надати всім, хто потребує дієвої психотерапевтичної та психокорекційної допомоги [3, 4, 5].

Аналіз літератури показує, що у процесі переживання екстремальної ситуації, виникають емоційні чи смислові психологічні перешкоди, бар'єри, які мають характерні особливості для кожного індивіда [6, 9].

Так, зокрема, бар'єр напружених психічних станів виникає в результаті переживання людиною збудження, хвилювання, збентеження, сумніву, втоми або перевтоми, обурення, перезбудження, занепокоєння, роздратування, гніву, образи, прикрості, невпевненості, розчарування, переляку, нервування [8].

Інтегральною характеристикою, що поєднує особливості всіх стратегій подолання психологічних труднощів у кризовій ситуації є:

- психологічна стійкість, яка включає стійкість індивідуальної свідомості особистості, що проявляється в резистентності психіки і пов'язану з її стабільністю і мінливістю;

- динамічні процеси, що є невід'ємною рисою психічної стійкості і лежить в основі індивідуальних проявів емоційної стійкості, стійкості до стресів, саморегуляції психічних процесів і стійкості мотиваційної сфери [2, 4].

Необхідно відзначити, що особистість у відповідь на моральну та невротичну тривогу намагається відновити порушену рівновагу, зменшити емоційну напруженість та набути психологічної стійкості. Мобілізація внутрішніх сил, що відбувається під впливом деструктивних факторів, призводить до пошуку резервів заповнення недостатнього внутрішнього потенціалу. Такий розвиток можливий за допомогою стратегії подолання [1, 5, 7].

Аналіз психологічної літератури показав, що під стилем реагування на стрес розуміється параметр індивідуальної поведінки, який характеризує способи взаємодії людини з різними складними ситуаціями і виявляється або у формі психологічного захисту від неприємних переживань, або у вигляді конструктивної активності особистості, спрямованої на вирішення проблеми [3, 4].

У зарубіжній психології для позначення специфіки цих способів поведінки використовуються терміни «копінг» (справлятися з чимось, наприклад, проблемною ситуацією) і «захист» (захист від чогось, наприклад, від неприємних переживань) [1, 7].

Механізми захисту онтогенетично розвиваються як способи компромісного співіснування індивіда із зовнішньою соціальною реальністю, ефективною адаптацією, збереження біологічного, інтрапсихічного та поведінкового гомеостазу [3, 6].

Основу конструктивних способів подолання конфліктів і труднощів кризової ситуації становлять механізми психологічної саморегуляції, найголовнішими завданнями яких вважаються: досягнення реалістичного пристосування до навколишнього світу, реалістична оцінка екстремальної ситуації, вміння пожертвувати власними, ситуативним, здатність розуміти проблему.

Провідна функція, на думку багатьох дослідників, належить захисним процесам, що полягає в уявленні часу для підготовки до більш продуктивних способів подолання складної ситуації. За дослідженнями А. Маслоу, адекватна поведінка, яка підвищує адаптивні можливості людини – це реалістична, гнучка, що включає довільний вибір, в якій людина прагне до самоактуалізації, досконалості та реалізації своїх потенційних можливостей [2, 10].

Отже, дослідники під терміном «стресостійкість» розуміють такі його складові як: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, резистентність, фрустраційна толерантність [3, 4, 10].

Закономірності індивідуального розвитку не можуть бути повністю виявлені, якщо розглядати це поняття лише як збереження певних станів. Стійкість на відміну збереження носить активний характер, як зауважує О. М. Кокун, це є момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх впливів. Коли вплив короткочасний, одиничний, тоді стійкість проявляється в тому, наскільки швидко система повернеться до колишнього стану. Якщо впливи тривалі у часі чи багаторазово повторюються, то стійкість проявляється у тому, що система перетворюється з одного стану на інший [9].

Найважливішим компонентом психічного здоров'я особистості є стресостійкість як здатність протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху її духівного зростання та фізичного самовдосконалення [10]. У цьому контексті формування стресостійкості є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Стресостійкість є якістю особистості, завдяки якій вона може протистояти стресовим факторам в умовах певного періоду часу, необхідного для утворення таких внутрішніх умов, при яких подразник не буде нести якусь небезпеку. Дозволяє переносити стресові ситуації без негативних наслідків для діяльності особистості та оточення.

**Література:**

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Іванова Ю.В. Особистісні чинники формування стресостійкості. Педагогічний процес: теорія та практика. 2019. Т. 1(62). С. 52–57.

3. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. Вип. 1. С. 22–28.

4. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 222 - 226.

5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2019. Вип. 6. С. 85 – 94.

7. Олійник О.О. Психологічний аналіз поняття стресостійкості. Вісник Харківського університету. 2014. № 617. С. 96 – 100.

8. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89 - 98.

9. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП’єрро. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022, 365 с.

10. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.