

ВПЛИВ ФАКТОРУ СТРЕСУ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ У ПЕРІОД ЗНАХОДЖЕННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Табуненко В.О.,

канд. техн. наук, доцент, професор

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Величко В.О.,

здобувач вищої освіти спеціальності 141 «Професійна освіта

(Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка)»,

спеціалізація: «Електротехнічні системи військового призначення»

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Євченко В.В.,

здобувач вищої освіти спеціальності 141 «Професійна освіта

(Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка)»,

спеціалізація: «Електротехнічні системи військового призначення»

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Стрес (від англ. stress - напруга) - це особливий стан організму людини, що виникає у відповідь на сильний зовнішній подразник [1] або реакція у відповідь організму людини на перенапругу, негативні емоції. Стрес у невеликих кількостях необхідний, тому що він змушує думати, шукати вихід із ситуації, але якщо стресів стає занадто багато, то організм втрачає сили і здатність вирішувати ці завдання. Сильні стреси впливають на здоров'я та фізіологічний стан військовослужбовця. Стрес може знижувати імунітет і стати причиною різних захворювань (серцево-судинних, шлунково-кишкових та інших) військовослужбовця. Тому необхідно вміти чинити опір стресовому стану.

Вперше цей фізичний термін у біології запровадив канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році [2].

Основні симптоми стресу [3]:

- Постійне почуття роздратування чи пригніченості.
- Поганий, неспокійний сон.
- Депресія, фізична слабкість, втома, небажання щось робити.
- Зниження концентрації уваги, проблеми із пам'яттю.
- Нemoжливість розслабитись, відкинути убік свої проблеми.
- Відсутність інтересу до оточуючих.
- Виникаюче бажання поплакати, туга, песимізм, жалість до себе.
- Зниження апетиту чи надмірне поглинання їжі.

Сутність впливу фактору стресу полягає в тому, що тривале зіткнення з небезпекою для життя, різка зміна звичного способу життя військовослужбовця в період перебування його в зоні бойових дій мають сильний дестабілізуючий вплив на фізіологічний та моральний стан. Такий стан може призвести до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності.

Основним фактором є небезпека, що загрожує життю та зміні фізіологічного стану військовослужбовця. Переживання цієї небезпеки є найсильнішим і, як правило, пов'язане зі сприйняттям жахливої картини загибелі та поранень інших людей.

У фізіологічному стані військовослужбовця під впливом стресу частота серцевих скорочень збільшується для того, щоб більше крові надходило в м'язи, периферичні кровоносні судини стискаються, щоб забезпечувати високий артеріальний тиск. Через скорочення периферичних судин він блідне. Так як при скороченні поверхневих судин з'являється загроза замерзання, часто можна помітити тремтіння в тілі, що сприяє виділенню тепла, а також «волосся стає дибки», щоб зберігати тепло. Дихання частішає і стає більш глибоким, щоб кров краще насичувалася киснем. Зіниці очей звужуються, щоб краще бачити небезпеку, а очі широко розкриваються, щоб збільшити кругозір і краще бачити загрозу для життя [4].

Для того щоб в організмі військовослужбовця не відбувалися процеси, що заважають підготувати організм до протидії небезпеці, скорочуються внутрішні порожні органи - частішає сечовипускання і виникає бажання спорожнити кишечник. Травлення на цей час призупиняється. Симпатична і парасимпатична системи протилежні в своїй активності, і активізація симпатичної системи гальмує парасимпатичну. Це призводить до того, що при стресі втрачається апетит і може з'явитися сухість у роті, так як слиновиділення блокується також як і виділення шлункового соку.

Стрес, який відчуває військовослужбовець, стикаючись з небезпекою, залежить не від вегетативної нервової системи, а від того, як ця небезпека оцінюється у різних бойових умовах. Якщо розцінювати небезпеку як непереборну, то відчуваємо страх, якщо ж військовослужбовцю, виходячи з особистого досвіду, здається, що він здатен впоратися з цією загрозою, то він схилений відчувати гнів, який штовхає його до протидії у боротьбі з ворогом, тобто його реакція на загрозу залежить від того, як він оцінює власні сили які склалися у бойовій обстановці.

Прикладом може бути те, що військовослужбовці під час обстрілу з боку противника, можуть відчувати реакцію переляку на різкий гучний звук летючого снаряду, міни, що наближається, або безпосередній вибух та інші. Всі дії військовослужбовця які виникають за долі секунди відбуваються інстинктивно: тіло військовослужбовця згинається в сторону укриття, згинаються також коліна, плечі піднімаються, голова рухається вперед, очі кліпають.

Ця природна реакція або рефлекс виникає ще до того, як військовослужбовець встигає осмислити ситуацію і оцінити реальний ступінь особистої небезпеки. Спочатку військовослужбовці реагують на будь-який характерний звук, далі відбувається аналіз існуючої загрози та урахування можливостей з захисту, спрацьовує реакція переляку, а потім вже з'являється емоція дій, пов'язана з розумінням того, що відбувається та що потрібно робити.

Якщо ситуація насправді стає небезпечнішою, то з'явиться почуття страху. Але якщо реальної небезпеки немає, може з'явитися цікавість, розчарування або роздратування, а якщо військовослужбовця ще в дитинстві висміювали за реакцію переляку, то з'явиться сором. Так як це природний рефлекс, реакція переляку не залежить від того, «боязливий» військовослужбовець або «сміливий», а залежить від

стабільності нервової системи, тобто від того, наскільки швидко й інтенсивне проходять психічні процеси. Аналіз та ідентифікація можливого ушкодження втрати здоров'я за шкідливістю звуку пострілу з пістолета, автомата, гранатомета, або іншої зброї перестає бути незвичною, та вироблює відповідну захисну реакцію, замість переляку замінюється реакцією наступної дії потрапляння в укриття, яка тренується професійно. Тривога являє собою емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Відчуваючи афективний страх військовослужбовець або «ціпеніє», не може зрушити з місця, або біжить, нерідко в бік джерела небезпеки.

Актуальність даної доповіді полягає у необхідній підготовці військовослужбовців не лише професійним знанням, вмінням та навичкам, а й моральній підготовці до перебування в екстремальних умовах у зоні бойових дій. Ефективність такої діяльності визначається його стресостійкістю та розглядається як властивість окремого військовослужбовця, здатного виконувати поставлене завдання командуванням. Від успішного вирішення цього завдання залежить загальна орієнтація самого військовослужбовця, який може бути здатним продуктивно здійснювати свою діяльність у зоні бойових дій, зберігаючи необхідний емоційний стан.

В різних арміях світу військовослужбовці по-різному борються зі стресами за допомогою антидепресантів, алкоголю та навіть наркотиків. При цьому вони не замислюються про те, що може виникнути залежність, з якою вони вже не впораються без допомоги фахівців.

З теми доповіді стає зрозуміло, що психофізіологічна стійкість військовослужбовця, який перебуває у зоні бойових дій, до стресу - важливий чинник збереження його нормальної працездатності, ефективної взаємодії з оточуючими та внутрішньої гармонії у важких, стресових умовах.

При формуванні стресостійкості необхідно визначити це поняття, хоча існує безліч різних визначень: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стійкість особистості», «психофізіологічна стійкість», «моральна стійкість», «морально-психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість». Тому можна стверджувати, що на сьогоднішній день категорія стресостійкості не набула однозначного трактування, незважаючи на те, що вона давно й систематично досліджується у зарубіжній та сучасній науковій літературі.

Формування стресостійкості у військовослужбовця передбачає систематичні тренування в обстановці небезпеки, в умовах навчань, максимально наближених до бойових і поєднаних із спеціальними психологічними тренажами.

Психологічна підготовка військовослужбовців до участі у бойових діях - це система цілеспрямованих впливів, що має на меті формування та закріплення у військовослужбовців психологічної готовності та стійкості, переважно на основі вдосконалення особистісних та розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій у моделюваних екстремальних умовах бойової обстановки.

У ході підготовки офіцерського складу передбачено формування широкого спектра необхідних виконання професійної діяльності якостей. У процесі підготовки у військовослужбовців виробляються навички та звички поведінки у різних умовах. Військовослужбовці цілеспрямовано орієнтуються подолання можливих труднощів

бойових умовах, їм прищеплюється стійкість, відвага, хоробрість, мужність та інші позитивні якості.

В процесі навчання формуються необхідні морально-бойові якості, такі як рішучість, ініціативність, готовність до бою, активізуються мотиваційні установки; за допомогою накопичення відповідних знань, формуються уявлення про сучасний бій, а закріплення навичок та умінь сприяє розвитку психологічної готовності та стійкості.

Групова соціальна підтримка військовослужбовця також призводить до підвищення стресостійкості, а також самоактуалізації його особистості, що робить сприйняття більш адекватним.

Соціальна підтримка може бути представлена у кількох формах. Емоційна підтримка означає визнання та прийняття почуттів. Інформаційна підтримка включає керівництво, інструментальна – практичні навички боротьби зі стресом. Так формується стійкість до стресів у військовослужбовців, як фактор його нормальної працездатності

Висновки по доповіді:

1. Стресостійкість є сукупність придбаних якостей, які дозволяють військовослужбовцю переносити значні емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності.

2. Ступінь пристосовуваності військовослужбовця до психологічних навантажень свідчать про його підготовленість до ефективного вирішення поставлених бойових завдань.

3. Стресостійкість - це якість, яку можна розвивати тренуванням, наближеним до обстановки небезпеки та реального ризику.

Список використаних джерел

1. Морфемно-орфографический словарь. - М.: АСТ. Тихонов А. Н. 2002.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Прогресс, 1960. 254 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982. - 124 с.
4. Табуненко В. О., Радченко І. О. «Аналіз впливу чинника страху на фізіологічний стан військовослужбовця в період знаходження в зоні бойових дій». – Харків: Вестник ХНАДУ, Випуск 69, 2015. – С. 105 - 110.