

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ МИРОТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті здійснений психологічний аналіз стресогенних чинників миротворчої діяльності. На основі емпіричних результатів проведено ранжування чинників за рівнем стресогенності та запропоновані шляхи зменшення їх впливу.

В статье осуществленный психологический анализ стрессогенных факторов миротворческой деятельности. На основе эмпирических результатов проведено ранжирование факторов по уровню стрессогенности и предложены пути уменьшения их влияния.

The article carried the psychological analysis of the stress level factors in peacekeeping. Based on empirical results factors ranking was made according to the level of stress impact and suggest ways to reduce their impact.

Актуальність теми. Професійне виконання службових обов'язків військовослужбовцями в екстремальних умовах миротворчої місії передбачає наявність у військовослужбовців належного рівня психологічної стійкості до негативної дії стресогенних чинників зовнішнього середовища [2]. Актуальність теми полягає у тому, що психологічні аспекти миротворчої діяльності, у сучасній психологічній науці не є достатньо розробленою. Підвищеної уваги потребує проблема психологічної стійкості яка за своєю природою суворо індивідуальна й виявляється у величині порогів чутливості до стресогенних чинників, характерові психологічних реакцій на дію стресорів та інше.

Стан вивченості проблеми. Стресогенні чинники здійснюють як позитивний, так і негативний вплив на психоемоційний стан миротворця і результати розв'язання ним службових завдань [1,3]. Відмінність в підходах щодо оцінки рівня стресогенності пояснюється, скоріш за все, розвитком у осіб з досвідом попередньої служби в складі місії здатності диференційовано підходити до оцінки реальності загрозової небезпеки. Як показують спостереження ряду авторів [4,5], відповідна спеціальна психологічна підготовка також сприяє виробленню цієї здатності. Внаслідок цього, в осіб даної категорії значно підвищується поріг сприйнятливості стресогенності явищ зовнішнього середовища.

За даними досліджень Л.О.Китаєва-Смика, В.В.Стасюка стрес-фактори оптимальної сили викликають позитивний стрес, тобто психічний стан мобілізації, сприяючий ефективній службовій діяльності. В свою чергу стрес-фактори надмірної сили – є причиною негативного

стресу, стану демобілізації й різкого зниження продуктивності праці миротворця [6].

Виклад основних результатів дослідження. З метою з'ясування ступеня стресогенності в умовах миротворчої місії, нами проведено ретроспективне дослідження, до участі в якому залучались миротворці, що мали належний досвід в минулому. Досліджуваним пропонувалося оцінити рівень стресогенності 50 стандартних ситуацій, що притаманні миротворчій, за 100-бальною шкалою. Максимально стресогенна (на думку досліджуваного) ситуація могла бути оцінена в 100 балів, а мінімально стресогенна – в 0 балів.

Із 15 ситуацій, відмічених респондентами як найбільш стресогенні (65 балів і вище), сім відносяться до проблеми безпеки, п'ять – до проблем пов'язаних із взаєминами з колегами по підрозділу і три – до інтимно-особової сфери.

Найбільш стресогенними визнані ситуації „захоплення в заручники” (92,1) і „насильницька смерть товариша під час сумісного чергування” (90,4). В той же час „насильницька миротворця під час виконання ним службових обов'язків” оцінена лише в 76,6 балів. Отже, можемо зробити висновок, що найбільш стресогенною є ситуація, яка містить реальну небезпеку безпосередньо для самого життя миротворця. На основі досвіду перебування в місії у військовослужбовців виробляється здатність оцінити реальність загрозової небезпеки, яка й виступає є основним критерієм при визначенні рівня стресогенності.

На другому місці знаходяться ситуації, що відносяться до виконання службових обов'язків, в першу чергу, взаємин з

Питання психології

колегами. Так, „відсутність довіри колег по підрозділу” оцінена в 80,5 балів. Така висока оцінка, очевидно, пояснюється тим, що в умовах ворожого оточення, характерного для миротворчої місії, єдиною опорою, на яку може розраховувати миротворець на службі і поза нею, є виключно його колеги по підрозділу. Цим і пояснюється висока оцінка ситуації, що пов’язана з „приховуванням непристойних вчинків колеги” (73,8). В той же час проблеми, пов’язані з „перевантаженістю роботою” (35,4); „зміною об’єму обов’язків на роботі” (31,7), „понаднормовими чергуваннями” (23,6) та ін., не надають значної негативної дії на психологічний стан миротворців.

Звертає на себе увагу те, що рівень стресогенності ситуацій інтимно-особового характеру („проблеми в сексуальній сфері” (67,2); „отримання тривожних вістей із дому” (65,4) значно перевищує аналогічний показник „можливості отримати фізичне каліцтво” (52,8). Слід зазначити, що навіть таке, на перший погляд, позитивне явище, як „відпустка”, знаходиться на сьомому місці по рівню стресогенності (71,3), тоді як „протистояння озброєному злочинцеві” було оцінене в 68,3 балів.

Як показують результати дослідження, такі побутові проблеми як „зміна звичайного режиму харчування” або ж „зміна звичних форм дозвілля” не володіють високою стресогенністю і були оцінені в 32,3 і 37,3 балів відповідно.

З метою визначення диференційованого підходу до оцінки стресогенності

зовнішнього середовища, особам з наявністю досвіду служби в складі миротворчого контингенту пропонувалось виділити п’ять, на їх погляд, найбільш стресогенних ситуацій, які можливі в ході виконання службових обов’язків.

Із ситуацій, оцінених миротворцями з досвідом попередніх місій як найбільш стресогенні, – три відносяться до проблем безпеки і дві – до питань взаємин з колегами по службі. В той же час всі ситуації, виділені особами без досвіду миротворчої діяльності, пов’язані із забезпеченням особистої безпеки. Отже, наявність високого рівня психологічної стійкості обумовлює подолання негативних наслідків дії короточасних стресорів підвищеної інтенсивності.

За результатами дослідження нами виділено ряд типових психологічних реакцій миротворців, що виникають в екстремальних умовах (табл. 1.).

Психологічні реакції, що викликаються різними чинниками службової діяльності, можуть носити як оптимізуючий так і дезорганізуючий характер, тобто покращувати професійну діяльність миротворців, мобілізувати їхні резерви або ж руйнувати, ускладнювати прояв сформованих якостей, навичок і умінь. Для осіб, що мають досвід миротворчої діяльності, або ж пройшли відповідну психологічну підготовку, характерна наявність, як правило, реакцій оптимізуючого, адаптивного характеру.

Таблиця 1.

Психологічні реакції, що виникають під впливом стрес-факторів в умовах миротворчої діяльності

Позитивні	Негативні
Мобілізація психологічних можливостей	Прояв неспокою, невпевненості, тривоги
Активізація ділових мотивів, долгу, відповідальності	Загострення відчуття самозбереження
Прояв цікавості, ентузіазму	Гостра боротьба мотивів долгу і особистої безпеки
Активізація і оптимізація пізнавальної діяльності	Нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності
Актуалізація творчих можливостей	Руйнування відпрацьованих навичок, поява помилок в роботі
Підвищення готовності до рішучих і сміливих дій	Недостатня мобілізованість, незібраність у діях
Підвищення витривалості	Втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії
Пониження порогу відчуттів, прискорення реакцій	Поява відчуття слабкості, втоми, крайньої виснаженості
Зниження стомлюваності, відчуття втоми, безпечності	Виникнення гострих психотичних станів
Поява азарту, емоційного збудження або ненависті	Прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор)

Отримані результати дозволили виділити два типи дезорганізації професійної діяльності миротворців: 1) збудливий – надмірна активізація, гіпермобілізація, що порушують збалансованість і узгодженість різних психічних процесів і 2) гальмівний – надмірне ослаблення, ускладнене протікання всіх або частини психічних процесів. Для психологічно невідповідних співробітників характерні дезорганізуючі реакції стеничного і астеничного видів.

Суттєвий вплив на результати службової діяльності миротворців здійснює емоційне забарвлення психологічних реакцій. Відомо, що позитивні емоції зазвичай благотворно впливають на психіку і підвищують якість вирішення оперативних службових завдань. В той же час, в певних умовах вони можуть і знижувати ефективність службової діяльності. В ряді випадків і негативні емоції підвищують якість дій, що відбуваються, перш за все, тоді, коли невдача слідує після серії успіхів. Шкідливість від негативних емоцій, що виникають при невдачах на початку служби миротворця, полягає, в тому, що вони стають несприятливими передумовами виконання певних професійних дій в подальшому. Так, сильний переляк або сильне потрясіння, пережиті при першій участі в рішенні якоїсь складної службової задачі, можуть на тривалий час сформувати психологічний бар'єр до успішного їх виконання в подальшому. Сильні негативні емоції, що виникають при першому зіткненні миротворця з складнощами служби в місії, можуть стати навіть причиною дострокового повернення на Батьківщину.

Вплив психологічних реакцій, що виникають в складних умовах службової діяльності, на дії миротворців, багато в чому, визначається силою цих реакцій. Певний рівень психоемоційного напруження – необхідна і сприятлива умова виконання службових завдань. Проте прямої залежності між інтенсивністю психоемоційної напруги і ефективністю діяльності не існує. Із зростанням інтенсивності напруження до певного критичного рівня ефективність службової діяльності підвищується, але надалі, при наростанні стресогенності, її показники починають знижуватися.

Допоки психоемоційна напруга не перевищує межі норми, професійні дії миротворця є енергійними та активними. Процес концентрації уваги оптимізується, поліпшуються швидкісні параметри розумових операцій, мотивація посилюється, з'являється рішучість і сміливість, завдання виконуються з емоційним підйомом, інтересом, іншими словами, спостерігається стан еустресу.

Однак із зростанням рівня напруги настає стадія параекстремального дистресу, що викликає погіршення службової діяльності, яке приймає різні форми. Спостерігається зниження продуктивності когнітивних процесів. У діях миротворців з'являється шаблон, він перестає враховувати особливості обстановки, зростає кількість здійснених помилок. Тим не менше, миротворець діє активно, наполегливо і прагне подолати труднощі.

При подальшому наростанні напруження виникає гранична психоемоційна напруга (екстремальний дистрес), що призводить до дезорганізації поведінки: миротворець ослаблює активність та наполегливість, проявляється боязливість, з якою людина не в змозі справитися. Миротворець піддається впливу марновірств, втрачає віру в себе і успіх, скоює погано мотивовані імпульсні вчинки і навіть може відмовитися від виконання завдання.

При переході і цього рубежу, настає позамежована напруга (гіперстрес), що приводить до зриву психічної діяльності, афектів і різних психопатологічних розладів.

Військовослужбовці, що мають досвід попередньої служби в складі миротворчого контингенту демонструють, як правило, вищий показник "межі корисності", й, як наслідок, ефективнішу службову діяльність, що дозволяє призначати їх на відповідальні посади.

Будь-який різновид психоемоційної напруги – це цілісний психічний стан, який може знаходити своє віддзеркалення в змінах мотиваційної, когнітивної чи емоційної сфер психіки. Відповідно можуть виділятися і різновиди стресу (мотиваційний, пізнавальний, емоційний). Як свідчать отримані результати, при перевищенні певної межі психоемоційної напруги виникають порушення психічної

Питання психології

діяльності, які переважно пов'язані з мотиваційною, когнітивною, емоційною і моторною сферами психіки. Разом з тим, слід брати до уваги, що в кожному індивідуальному випадку можна, як правило, говорити про домінування того або іншого виду порушень.

Для екстремальних ситуацій характерним є також наростання у ряду миротворців асоціальних тенденцій, що проявляються у вигляді руйнівних дій, конфліктів з оточуючими, зловживання алкогольними напоями і ін. Особливо необхідно підкреслити, що всі види дистресу можуть виникати не лише при негативних, але й при позитивних за змістом і емоційному забарвленню реакціях. Надмірне переживання значущості дій, нагнітання відчуття відповідальності, подеколи супроводжується дистресом із всіма витікаючими з цього негативними наслідками.

Характер психологічних реакцій на вплив стресогенних чинників залежить не лише від особливостей самих чинників, але і й від ряду індивідуальних особливостей

миротворців, що визначають їхню психологічну стійкість. Залежно від індивідуально-типологічних і особистісних властивостей військовослужбовців один і той же рівень стресу може бути оптимальним для одного миротворця, й несприятливим для іншого.

Висновки. Найбільш стресогенними для миротворців є ситуації, що містять реальну небезпеку для життя самого миротворця, а також ситуації, що пов'язані з взаєминами з колегами по підрозділу і інтимно-особистісна сфера.

Не існує прямої залежності між рівнем психоемоційної напруги і ефективністю службової діяльності. Із зростанням інтенсивності напруги до досягнення якоїсь межі корисності ефективність цієї діяльності підвищується, але в умовах подальшого зростання напруженості починає знижуватися. Визначальним психологічним чинником в подоланні негативних наслідків дії стресору підвищеної інтенсивності є високий показник психологічної стійкості миротворця.

Література

1. Дудин С.И. Психодиагностика предрасположенности к аффективным реакциям у военнослужащих // Информ. – метод. сб. ЦВСППИ МО РФ. – 1993. – № 1. – С. 42-48.
2. Концепція морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) Збройних Сил України (Наказ МО України від 5.05.1999 року № 142)
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: Фірма "Інкос", 2002. – 272 с.
4. Римко Л.А. Влияние боевых психологических травм на боеспособность и морально-психологическое состояние войск // Информ. сб. М., 1991. – № 3. – С. 53-54.
5. Снедков Е.В. Боевая психическая травма: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 19.00.09. – СПб.: госуд. ун-т, 1997. – 32 с.
6. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: Підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. – К.: НАОУ, 2006. – 570 с