

Blinov O.A. Types of combat stress and stress conditions // Proceedings of the 1st International Congress on Social Sciences and Humanities «Ukraine-Europe». «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2017. Pp. 26-30.

*Blinov Oleg Anatolevich,
National Aviation University
Assoc. Prof., Department of Social Technologies*

*Блінов Олег Анатолійович,
Національний авіаційний університет,
доцент кафедри соціальних технологій*

Types of combat stress and stress conditions

Види бойового стресу і стресових станів

Бойовий стрес з'являється у людини в екстремальних умовах діяльності, які супроводжуються дією потужних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів. Вони несуть загрозу життю людини і сприяють зриву запланованої діяльності.

Загальним підходом до розуміння природи бойового стресу є його визначення як континууму пристосувальних реакцій і поведінкових патернів військовослужбовця, якими він відповідає на стресори бойової обстановки¹.

Ми розуміємо під бойовим стресом багаторівневий адаптаційний процес в умовах бойової обстановки або сукупність психічних станів, пережитих воїнами у процесі адаптації до умов бойової обстановки, які є несприятливими для їхньої життєдіяльності та загрозовими для здоров'я і

¹ Караяни, А. Г. Настольная книга военного психолога : практич. пособие / А. Г. Караяни. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – С. 79. – Серия : Профессиональная практика.

життя. Бойовим стресом є процес активної саморегуляції психічної напруги і станів військовослужбовців під час їх адаптації до умов бойової діяльності².

Аналіз існуючих підходів до розуміння стресу дозволяють виділити різновиди стресів, наприклад:

1. Стреси пов'язані з його результатами та наслідками (превентивний, випереджаючий травматичні події майбутнього; конструктивний; деструктивний; травматичний; стрес-девіації; посттравматичний; посттравматичне зростання (дивись рис. 1).

2. Різними видами стресових станів (емоційний (психічний) стрес, фізичний, змішаний).

3. Субсиндроми течії стресу (вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний) та ін.

За внутрішнім смисловим наповненням різновиди стресів можуть представляти такий опис.

Стрес превентивний, випереджаючий травматичні події майбутнього. Повинен бути збалансований по силі, тривалості й ступеню інтенсивності. Допомагає організуватися і зосередитися. Навчально-бойова діяльність насичена елементами, які викликають стрес у військовослужбовця і таким чином загартовують фізіологію і психіку до діяльності в реальних бойових умовах.

Конструктивний стрес – мобілізуючий, який сприяє збереженню організму, цілісності особистості. Викликає позитивні емоції (натхнення, оптимізм, бадьорість, радість, надію, задоволення, захоплення та ін.). Акцентується увага на позитивному мисленні. Афірмацією може бути наступна фраза – те, що відбулося, зробило мене сильнішим і міцнішим, загартувало мене!

Посттравматичне зростання – це стрес (еустрес) пов'язаний з когнітивною та емоційною сферою військовослужбовця. Гасло зростання має

² Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

одну спрямованість – тільки вперед! Є мета, яку я зобов'язаний досягти, є краса, зіткнувшись з якою я отримаю гармонію в душі та щастя в особистому житті! Я йду до нової мети!



Рис. 1. Види бойового стресу

Деструктивний стрес (дистрес) – руйнує організм і нервову систему. Виступає в ролі дезорганізатора захисних сил. Виникає через стрес-фактори, які викликають негативні емоції і стани, наприклад: страх, образи, біль, сором, тривогу, смуток, печаль, втому, відчуття пригніченості, провини за скоєне та ін. Негативні емоції знижують ефективність діяльності та сприяють розвитку психосоматичних захворювань.

Травматичний стрес – вид стресу, який виникає при перевантаженні психологічних, фізіологічних й адаптаційних можливостей людини. Результатом є руйнування його психологічного захисту і прояви специфічної поведінки. Це нормальна реакція здорового організму людини на ненормальні обставини зовнішнього середовища.

Стрес-девіації. Це поведінкове реагування військовослужбовців, яке відхиляється від офіційно встановлених соціокультурних норм у військових колективах. Прикладами девіацій є різні злочини, зловживання наркотичними або психотропними засобами, алкоголізм.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція психіки на травматичний стрес, що здатна викликати психічні порушення у людини після завершення травматичної дії. Це відстрочена за часом психопатологічна комплексна реакція на психотравматичні події, що сформувалися в цілісний синдром³.

Різновидами стресових станів є емоційний (психічний) стрес, фізичний та змішаний стрес⁴.

Терміни «емоційний стрес» і «психічний стрес» використовуються як синоніми. Головним і найбільш істотним для психічного стресу є наявність в стресовій реакції емоції або включення в неї мотивації, що викликає емоцію.

Фізичний стрес – це клас реакцій, що виражається різкими зрушеннями фізіологічних функцій, викликаних дією на організм стресорів, не пов'язаних з будь-якими емоційними переживаннями.

Змішаний стрес обумовлений одночасною дією на організм як емоційних, так і фізичних стресорів. Так, наприклад, травма, пов'язана з втратою крові, викликаючи зрушення в фізіологічному гомеостазі, може бути

³ Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб. : Питер, 2006. – С. 288. – (Серия «Учебное пособие»). Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – С. 203.

⁴ Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / Р. В. Кадыров. – СПб. : Речь, 2012. – С. 34-35.

причиною і серйозних емоційних переживань, які надають стресовій реакції змішаний характер.

Субсиндроми течії стресу. Перебіг стресу можна представити у вигляді чотирьох субсиндромів, описаних Л. А. Китаєво-Смиком у 1983 р.: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний⁵.

Вегетативний субсиндром – найдавніший у філогенезі. Активність вегетативної нервової системи не контролюється свідомістю, тому захисні вегетативні реакції запускаються незалежно від виду стресора, про всяк випадок.

Емоційно-поведінковий субсиндром характеризується деякими особливостями поведінки в умовах стресу. Первісною реакцією на стресор можуть бути реакція заціпеніння або ілюзорне сприйняття, тлумачення ситуації. І та й інша поведінка тягне за собою неправильні, неефективні дії в умовах стресу. Можливий прояв негативних емоцій (агресії).

Когнітивний субсиндром. Активізація мислення (особливо дискурсивного), спрямована на вирішення завдання, є адекватною реакцією на дію стресора. Результатом стресу може бути активізація декомпозиційного мислення – спрощення реальної картини світу в умовах стресу. Чим простіша ситуація, тим легше знайти рішення. В подальшому може прийти усвідомлення безвихідності ситуації, що супроводжується негативними емоціями.

Соціально-психологічний субсиндром проявляється зміною соціальної ролі. Можливі орієнтовні завмирання в незнайомій групі людей, зміна активності спілкування (підвищення вербальної активності, нав'язлива гостинність). Пізніше (після зникнення ознак стресу) відбувається стабілізація рольового статусу (наближається до звичного). Але на цій стадії

⁵ Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / Р. В. Кадыров. – СПб. : Речь, 2012. – С. 35-36.

можлива підвищена конфронтація з людьми. Людина може брати на себе невластиву їй по життю роль лідера або, навпаки, активно ухилятися від відповідальності.

Фахівці давно задавали питання, чому одна й та сама подія в одних військовослужбовців викликає психотравму, а в інших – ні. Найбільш чітку відповідь дає етіологічна мультифакторна концепція стресу А. Меркера. Її автор виділяє три групи факторів, поєднання яких призводить до психотравматизації⁶:

1. Властивості травмуючих факторів: тяжкість травми, її неконтрольованість, несподіванка.

2. Відсутність захисних факторів: здатності до осмислення того, що відбувається; сформованих механізмів опанування; соціальної підтримки.

3. Наявність факторів ризику: вік; негативний минулий досвід; наявність психічних розладів в анамнезі; низький соціо-економічний досвід.

Практика показує, що відсутність хоча б одного з перерахованих факторів багато разів знижує можливість психотравмування військовослужбовців.

Висновки.

Видами бойового стресу і стресових станів є: стреси пов'язані з його результатами та наслідками; різними видами стресових станів; субсиндромів течії стресу. До різновидів стресових станів відноситься також емоційний (психічний) стрес, фізичний та змішаний стрес. Перебіг стресу можна представити у вигляді чотирьох субсиндромів, а саме: вегетативного, емоційно-поведінкового, когнітивного, соціально-психологічного.

⁶ Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб. : Питер, 2006. – С. 284-285. – (Серия «Учебное пособие»).