

Кравченко В. В. науковий співробітник науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
<https://orcid.org/0000-0002-0541-7660>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЯК ОБ'ЄКТ ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті проведено аналіз сучасних наукових уявлень про психологічний стан та специфіку психічних станів військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах. Встановлено, що психологічний стан військовослужбовця в особливих умовах є суб'єктивним відображенням ним ситуації у вигляді стійкої цілісної реакції в динаміці психічної діяльності, яка виражається в єдності поведінки та хвилювання під час виконання професійної діяльності.

Ключові слова: психологічний стан; психічні стани; екстремальні умови; адаптація; дезадаптація.

Вступ. Проблема готовності людини до військової діяльності за сучасних реалій набуває особливої актуальності. Складність та відповідальність завдань, які вирішують Збройні Сили України в районі проведення ООС, тривалість перебування особового складу в екстремальних умовах, висувають високі вимоги до психологічного стану та адаптаційних можливостей військовослужбовців до діяльності в зазначених умовах. Як свідчить досвід бойових дій, фізичне та психічне здоров'я, а нерідко й життя, військовослужбовців залежить від їхньої ефективної адаптації до екстремальних умов.

Психічні стани, що виникають у військовослужбовців внаслідок впливів психотравмуючих чинників бойових умов, традиційно розглядаються в двох напрямках: по-перше, з погляду їхнього впливу на ефективність бойової діяльності; по-друге, з погляду збереження психічного здоров'я та повернення в стрій після бойової фізичної та психічної травматизації. У зв'язку з цим значна увага приділяється не тільки посттравматичним психічним розладам, а й супутнім змінам психіки та поведінки. Як свідчить існуюча практика, рання діагностика, знання особливостей змін психічних станів є дуже важливими як для надання своєчасної та ефективної психологічної допомоги, так і з метою попередження небойових втрат серед особового складу.

Метою статті є розгляд сучасних наукових уявлень про психічні стани, їх класифікації та основних підходів до

вивчення у контексті адаптації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах.

Теоретичне підґрунтя. Проблеми психічних станів, їхні функції та значення стали предметом системного наукового аналізу у дослідженнях В. Алещенка, Л. Дикої, С. Дружилова, Є. Ільїна, А. Карпуніна, Р. Ковшова, О. Кокуна, М. Корольчука, М. Левітова, А. Леонова, А. Олещенка, В. Панова, Є. Рягузової, В. Щедрова та інших. Зміст та підходи до класифікації психічних станів особистості висвітлені в працях В. Ганзен, Г. Леонової, А. Прохорова, Ю. Сосновікової, В. Юрченка та інших.

Процес адаптації до екстремальних умов діяльності досліджується на різних рівнях: фізіологічному (біологічному), психофізіологічному, психологічному та психічному, соціально-психологічному, з позиції формування та функціонування гомеостатичних станів, які дозволяють досягти максимальної ефективності психофізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Проблеми адаптації у тій чи тій мірі розглядали такі науковці як Н. Агаєв, Ю. Александровський, Ф. Березін, В. Бодров, С. Василенко, Ю. Ільченко, О. Кокур, М. Корольчук, В. Стасюк, О. Хайрулін та інші.

Методи дослідження. Методологічними засадами статті є сукупність принципів, підходів, загальнонаукових та спеціальних методів психології діяльності в особливих умовах. Це дало можливість окреслити і проаналізувати взаємозв'язок загальних та

специфічних чинників виникнення у військовослужбовців негативних психічних станів, психотравмуючих чинників бойових умов.

Результати і обговорення. Як свідчать наукові дослідження, будь-який психічний стан може розглядатися як складна система, що тимчасово утворилася, як конкретний прояв усіх компонентів, явищ психіки на даний момент [1, 104-114]. При цьому психічний стан є, певним чином, якісно новим утворенням зі своїми власними закономірностями, властивостями та якостями.

На сьогодні, наукові джерела не дають чіткої відповіді щодо розуміння поняття стану людини, пов'язаного з її психічною діяльністю. Нерідко науковці вживають як тотожні такі поняття, як психологічний, психічний, функціональний, психофізіологічний та інші стани, наділяючи їх схожими ознаками чи характеристиками.

Зважаючи на це, В. Панов висновує, що проблема станів, пов'язаних з психічною сферою людини, розроблялася переважно спеціальними психологічними дисциплінами (педагогічною, інженерною, психотерапевтичною, спортивною, військовою тощо). Внаслідок цього, кожен з наведених напрямів висвітлював вузький аспект психічних станів, відповідно до свого власного предмету та теоретичних підходів, що й зумовило розмаїття поглядів на проблему станів та їхню сутність [18, 20-34].

Для обґрунтування наведеної тези розглянемо найтипівіші підходи до станів людини, які пов'язані з її психічною діяльністю, заявлені в сучасній науковій літературі. Так, зокрема, на думку М. Левітова, психічний стан є цілісною характеристикою психічної діяльності людини за певний проміжок часу, що характеризує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості [15, 20].

Сучасні дослідники під функціональним станом розуміють відносно стійку структуру засобів діяльності, що актуалізуються суб'єктом в конкретній ситуації, яка відображає специфіку сформованих на поточний момент часу механізмів регуляції діяльності та визначає

ефективність вирішення поставлених завдань [16, 618].

Психофізіологічний стан, на думку Л. Дикої, визначається як система психофізіологічних та психічних функцій, що характеризують продуктивність професійної діяльності та працездатність людини на певному відтинку часу [5, 80–105]. У свою чергу А. Карпукіна розглядає психофізіологічний стан як “складну ієрархічну систему, що саморегулюється і є динамічною (за складом і в часі) єдністю внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), які організовані за принципом взаємодії для забезпечення досягнення мети діяльності, що формується під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних чинників середовища та діяльності” [10, 15-23].

Крім зазначеного, суттєві ускладнення змістовного розуміння станів, пов'язаних з психічною сферою людини, складає й те, що поняття “психічні стани” переважно вживаються у множині, а єдино визнана їхня класифікація відсутня. У науковій літературі зазначається, що труднощі класифікації психічних станів полягають у тому, що нерідко вони перетинаються, або навіть збігаються один з одним, настільки тісно, що їх досить складно “розвести”. Наприклад, стан певної напруженості нерідко з'являється на тлі станів втоми, монотонії, агресії та низки інших станів. Тому існує багато варіантів їхніх класифікацій. Найчастіше їх поділяють на емоційні, пізнавальні, мотиваційні, вольові [7, 10].

На думку Є. Ільїна, стани можуть характеризуватися за тривалістю, ступенем активності функціональних систем і за якістю розвитку (позитивні і негативні, сприятливі і несприятливі) [8, 325-346]. У свою чергу Л. Дика і В. Щедров вважають, що розмаїття станів можна поділити на нормальні, сприятливі (мобілізуючі, організуючі) та несприятливі (дезорганізуючі, деструктивні) для діяльності. Вони вважають найбільш сприятливими стани функціонального комфорту та продуктивної напруженості, а несприятливими – емоційну збудженість,

психічну напруженість, стрес, втому тощо [6, 106-131].

Крім того, в науковій літературі виділяються також: нормальні, межові та патологічні стани; стани адекватної мобілізації та динамічного неузгодження; стани, що відповідають різним фазам працездатності і втоми тощо. До станів, які негативно впливають на життєдіяльність людини, найчастіше відносять такі як стрес, нервово-психічна напруга, стомленість тощо [11, 265].

Для більш повного розуміння значення та специфіки психічних станів військовослужбовців під час їхньої адаптації до екстремальних умов діяльності, доцільно звернутися до різних класів станів, які виділяє А. Прохоров, розглядаючи проєкції психічних станів у просторово-часовій та інформаційно-енергетичній площині. На його думку, у просторово-часовій площині можна виокремити такі види психічних станів як оперативні, поточні і тривалі.

Оперативні стани закінчуються за короткий час (секунди або хвилини). У цьому часовому відтинку переважно завершуються перцептивні, мнемічні, вольові та інші дії, а послідовності стимулів об'єднуються в цілісну групу. Вони ситуативні і можуть бути розглянуті як реакції особистості. Зазвичай оперативні стани можуть бути моностанами та полістанами,- це коли у їхньому складі домінує одна або дві складові, переважно емоційна або вольова.

Поточні стани тривають години або дні. У цьому часовому діапазоні здійснюються головні життєві та соціальні функції, відбуваються основні події, до яких залучена людина, реалізується намічена діяльність. У структурному відношенні їх можна розглядати як полістани, тобто їхній структурний зміст є складнішим, він репрезентований кількома складовими особистості.

Тривалі стани можуть продовжуватися місяцями і роками. У даному часовому діапазоні відбуваються якісні та кількісні зміни на різних рівнях психічної організації. Цю групу складають полістани, які характеризуються складним, багатокomпонентним змістом,- ці стани обумовлені способом життя.

У інформаційно-енергетичній площині виділяють урівноважені та неурівноважені

стани. Урівноважені стійкі психічні стани мають середній (оптимальний) рівень психічної активності, їхня оптимальність виявляється в адекватній, передбачуваній поведінці, ефективній діяльності та комфортному хвилюванні. Неурівноважені стани характеризуються нестійкістю, вищим або нижчим рівнем психічної активності (щодо середнього) [19, 182].

У свою чергу, О. Рягузова виокремлює такі групи психічних станів: 1) оперативні моностани високого енергетичного рівня; 2) поточні урівноважені моностани і полістани; 3) поточні неурівноважені моностани і полістани; 4) тривалі неурівноважені стани низького енергетичного рівня. Необхідно відзначити, що третя і четверта групи не мають жорстких меж, тобто поточний неурівноважений стан може стати тривалим неурівноваженим станом з низьким енергетичним радикалом. Використання цієї класифікації може допомогти при визначенні різних функцій та значень психічних станів [20, 159-172].

Відтак, як свідчить проведений аналіз різноманітних підходів до класифікації психічних станів, використання лише цієї категорії для дослідження особливостей змін психологічних характеристик стану військовослужбовців, що виникають внаслідок тривалого впливу екстремальних умов службової діяльності в районі проведення ООС, є недоцільним. Зважаючи на це, було обрано більш узагальнену інтегральну категорію "психологічний стан". Оскільки будь-який поточний психологічний стан людини характеризується певними фізіологічними, психологічними та поведінковими аспектами.

Як відомо, структура психологічного стану складається з низки різнорівневих компонентів:

- фізіологічний рівень визначається частотою пульсації та артеріальним тиском;
- моторна сфера виражається ритмом дихання, зміною міміки, підвищенням тону і темпу голосу під час ведення розмови;
- емоційна сфера наділена позитивними або негативними хвилюваннями;
- когнітивна сфера визначає певний ступінь логічності мислення, прогноз майбутніх подій і можливість контролю стану організму;

– поведінковий рівень впливає на точність і правильність здійснюваних дій, а також їхню відповідність існуючим потребам;

– комунікативний рівень пов'язаний з характером спілкування, у якому беруть участь інші люди, здатністю прислухатися до свого співрозмовника і впливати на нього шляхом визначення та досягнення адекватної мети.

Відповідно до такого підходу, будь-які з численних різновидів “психічних станів”, які виділяються різними авторами (позитивні, негативні, чи, можливо, навіть і нейтральні), у нашому дослідженні розглядаються як складові та ознаки, які характеризують єдиний “психологічний стан” військовослужбовців. А, оскільки стаття присвячена психологічним станам військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах, то особлива увага звертається на “негативні психічні стани”, як найбільш закономірні психічні реакції людини на вплив таких умов.

Так, зокрема, на думку В. Лебедева, існують чотири критерії, за допомогою яких незвичні, але ще нормальні (псевдопсихопатологічні) реакції і стани відмежовуються від патології:

– по-перше, виражена “зрозумілість” зв'язку з навколишнім середовищем; такі психологічно зрозумілі зв'язки свідчать про збереження особистості та не є безпосереднім проявом психопатологічного процесу;

– по-друге, псевдопсихопатологічні реакції і стани відрізняються від патології короткочасністю;

– по-третє, відносно до них, зазвичай, зберігається критичність, виникають сумніви у їхній реальності;

– по-четверте, якщо людина під час перебування у незвичайних умовах була переконана в реальності будь-якого явища або уявлення про нього, то після повернення до звичайних умов легко відмовляється від нього, прислухаючись до логічного пояснення оточуючих.

Більшість наведених незвичних психічних станів у здорових людей можуть розглядатися як моделі симптомів і синдромів, що розвиваються при виникненні нервово-психічних захворювань [14, 431].

Процес адаптації до екстремальних умов діяльності досліджується на різних рівнях: фізіологічному (біологічному), психофізіологічному, психологічному та психічному, соціально-психологічному [13, 191-211], з позиції формування та функціонування гомеостатичних станів, які дозволяють досягти максимальної ефективності психофізіологічних функцій і поведінкових реакцій.

На думку багатьох дослідників, можливості адаптації військовослужбовців до екстремальних умов професійного середовища є об'єктивно недостатніми. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості людини стосовно забезпечення діяльності та виживання за умов підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, яке постійно змінюється [21, 93-123].

Наприклад, В. Бодров вважає, що конкретний психічний стан не тільки може стати причиною порушення працездатності та зниження надійності, а й може призвести до розвитку певних форм психічної дезадаптації та зниження професійної придатності [4, 511]. Це свідчить про необхідність розгляду психічних станів з погляду психічного та професійного здоров'я військовослужбовців.

Недостатня адаптованість до екстремальних умов або переважання сили стресорів над наявними адаптаційними можливостями призводить як до зниження ефективності діяльності людини [13, 194], так і до виникнення негативних психічних станів, різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань [12, 169], психічних порушень за типом PTSD-синдрому, посттравматичних стресових розладів тощо [17, 129].

Відтак, психологічний стан військовослужбовців в особливих та екстремальних умовах, є суб'єктивним відображенням ним ситуації у вигляді стійкої цілісної реакції в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та хвилювання під час виконання професійної діяльності.

Адаптивна функція стану в цьому випадку полягає у встановленні відповідності між актуалізованими потребами індивіда та його можливостями і ресурсами з урахуванням конкретних умов існування, особливостей діяльності та

поведінки. Ця функція дозволяє зберегти на максимально можливому рівні здоров'я, здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності.

Проведений аналіз робіт вітчизняних та іноземних вчених, які досліджували різні аспекти адаптації людини до екстремальних умов, свідчить, що існують різні наукові підходи до розуміння сутності та змісту цього процесу. На нашу думку, найбільш ґрунтовне визначення запропонував М. Корольчук. Зокрема він вважає, що адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримання гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються, умови діяльності, підґрунтям якої є п'ять основних компонентів, – енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний і активаційний [13, 209].

При цьому, енергетичний компонент забезпечує енергетику організму та включає великий набір вегетативних реакцій; сенсорний забезпечує аналіз зовнішнього та внутрішнього середовища, кодування інформації в послідовність нервових імпульсів; операційний – фільтрацію, селекцію і переробку інформації та вироблення на її засадах рішення; ефекторний здійснює реалізацію рішення; активаційний визначає рівень відповіді організму, мобілізацію елементів, що включаються до програми [13, 198].

Розглядаючи роль функцій психічних станів під час адаптації військовослужбовців, необхідно зазначити, що в екстремальних умовах найбільш значущою є психічна адаптація, оскільки цей вид адаптації порушується передусім, що призводить до порушення інших адаптаційних рівнів. Зокрема Ю. Александровський розглядає її як процес комплексної оптимізації, що дозволяє не тільки протистояти екстремальним чинникам, а й забезпечувати діяльність на рівні “оперативного спокою” [2, 10-11].

У свою чергу Ф. Березін визначає психічну адаптацію як “процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища... під час діяльності, властивої людині, яка дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізувати

пов'язану з ним значущу мету (при збереженні психічного та фізичного здоров'я), забезпечуючи, в той же час, відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища” [3, 270].

На нашу думку, зміст психічної адаптації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах полягає у встановленні оптимальної відповідності особистості військовослужбовця і навколишнього військово-службового середовища шляхом узгодженої взаємодії функціональних підсистем на усіх рівнях цілісної системи, комплексної оптимізації фізіологічних функцій та поведінкових реакцій, що дозволяє протистояти екстремальним чинникам і забезпечувати діяльність на рівні “оперативного спокою”.

У теорії психічної адаптації розрізняють такі поняття, як стійка адаптація, преадаптація, дезадаптація і реадаптація. Це дозволяє проаналізувати усі чинники особливостей психічної діяльності та розкрити сутність адаптаційних реакцій як у звичайних, так і в екстремальних умовах.

Під стійкою адаптацією розуміють психічну діяльність, регуляторні реакції, систему відносин тощо, які виникли під час розвитку за конкретних екологічних та соціальних умов і не вимагають значної нервово-психічної напруги. Таке розуміння адаптації асоціюється з поняттями норми, здоров'я. За цих умов не відбувається якісних змін у фізіологічному і психічному станах людини. Основною ознакою адаптації є плавний перебіг регуляторних процесів, які забезпечують рівновагу організму як цілого в зовнішньому середовищі. Адаптована поведінка людини не вимагає від неї вираженої напруги регуляторних механізмів. Людина знаходиться в адаптаційному стані, поки її адаптаційні можливості, або особистісний адаптаційний потенціал, відповідають психологічному змісту ситуації.

При зміні умов існування, людина в низці випадків здатна пристосуватися до них. У цьому випадку відбувається психічна преадаптація. Вона проявляється у виробленні захисних (компенсаторних) реакцій у відповідь на вплив екстремальних (психогенних) чинників. Особливості процесу преадаптації полягають, по-перше, у формуванні нових функціональних систем

у центральній нервовій системі, що дозволяють адекватно відображати реальну дійсність у незвичайних умовах; по-друге, в актуалізації звичних потреб і виробленні захисних механізмів на вплив екстремальних чинників.

Процес преадаптації може супроводжуватися розвитком станів, які можуть набувати як позитивної, так і негативної спрямованості. Зокрема згідно з дослідженнями американських військових медиків [17, 318], за умов ефективного командування та міцних зв'язків з колегами, стресори можуть спричинювати адаптивні стрес-реакції, які поліпшують виконання завдання індивідом чи підрозділом. До прикладів адаптивних стрес-реакцій належать:

- горизонтальні зв'язки – сильна особиста довіра, відданість, згуртованість, які сформувалися серед військовослужбовців підрозділу;

- вертикальні зв'язки – сильна особиста довіра, відданість, згуртованість, які сформувалися між командирами та їхніми підлеглими;

- дух братерства – відчуття ідентифікації та належності до більшої постійної організації із розумінням її історії та завдань (такою організацією може бути рота, батальйон, бригада, полк, дивізія, рід чи вид військ або військова організація держави загалом);

- згуртованість підрозділу – об'єднувальна сила, яка тримає військовослужбовців разом і дає змогу виконати завдання попри небезпеку та труднощі [17, 318].

Для характеристики явищ порушення адаптаційних процесів було запроваджене таке поняття як “дезадаптація”. Вважається, що дезадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів. При цьому фізіологічні і психологічні ознаки дезадаптації відповідають ознакам третьої стадії стресу.

Зокрема Ю. Ільченко виділяє три ступені прояву стану дезадаптації, які, на нашу думку, є більш диференційованими:

- перший ступінь характеризується порушенням процесу адаптації тільки в момент впливу дезадаптаційного чинника;

- другий ступінь характеризується порушенням процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного чинника;

- третій ступінь (дезадаптація) характеризується порушенням адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного чинника [9, 16].

При поверненні людини з екстремальних умов до звичайних, сформовані нові динамічні стереотипи руйнуються і виникає потреба відновити колишні. Відбувається процес психічної реадаптації, тобто відновлення колишніх стереотипів реагування на зовнішні та внутрішні подразники. Чим довший термін перебування у змінених умовах, тим важче і довше відбувається реадаптація [14, 431].

Під час адаптації, її подальшої преадаптації та реадаптації можна виділити низку етапів, які характеризуються зміною емоційних станів і появою незвичайних психологічних феноменів. Такими етапами є: підготовчий; стартової психічної напруги; гострих психічних реакцій входу; преадаптації; завершального психічного напруження; гострих психічних реакцій виходу; реадаптації. Результати більшості досліджень доводять, що дія екстремальних чинників призводить до виникнення у військовослужбовців негативних психічних станів типу динамічної неузгодженості, які негативно позначаються на регуляції діяльності та знижують її ефективність і надійність, а меншою мірою – виникають стани адекватної мобілізації. При цьому, у багатьох випадках людина навіть не усвідомлює, що змінюється регуляція діяльності і знижується її якість. Негативні психічні стани сприймаються як негативні емоції та неприємні соматичні відчуття.

Послідовність зміни етапів психічної адаптації, яка розглядалася вище, не завжди має чітко визначний і прямолінійний характер. Так, зокрема, за певних обставин етап преадаптації може змінитися етапом глибоких психічних змін, між ними існує проміжний етап, який називається нестійкою психічною діяльністю. Незвичні психічні стани, що виникають на цьому етапі, дозволяють розкрити особливості перебігу психічних процесів на межі між психічною нормою та патологією. Залежно від конкретних умов обстановки та індивідуальних якостей людини етап

нестійкої діяльності може, у підсумку, змінитися етапом реадаптації або перейти до етапу глибоких психічних змін.

Висновки. Проведений аналіз сучасних наукових уявлень про психічні стани військовослужбовців та їх специфіку під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах засвідчив неусталеність розуміння поняття стану людини, пов'язаного з її психічною діяльністю, оскільки як синонімічні різними авторами, з наданням схожих характеристик, вживаються поняття психологічного, психічного, функціонального, психофізіологічного та інших станів.

Внаслідок граничної різноманітності підходів до виділення та класифікації психічних станів, було зроблено висновок про недоцільність використання цієї категорії під час дослідження, спрямованого на визначення особливостей змін психологічних характеристик стану військовослужбовців, що вникають внаслідок тривалого впливу екстремальних умов службової діяльності в районі проведення ООС. Тому було обрано більш узагальнену інтегральну категорію “психологічний стан”, оскільки будь-який поточний стан людини характеризується певними фізіологічними, психологічними та поведінковими аспектами.

Встановлено, що психологічний стан військовослужбовця в особливих та екстремальних умовах є суб'єктивним

відображенням ним ситуації у вигляді стійкої цілісної реакції в динаміці психічної діяльності, яка виражається в єдності поведінки та хвилювання під час виконання професійної діяльності. Адаптивна функція стану полягає у встановленні відповідності між актуалізованими потребами індивіда, його можливостями і ресурсами з урахуванням конкретних умов існування, особливостей діяльності та поведінки. Ця функція дозволяє зберегти на максимально можливому рівні здоров'я, здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності.

Обґрунтовано, що зміст психічної адаптації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах полягає у встановленні оптимальної відповідності особистості військовослужбовця і навколишнього військово-службового середовища шляхом узгодженої взаємодії функціональних підсистем на усіх рівнях цілісної системи, комплексної оптимізації фізіологічних функцій та поведінкових реакцій, що дозволяє протистояти екстремальним чинникам і забезпечувати діяльність на рівні “оперативного спокою”.

Оновленні погляди на психологічний стан військовослужбовців в особливих та екстремальних умовах, потребують подальших наукових розробок проблем, пов'язаних з дослідженням особливостей його змін під впливом умов службової діяльності в районі проведення ООС.

Список використаних джерел

1. Alexander F., Flagg G. W., Foster S., Clemens T. Experimental studies of emotional stress : hyperthyroidism. *Psychosom. Med.* 1961. Vol. 23. № 2. 104–114 p.
2. Александровский Ю.А. О психической дезадаптации в условиях стресса // Психиатрическая эндокринология, резервы человеческой психики в норме и патологии. Москва, 1988. 10–11 с.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
4. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
5. Дикая Л.Г. Системная детерминация проблемностей в деятельности и функциональное состояние человека. *Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа.* М.: Изд-во “Ин-тут психологии РАН”, 1999. 80–105 с.
6. Дикая Л.Г., Щедров В.И. Методы анализа системных детерминант в деятельности и состоянии. *Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа.* М.: Изд-во “Ин-тут психологии РАН”, 1999. 106–131 с.
7. Дружиллов С.А., Олещенко А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе “свойства личности – состояния – процессы”. *Психологические исследования: электронный научный журнал.* 2014. Т. 7. № 34. URL: <http://psystudy.ru/num/2014v7n34/962-druzhilov34>. (дата звернення 10.04.2021).
8. Ильин Е.П. Теория функциональных систем и психофизиологические состояния: теория функциональных систем в физиологии и психологии. М.: Наука, 1978. 325–346 с.
9. Ильченко Ю.В. Исследование особенностей развития процесса дизадаптации человека-оператора. Экспресс-диагностика: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 05.13.09. Киев, 1991. 16 с.

10. Карпухина А.М. Системный анализ психофизиологического состояния в решении прикладных задач контроля и коррекции состояния человека-оператора. *Проблемы нейрокибернетики: диагностика и коррекция функциональных состояний* / под. ред. Г.А. Кураева. Ростов: Изд-во Ростов. ун-та, 1989. 15–23 с.
11. Коқун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
12. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 169 с.
13. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. // *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Педагогічні науки. Психологічні науки*. Київ: Правові джерела, 2002. Вип. 2. 191–211 с.
14. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 431 с.
15. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 20 с.
16. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Функциональные состояния и работоспособность человека. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалаврата / под ред. Е. А. Климова, О. Г. Носковой, Г. Н. Солнцевой. М.: Издательство Юрайт, 2015. 618 с.
17. Охорона психічного здоров'я в умовах війни/ пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. К.: Наш формат, 2017. 129, 318 с.
18. Панов В. И. Психические состояния как объект и предмет психологического исследования. *Мир психологии*. 1998. № 2. 20–34 с.
19. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: ИП РАН, 1998. 182 с.
20. Рягузова Е.В. Психические состояния: виды и функции. Психологические этюды: проблема взаимодействия подсистем психики. Саратов, 1999. Вып. 2. 159–172 с.
21. Seger J., Stubblefield J. W. Optimization and Adaptation / Adaptation. ed. by M. R. Rose, G. V. Lauder. San Diego: Academic Press, 1996. 93–123 p.
22. Чорний В.С. Українське суспільство на сучасному етапі: виклики і загрози. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 3 (липень – вересень). 179–194 с.

References

1. Alexander F., Flagg G. W., Foster S., Clemens T. (1961). Experimental studies of emotional stress : hyperthyroidism. *Psychosom. Med.*. Vol. 23. № 2, 104–114.
2. Aleksandrovskij Yu.A. (1988). O psihicheskoy dezadaptacii v usloviyah stressa // *Psihiatricheskaya endokrinologiya, rezervy chelovecheskoj psihiki v norme i patologii* [About mental maladaptation in the conditions of stress // *Psychiatric endocrinology, reserves of human psyche in norm and pathology*]. Moskva, 10–11 (in Russian).
3. Berezin F.B. (1988). Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of the person]. L.: Nauka. 270 (in Russian).
4. Bodrov V.A. (2001). Psihologiya professional'noj prigodnosti: uchebnoe posobie dlya vuzov [Psychology of professional suitability: a textbook for universities]. M.: PER SE, 511 (in Russian).
5. Dikaya L.G. (1999). Sistemnaya determinaciya problemnostej v deyatel'nosti i funkcional'noe sostoyanie cheloveka. Problemnost' v professional'noj deyatel'nosti: teoriya i metody psihologicheskogo analiza [Systemic determination of problems in activity and functional state of the person. Problems in professional activity: theory and methods of psychological analysis]. M.: "Institut psihologii RAN", 80–105 (in Russian).
6. Dikaya L.G., Shchedrov V.I. (1999). Metody analiza sistemnyh determinant v deyatel'nosti i sostoyanii. Problemnost' v professional'noj deyatel'nosti: teoriya i metody psihologicheskogo analiza [Methods of analysis of system determinants in activity and state. Problems in professional activity: theory and methods of psychological analysis]. M.: "Institut psihologii RAN", 106–131 (in Russian).
7. Druzhilov S.A., Oleshchenko A.M. (2014). Psihicheskie sostoyaniya cheloveka v trude: teoreticheskij analiz vzaimosvyazej v sisteme "svojstva lichnosti – sostoyaniya – processy" [Mental states of the person in work: the theoretical analysis of interrelations in system "properties of the person - states - processes"]. *Psihologicheskie issledovaniya: elektronnyj nauchnyj zhurnal*, 7, № 34. URL: <http://psystudy.ru/num/2014v7n34/962-druzhilov34>, (in Russian).
8. Il'in E.P. (1978). Teoriya funkcional'nyh sistem i psihofiziologicheskie sostoyaniya: teoriya funkcional'nyh sistem v fiziologii i psihologii [Theory of functional systems and psychophysiological states: theory of functional systems in physiology and psychology]. M.: Nauka, 325–346 (in Russian).
9. Il'chenko Yu.V. (1991). Issledovanie osobennostej razvitiya processa dizadaptacii cheloveka-operatora [Study of the peculiarities of the development of the process of maladaptation of the human operator]. *Ekspress-diagnostika: avtoref. dis. kand. med. nauk: 05.13.09*. Kyiv, 16 (in Russian).
10. Karpuhina A.M. (1989). Sistemnyj analiz psihofiziologicheskogo sostoyaniya v reshenii prikladnyh zadach kontrolya i korrekcii sostoyaniya cheloveka-operatora. Problemy nejrokibernetiki: diagnostika i korrekciya funkcional'nyh sostoyanij [System analysis of the psychophysiological state in solving applied

problems of control and correction of the state of the human operator. Problems of neurocybernetics: diagnosis and correction of functional states]. Rostov, 15–23 (in Russian).

11. Kokun O.M. (2004). Optimizaciya adaptacijnih mozhlivostej lyudini: psihofiziologichnij aspekt zabezpechennja diyal'nosti diyal'nosti [Optimization of human adaptive capacity: psychophysiological aspect of activity support]: monografiya. Kyiv: Milenium, 265 (in Ukrainian).

12. Kokun O.M., Agayev N.A., Pishko I.O., Lozins'ka N.S. (2015). Osnovi psihologichnoi dopomogi vijs'kovosluzhbovcyam v umovah bojovih dij: metodichnij posibnik [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat: a manual]. Kyiv: NDC GP ZSU, 169 (in Ukrainian).

13. Korol'chuk M.S. (2002). Adaptaciya ta ii znachennja v sistemі psihofiziologichnogo zabezpechennja diyal'nosti [Adaptation and its significance in the system of psychophysiological support of activity]. Zbirnik naukovih statej Kyivs'kogo mizhnarodnogo universitetu. Pedagogichni nauki. Psihologichni nauki. Kyiv: Pravovi dzherela, 2, 191–211 (in Ukrainian).

14. Lebedev V.I. (2001). Ekstremal'naya psihologiya. Psihicheskaya deyatel'nost' v tekhnicheskix i ekologicheskix zamknutyh sistemah [Extreme psychology. Mental activity in technical and ecologically closed systems]. M.: YUNITI-DANA, 431 (in Russian).

15. Levitov N.D. (1964). O psihicheskix sostoyaniyah cheloveka [About mental states of the person]. M.: Prosveshchenie, 20 (in Russian).

16. Leonova A. B., Kuznecova A. S. (2015). Funkcional'nye sostoyaniya i rabotosposobnost' cheloveka. Psihologiya truda, inzhenernaya psihologiya i ergonomika: uchebnik dlya akademicheskogo bakalavrata [Functional states and human performance. Labor psychology, engineering psychology and ergonomics], 618 (in Russian).

17. Ohorona psihichnogo zdorov'ya v umovah vijni [War Mental Health] (2017)/ per. z angl. T. Semigina, I. Pavlenko, Є. Ovsyannikova ta in. K.: Nash format, 129, 318 (in Ukrainian).

18. Panov V. I. (1998). Psihicheskije sostoyaniya kak ob'ekt i predmet psihologicheskogo issledovaniya [Mental states as an object and subject of psychological research]. Mir psihologii, 2, 20–34 (in Russian).

19. Prohorov A.O. (1998). Psihologiya neravnovesnyh sostoyanij [Psychology of nonequilibrium states]. M.: IP RAN, 182 (in Russian).

20. Ryaguzova E.V. (1999). Psihicheskije sostoyaniya: vidy i funkcii. Psihologicheskije etjudy: problema vzaimodejstviya podsystem psihiki [Mental states: types and functions. Psychological studies: the problem of interaction of subsystems of the psyche]. Saratov, 2, 159–172 (in Russian).

21. Seger J., Stubblefield J. W. (1996). Optimization and Adaptation / Adaptation. ed. by M. R. Rose, G. V. Lauder. San Diego: Academic Press, 93–123.

22. Chornij V.S. (2019). Ukrains'ke suspil'stvo na suchasnomu etapi: vikliki i zagrozi [Ukrainian society at the present stage: challenges and threats]. Sociologiya: teoriya, metodi, marketing, 3 (lipen' – veresen'), 179–194 (in Ukrainian).

Резюме

Кравченко В. В. научный сотрудник научно-исследовательского отдела военно-психологических исследований НИЦ гуманитарных проблем Вооруженных Сил Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ КАК ОБЪЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В статье проведен анализ современных научных представлений о психологическом состоянии и специфике психических состояний военнослужащих во время адаптации к деятельности в экстремальных условиях. Установлено, что психологическое состояние военнослужащего в особых и экстремальных условиях является субъективным отражением им ситуации в виде устойчивой целостной реакции в динамике психической деятельности, которая выражается в единстве поведения и волнения во время выполнения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологическое состояние; психические состояния; экстремальные условия; адаптация; дезадаптация.

Summary

Kravchenko V. V. researcher of the Research Department of Military Psychological Researches of the Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine

PSYCHOLOGICAL CONDITION OF MILITARY IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO THE ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS AS AN OBJECT OF THEORETICAL RESEARCH

The article analyzes modern scientific ideas about the psychological state and specifics of mental states of servicemen during adaptation to activities in extreme conditions. It is established that the psychological state of a serviceman in special and extreme conditions is a subjective reflection of the situation in the form of a stable

holistic reaction in the dynamics of mental activity, which is expressed in the unity of behavior and excitement during professional activities.

Introduction. *The problem of human readiness for military activity, in modern realities, becomes especially relevant. The complexity and responsibility of the tasks solved by the Armed Forces of Ukraine in the area of environmental protection, the length of stay of personnel in extreme conditions, make high demands on the psychological state and adaptive capacity of servicemen to work in these conditions. According to combat experience, the physical and mental health, and often the lives, of military personnel depend on their effective adaptation to extreme conditions.*

The purpose of the article – *to consider modern scientific ideas about mental states, their classification and basic approaches to the study in the context of adaptation of servicemen to work in extreme conditions.*

Methods. *The methodological principles of the article are a set of principles, approaches, general scientific and special methods of psychology of activity in special conditions. This made it possible to outline and analyze the relationship between general and specific factors in the occurrence of servicemen's negative mental states, traumatic factors of combat conditions.*

Originality. *The scientific novelty of the article is that for the first time in a study aimed at determining the peculiarities of changes in the psychological characteristics of servicemen due to prolonged exposure to extreme service conditions in the area of environmental protection, a more generalized integrated category "psychological state" was used. what the current state of man is characterized by certain physiological, psychological and behavioral aspects.*

Conclusion. *It is established that the psychological state of a serviceman in special and extreme conditions is a subjective reflection of the situation in the form of a stable holistic reaction in the dynamics of mental activity, which is expressed in the unity of behavior and excitement during professional activities. The adaptive function of the state is to establish a correspondence between the actualized needs of the individual, his capabilities and resources, taking into account the specific conditions of existence, characteristics of activities and behavior. This feature allows you to maintain the highest possible level of health, the ability to behave properly and succeed.*

Updated views on the psychological state of servicemen in special and extreme conditions, require further research into problems related to the study of the peculiarities of its changes under the influence of service conditions in the area of environmental protection.

Key words: *psychological state; mental states; extreme conditions; adaptation; maladaptation.*

Received/Поступила: 16.04. 21.