

## РОЛЬ СТРЕСУ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

*М.-О. В. Гарнага,  
магістрант спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Актуальність вирішення проблеми адаптації військовослужбовців зростає з кожним роком. В першу чергу це зумовлено нагальними потребами сучасності у створенні армії нового типу – оптимальної за чисельністю, професійно підготовленої. Армії, яка буде забезпечена поряд з високоякісними зразками зброї та обладнання, і спеціально відібраними, навченими та адаптованими до діяльності в екстремальних умовах, здатними протистояти негативному впливу стресових факторів служби військовослужбовцями. Тому, саме адаптацію до безпосередньої діяльності можна вважати одним із найважливіших напрямків прикладання зусиль військових психологів у здійсненні заходів психологічного супроводу. Проблематикою адаптації та гармонізації професійної діяльності військовослужбовців на теренах нашої держави займаються наступні науковці: В. І. Алещенко, А. Я. Анцупов, С. Г. Маслюк, Є. М. Потапчук, В. В. Ягупов [8] та ін.

У широкому розумінні адаптація – це процес та результат пристосування до мінливих зовнішніх чи внутрішніх умов [3]. В загальному науковці виокремлюють два аспекти адаптації:

- Біологічний – включає у себе мінливі фактори зовнішнього оточення: температура, освітлення, волога та інші фізичні показники. Актуальним питанням для вивчення адаптаційних механізмів даного аспекту є екстремальні умови, які виникають за тих, чи інших обставин;

- Психологічний – пристосування людини, як особистості до існування та взаємодії в суспільстві у відповідності з вимогами даного суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

В межах проблематики вивчення процесу адаптації військового у воєнному колективі не менш важливими є наступні аспекти:

- Професійний аспект адаптації – процес якісної інтеграції особистості, як професійного фахівця, у конкретний соціальний інститут, що передбачає якісне виконання своїх посадових обов'язків;

- Соціальний аспект адаптації – процес активного пристосування індивіда до умов соціального оточення, що здійснюється шляхом

засвоєння уявлень про соціальні норми і цінності оточення, з яким взаємодіє індивід.

Урахування зазначених аспектів дозволить у подальшому конкретизувати проблематику адаптації військовослужбовців до військової служби.

Одним із основних практичних завдань роботи військового психолога є досягнення позитивної адаптаційної динаміки серед новоприбулих військовослужбовців. Відповідно до вищесказаного мета дослідження полягає у визначенні ролі стресу у процесі адаптації військовослужбовців до військової служби.

Адаптація військовослужбовців до військової служби перетинається з поняттям соціалізації, яка за І.С. Коном являє собою сукупність всіх соціальних і психологічних процесів, за допомогою яких індивід засвоює систему знань, норм і цінностей, дозволяючи йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства [2].

Сам процес соціалізації слід розглядати як двосторонній процес не лише через діалектичну єдність засвоєння та відтворення соціального досвіду, але й через єдність стихійного і цілеспрямованого впливу на всі процеси становлення людини як суб'єкту суспільних відносин [1].

Адаптуючись до нових умов професійної та соціальної взаємодії, особистість неодмінно стикається з потужним впливом стресорів з боку оточення, що ведуть за собою низку вимог; особистість проходить іспит на гнучкість та стресостійкість перед оточенням.

Для якісної адаптації особистості до нових умов необхідно враховувати особливості протікання стресу. Для цього можна використати концепцію стресу, запропоновану Г. Сельє, який визначав протікання стресу у вигляді стадій [5]:

- 1) Власне стрес.
- 2) Еустрес – корисний (конструктивний) стрес.
- 3) Дистрес.

Військова професія вимагає від особистості виконання службових обов'язків, як під час миру так і під час бойових дій, більш того, професійна підготовка постійно має бути наближеною до реальних умов бою. Звісно для особистості найбільш корисним стресом є еустрес, тому військовим психологам і командирам потрібно знати, які фактори дозволяють перейти зі стадії стресу в еустрес, а саме:

- позитивний емоційний фон;

- досвід вирішення схожих проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;
- схвалення дій індивіда з боку соціального оточення (колективу військової частини підрозділу);
- наявність достатніх ресурсів для подолання стресу [6].

Для того, щоб навчитися швидкому пристосуванню до нових вимог, потрібно навчитися долати негативні стреси та їх наслідки. Військовим психологам та командирам усіх ланок потрібно враховувати фактори, що сприяють переходу первинного стресу у дистрес, а саме:

- тривалий за часом вплив стресора, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу особистості;
- надмірна сила стресора, що перевищує адаптаційні можливості людини;
- емоційно-когнітивні фактори: недостатність потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття покинутості та безпомічності перед викликами оточення.

Беззаперечним є той факт, що прояви постстресових станів у воєнний час можуть привести до фатальних наслідків. На відміну від переживання дистресу військовослужбовцем у мирний час, дана проблема беззаперечно потребує якнайшвидшого вивчення, але, можливо, уміння долати дистресорні прояви військовим у мирний час, або ж у мирному середовищі, більш важливі, оскільки:

- 1) Професійна діяльність військового у мирний час займає більш тривалу частину часу і виступає підготовчою, початковою діяльністю щодо ефективного виконання професійних обов'язків у бойових умовах;
- 2) Наслідки дезадаптації через невміння долати сильні стресові напруження не будуть фатальними, а подекуди матимуть тренувальний ефект;
- 3) Військовий, який здатен позитивно використовувати стрес для ефективнішої адаптації, збільшить вірогідність якіснішого пристосування до бойових умов;
- 4) Якісна, швидка та повна адаптація військовослужбовця є запорукою успішної соціалізації на військовій посаді;
- 5) Алгоритми подолання бойового стресу і професійного стресу у мирний час є тотожними;
- 6) Адаптований та впевнений військовий краще володіє навичками міжособистісної комунікації, що впливає позитивно на весь військовий колектив загалом тощо [7].

Адаптація військовослужбовців до проходження військової служби може також здійснюватись за рахунок зростання показників агресивності, негативних оцінок людей і подій, недовіри щодо них.

Висновки. Явище стресу є неодмінною складовою адаптаційного процесу військовослужбовців усіх категорій, незалежно від віку та посади, його неможливо уникнути, стресом потрібно керувати та використовувати його як сенситивний поштовх для здобуття професійного досвіду. Деадаптація та сильні стреси призводять до падіння якості професійної діяльності особистості військовослужбовця та його організму в цілому, що викликає загальну дезорганізацію поведінки військовослужбовця, гальмування прийняття рішень, неадекватні реакції. Метою успішної адаптації особистості є повна соціалізація у суспільство, що багатограним і складним процесом. Проблематика адаптаційних механізмів є досить розробленою у наукових колах, як на теренах нашої держави, так і за кордоном. Теперішні реалії вимагають інтегрованого багатогранного підходу, чіткого переосмислення місця військового психолога в строю, визначення його практичних завдань, розробки та впровадження психологічної підготовки в межах бойової підготовки, супроводу військовослужбовця під час виконання бойового завдання.

### *Література*

1. Андриенко Е. В. Социальная психология. Москва, 2003. 264 с.
2. Кон І. С. Социология личности. Москва, 2006. 383 с.
3. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Современный психологический словарь. Санкт-Петербург, 2006. 490с.
4. Сапольски Р. Психология стресса. Санкт-Петербург, 2016. 481 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 2002. 122с.
6. Щербатих Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург, 2008. 256 с.
7. Юрьева Л. М. Материалы пресс-конференции на тему: «Психологическая адаптация солдат вернувшихся из зоны АТО. Психическое состояние населения связанное с непрекращающимися военными действиями на Донбассе». URL: [http:// www.most-dnepr.info/press-centrt/archives/112798.htm](http://www.most-dnepr.info/press-centrt/archives/112798.htm) (дата звернення: 19.10.2019)
8. Ягупов В. В. Військова психологія: Підручник. Київ, 2004. 656 с.