

Мороз В. М. начальник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
<https://orcid.org/0000-0003-3363-3712>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УРГЕНТНОЇ АДИКЦІЇ

У статті досліджується проблема ургентної адикції – однієї з форм залежної поведінки у військовослужбовців, яка в умовах високих навантажень може призводити до різних психологічних наслідків, і, як результат, до зниження ефективності військово-професійної діяльності.

В ході теоретичного аналізу визначено основні чинники, що призводять до розвитку ургентної залежності, розкрито характерні ознаки даної адикції та її наслідки для військовослужбовців.

Ключові слова: чинники, стрес; стресори; адиктивна (залежна) поведінка; ургентна залежність; військово-професійна діяльність.

Вступ. Військово-професійна діяльність військовослужбовців Збройних Сил України зумовлює потребу формування й розвитку психологічної стійкості особового складу до негативного впливу різних чинників такої діяльності, особливо діяльності в екстремальних, в тому числі і бойових умовах. Разом із тим, актуальними залишаються питання психологічної стійкості військовослужбовців і в повсякденній службовій діяльності. В повсякденній діяльності теж існують певні стресори, які можуть впливати на різні складові психологічної стійкості військовослужбовця та сприяти розвитку адиктивної поведінки, що позначається на якості виконання ними службових завдань.

При вивченні різних форм адиктивної поведінки найбільшу увагу приділяють таким формам, як наркоманія, алкоголізм, комп'ютерна залежність. Проблеми, пов'язані з адикціями професійного характеру, зокрема, адикцією ургентною, у Збройних Силах України залишаються недостатньо вивченими, незважаючи на те, що військово-професійна діяльність становить значну частину життя військовослужбовця.

Прояв ургентної адикції військовослужбовців обумовлюється особливостями їхньої професійної діяльності, яка є стресогенною і регламентована певними нормативно-правовими документами, наказами, інструкціями, настановами. Військовій діяльності притаманні специфіка соціальних норм, визначений режим життя,

сувора дисципліна, нормативне регулювання взаємовідносин, жорстка централізація керівництва, чітка регламентація внутрішнього порядку, дій особового складу як у мирний, так і у воєнний час.

Такі особливості військово-професійної діяльності створюють “сприятливі” умови для розвитку ургентної залежності. Отже, проблема впливу повсякденних стресорів професійної діяльності на розвиток ургентної залежності військовослужбовців потребує поглиблених наукових досліджень.

Мета: на основі аналізу наукових підходів щодо впливу повсякденних професійних стресорів на розвиток такої специфічної форми адиктивної поведінки військовослужбовців як ургентна адикція, запропонувати комплекс заходів щодо її профілактики.

У дослідженні було використано загальнонаукові **методи дослідження:** аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, системний аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

Теоретичне підґрунтя. Проблема адиктивної поведінки, професійні фактори формування ургентної адикції як форми адиктивної поведінки стала предметом значної кількості наукових досліджень як українських, так і зарубіжних учених.

У сучасній психологічній науці різні аспекти **ургентної адикції** вивчаються як українськими (Моргунова Н., Мудрик А., Прокопчук І., Щербак Т. та ін.), так і зарубіжними авторами (Burke R., Custer R., Robbins A., Robinson B., Spence J. та ін.).

Серед найважливіших параметрів часу виділяються такі, як “переживання часу” (Д. Гарбетте, Р. Кнапп), “часова перспектива” (Дж. Нюттен, Ф. Зімбардо), “часові завдання” (Л. Аронсон, П. Мередіт), “суб’єктивний час” (Л. Франкл), “торгівля часом і простором” (Ф. Зімбардо), “часова компетентність” (О. Кузьміна). Часові характеристики вивчаються в рамках виконання професійної діяльності (Балабанова Л., Довгань Л., Скібіцька Л. та ін.), життєвих перспектив (Л. Франк, Р. Кастенбаум), дослідження “ліміту” та “дефіциту” часу (Л. Кубліцкін, Н. Тассі, О. Шибко), вивчення сприйняття часу та деяких хронометричних характеристик людини у вирішенні управлінських завдань (А. Файоль, Г. Кунц), самореалізації (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс).

У військово-професійному середовищі цю проблему вивчали Р. Дзюбчук, В. Пасічник, Т. Требушкова, М. Anthony та ін.).

Результати і обговорення. У вітчизняній і зарубіжній науковій літературі професія не вважається стресогенною, якщо відповідає таким параметрам: 1) робота не справляє руйнівний вплив на психічний чи фізичний стан людини; 2) не завдає шкоди соціальному статусу особистості; 3) відповідає потребам та кваліфікації працівника; 4) допускає індивідуальний чи колективний вплив на умови праці та професійної системи; 5) сприяє розвитку особистості, стимулює приховані можливості у розвитку компетентності, оскільки соціальна особистість розвивається у контексті професійної діяльності [4].

Професія військового належить до категорії стресогенних. Навіть у повсякденній діяльності військовослужбовця існують певні стресори, які можуть впливати на різні складові психологічної стійкості військовослужбовця, та сприяти розвитку адиктивної поведінки, що позначається на якості виконання ним службових завдань.

Аналіз сучасних умов військової служби показує, що в більшості військовослужбовців служба проходить у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги й

контролю за діяльністю і взаємодією з людьми, а в бойовій обстановці ця напруженість зростає у геометричній прогресії [2]. Успішність такої професійної діяльності залежить не тільки від рівня спеціальних знань та навичок, а й вимагає від суб’єкта праці психологічної стійкості, швидкої концентрації уваги, пам’яті, мислення, позитивної мотивації та певних особистісних якостей.

Професійна діяльність військового спеціаліста характеризується не лише високою соціальною значущістю та відповідальністю, а й підвищеним рівнем складності та ризиконебезпечності. Виконання професійних завдань відбувається за умов впливу стресогенних чинників професійного середовища. Це висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості та психологічних якостей особистості, що забезпечують стресодолаючу (копінг) поведінку й ефективність діяльності.

Кожен військовослужбовець у повсякденному житті стикається з дрібними неприємностями і, здавалося б, незначними подіями, які суб’єктивно можуть сприйматися та оцінюватись як стресові. Постійність впливу цих стресорів змушує розглядати їх як можливе джерело психологічного неблагополуччя.

Р. Лазарус, позначив ці події як “повсякденні неприємності” (daily hassles) або повсякденні мікростресори, звертаючи увагу на стресори слабкі за інтенсивністю, але тривалі за часом впливу на людину [16]. Ці повсякденні стресори беруть участь у формуванні індивідуального стресу загалом. Відомо, що рівень “стресовості” повсякденних подій залежить від їхнього сприйняття та оцінки людиною [15]. Повсякденні стреси, накопичуючись, здатні негативно впливати на здоров’я та психологічний добробут людини [10; 11; 20]. Зарубіжними авторами зазначається, що події повсякденного життя – робочі стресори, міжособистісні, рольові та соціальні стресори – сприймаються як “повсякденні складності”, що викликає порушення самопочуття, бо відчуються як загрозливі, образливі, та призводять до фрустрації [16]. Часом зовсім незначні події виявляються для людини критичними та

спричиняють потік негативних емоцій і переживань. *Встановлено, що негативні ефекти від впливу повсякденних стресорів (кумулятивний ефект) можуть бути значнішими, ніж від кризових подій життя* [3; 13; 14; 18].

Під “професійними стресорами” – стресори повсякденної професійної діяльності – ми розуміємо можливі причини виникнення стресу, які безпосередньо або опосередковано пов’язані з виконанням людиною її професійної діяльності. У літературі як аналогічні поняття широко використовують терміни “професійні стресори”, “стрес-чинники робочого середовища”, “джерела стресу”.

Б. Овчинніков та О. Колчев вважають, що потенційно стресогенні чинники властиві будь-якій професійній діяльності. У професійній сфері суб’єкт стикається з безліччю специфічних стресорів, більшість з яких діють безперервно та довго, викликаючи перевтому, загальні й професійні захворювання, передчасне старіння та навіть деформацію особистості. Екстремальні ситуації ускладнюють дію постійних стресорів [10].

М. Мартіросян серед повсякденних чинників професійної діяльності виокремлює: невідповідність між бажанням і тим, що робота може надати, та між тим, що робота вимагає від людини, і можливостями або ресурсами людини відповідати цим вимогам; організаційні особливості, професійні вимоги та рольові характеристики, індивідуальні особливості та очікування; фізичні параметри навколишнього середовища: стресори групових процесів, стресори на організаційному рівні [7]. Крім того автор зауважує, що такі чинники, як відсутність або дефіцит інформації та дефіцит часу є фоном, на якому стресом може стати будь-яке додаткове роздратування.

Спираючись на літературні джерела, Г. Нікіфоров виділив 49 найбільш типових стресорів у професійній діяльності, які поділяються на 5 категорій: стресори, що належать до організації та змісту професійної діяльності, до професійної кар’єри, до оплати праці, взаємин на роботі, а також позаорганізаційні джерела стресу [9].

Чинники, що впливають на психіку військовослужбовців, різняться між собою за інтенсивністю та частотою впливу. Іноді зовсім незначні події виявляються для людини критичними й спричиняють потік негативних емоцій і переживань.

С. Василенко серед негативних чинників професійної діяльності військовослужбовців виділяє: підвищений рівень перманентної потенційної загрози для життя та здоров’я особового складу військ (сил); тривалу сенсорну депривацію; раптові зміни умов служби та життєдіяльності; несприятливі екологічні ситуації в районах виконання завдань за призначенням; відсутність контактів з рідними та близькими; неможливість змінити умови свого існування; інтенсивні й тривалі внутрішньогрупові та міжособистісні конфлікти; підвищену відповідальність за наслідки власних дій (бездіяльності) тощо [1].

Ю. Максимюк вважає, що причинами негативного стресу у військовослужбовців можуть бути: необхідність вирішення більшості відповідальних завдань за умови дефіциту часу, ризик для життя при виконанні професійних завдань з використанням зброї, виконання завдань поза приміщенням із впливом метеорологічних і кліматичних факторів, значна напруженість праці протягом усього робочого дня та відсутністю повноцінного відпочинку, понаднормові години праці, відсутність почуття колективу, низький рівень мотивації до професійної діяльності, сувора дисципліна, діяльність за наказом, усвідомлення й переживання високої особистої та моральної відповідальності, дефіцит часу для аналізу обстановки та прийняття рішення, висока ціна можливих помилок, конфліктні ситуації в процесі службової діяльності, регулярні ротаційні переміщення, недостатність навичок саморегуляції [5].

Таким чином професійна діяльність військовослужбовців пов’язана з вимогами військових статутів, суворої субординації, підпорядкування, а також із низкою стресогенних факторів такими як: надмірне навантаження, напружена психічна діяльність в обов’язі виконуваної роботи; одноманітність виконуваної роботи; зміна

тривалості чи умов праці; незручні години роботи; несприятливий вплив чинників фізичного середовища (температура, шум, вібрація, вологість, киснева недостатність, голод, спрага, вплив перевантажень тощо; раптове або систематичне відволікання уваги (несподіваний подразник або постійна дія перешкод і, як наслідок, розвиток передчасної втоми); труднощі виконуваної діяльності, у тому числі дефіцит або неповнота інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до безпомилковості та швидкості дій та ін.; змінна робота; якість обладнання; небезпека для життя та здоров'я, ризик; новизна, реорганізація в роботі; підвищена відповідальність; стурбованість наслідками помилкових дій, страх зробити помилку; несприятливий функціональний стан організму у процесі виконання діяльності; порушення біологічних ритмів (зокрема порушення сну); необхідність приймати надто багато рішень; відсутність чи мала участь у процесі прийняття рішень.

У військовослужбовців з низькими адаптаційними здібностями та слабкою стресовою толерантністю в якості засобу захисту від стресу та напруги може розвинути адикивна (залежна) поведінка, яка виявляється в прагненні уникати реальності шляхом зміни свого психічного стану через прийом деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах, чи активних видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій.

Ургентна адикиція як форма залежної поведінки, виявляється у звичці перебувати у стані постійної нестачі часу та страху “не встигнути”. У військовослужбовця з ургентною залежністю перебування у будь-якому іншому стані викликає почуття дискомфорту та стресу. В умовах високих навантажень ургентна залежність може призвести до таких психологічних наслідків, як: необ'єктивний рівень самооцінки, порушення зв'язків із мікросоціальною та референтною групою, дисфункція комунікативних навичок. За наявності ургентної залежності військовослужбовець живе з постійним почуттям занепокоєння за своє майбутнє,

відчуттям недоробки, втрати часу, упущення можливостей. Періодично занепокоєння може змінюватись страхом. Причому перманентне збільшення навантаження, зокрема, за рахунок скорочення часу відпочинку не вирішує проблеми ургентної адикиції, натомість створює нові. Згодом наростає втома, “емоційне вигоряння” на тлі тривоги, що триває [6].

Іншими словами, військовослужбовець відчуває страх і тривогу через тривалу відсутність продуктивної діяльності, самі адикивні реалізації не приносять колишнього задоволення, контакти з людьми вкрай утруднені не тільки на глибинно-психологічному, а й на соціальному рівнях, самотність та формування стійких соціальних зв'язків стає центральною проблемою. Переважає пригніченість, знижений настрій, апатія. Є занепокоєння щодо збереження соціального статусу, і поліпшення якості життя в цілому.

Поняття ургентної залежності (ургентної адикиції) вперше було запроваджено Nina Tassi у 1993 році. N. Tassi формулює шість ознак ургентної адикиції [21].

1) постійне занепокоєння, пов'язане з почуттям часу, що спонукає людину постійно його відстежувати, гіперконтроль над часом. Чим би не займалися ургентні адики, вони постійно стежать за часом. Їхнє життя поділено на порівняно короткі, аж до десятихвилинних, часові інтервали;

2) збільшення швидкості життя, втрата його розміреності;

3) збільшення навантажень, які людина сама на себе покладає, причому береться більше, ніж може бути виконано, постійне прийняття всіх вимог, що стосуються роботи. Ургентний адики погоджується виконувати додаткову роботу в будь-який, навіть святковий, час, нерідко спостерігається чітка тенденція до субмісивної та поступливої поведінки;

4) стала концентрація уваги на вирішенні завдань, на відпочинок не залишається часу, хронічна фрустрація базових потреб. Ургентний адики, виконуючи професійні обов'язки, позбавляє себе часу, необхідного для задоволення

власних потреб і потреб, пов'язаних з сім'єю, дітьми, домашніми і господарськими справами;

5) вільний час заміщається різного роду роботою, втрата здатності радіти життю у теперішньому. Ургентний адикт постійно зосереджений на нескінченних проблемах і завданнях, які він має вирішувати в майбутньому, роздуми про невдачі і розчарування недавнього минулого. Такий розподіл уваги не дозволяє відчувати радість життя в сьогоденні;

б) негативне сприйняття майбутнього, яке представляється людині переважаною роботою. Тривога за майбутнє, страх не встигнути. Ургентний адикт відкладає на майбутнє (зазвичай невизначене) реалізацію своїх цілей та бажань, водночас відчуває, що майбутнє вислизає. Воно більшою мірою асоціюється з необхідністю виконання обов'язків, ніж з думками отримання бажаних задовольень.

Таким чином, ургентна адикція це за своєю суттю трудоголізм із вираженою зневагою до особистих потреб.

Ургентну залежність відносять до категорії негативних поведінкових адикцій, яка є дуже поширеною формою адиктивної поведінки серед військовослужбовців.

Нехімічними називаються адикції, де об'єктом залежності стає поведінковий патерн, а не психоактивна речовина (ПАР). У західній літературі для позначення цих видів адиктивної поведінки найчастіше використовується термін "поведінкові чи нефармакологічні адикції". В. Макоун [17], вважає, що поведінкові адикції, по-перше, часто трапляються; по-друге, вони можуть бути настільки ж серйозними за своїми наслідками, як і хімічні залежності; по-третє, зазвичай зустрічаються всередині сімейного контексту та часто стимулюються ним; і, нарешті, по-четверте, виходячи з попереднього, сімейна психотерапія є терапією вибору при цих розладах.

Т. Роббінс і Л. Кларк [19] підкресливали, що хімічні та поведінкові залежності мають низку загальних психобіологічних механізмів, отже, можуть відповідати на подібні види терапевтичного втручання. Для адиктивної поведінки

характерне уникнення реальності як своєрідної "втечі", зосередженості на вузькоспрямованій сфері діяльності при ігноруванні інших. Н. Пезешкіан виділив чотири види "втечі" від реальності: "втеча в тіло", "втеча в роботу", "втеча в контакти або самотність" та "втеча у фантазії" [8].

Наслідки ургентної адикції

Розвиток ургентної залежності протікає непомітно для військовослужбовця, і критичне ставлення до процесу як з боку адикту, так і його оточуючих, об'єктивно ускладнено. Слід зазначити, що прояв багатьох ознак ургентної адикції військовослужбовців часто не тільки заохочується з боку командирів, але й висувається як вимога норми, що призводить до наступних проблем:

1. Хронічний "брак часу". Відчуття дефіциту часу призводить до вимушеного перерозподілу завдань між терміновими та поточними, до неможливості розстановки пріоритетів під час вибору справ, особисті потреби відсуваються на другий план. Це призводить до проблем у сім'ї, погіршуються стосунки з родичами та друзями.

2. Збільшення ризику виникнення соматичної патології, захворювань нервової системи. Систематична напруга, роздратування, порушення сну та загального режиму дня, викликане постійним занепокоєнням, призводить до частоті активації симпатико-адреналової системи, що рано чи пізно може стати причиною дисбалансу роботи вегетативної нервової системи. Крім того, практично безперервне занепокоєння, що періодично змінюється почуттям страху, порушує звичну роботу адаптаційних систем організму з формуванням дистресу. У результаті розвивається порушення нервової та гуморальної регуляції діяльності організму, що є преморбідом для багатьох захворювань людини (головні болі, захворювання серцево-судинної системи та ШКТ, депресії тощо). Зокрема підвищення вироблення глюкокортикостероїдів (один з ключових механізмів хронічного стресу) пригнічує роботу імунної системи, що підвищує сприйнятливості людини до різних

інфекційних захворювань. Постійне перебування в стані нестачі часу і тотального поспіху в кінцевому підсумку призводить до прояву “синдрому вигорання”, який характеризується неврастенією або неврастенічним неврозом з підвищеною стомлюваністю, втому, порушеннями сну, зниженням концентрації уваги, дратівливістю та зниженим настроєм.

3. Погіршення відносин із іншими людьми. У зв'язку з нестачею часу відносини з оточуючими відсуваються на другий план, до повного ігнорування. Діяльність, що виконується, виявляється настільки всепоглинаючою, що все, що відволікає від неї, викликає реакцію протесту, спалахів агресії та невдоволення, збільшуються навантаження, що призводить до ще більшої нестачі часу, у тому числі на підтримання відносин.

4. Зниження ефективності професійної діяльності. Перманентний “тиск часом” вимагає постійного прискорення, збільшення обсягів і видів виконання роботи, що погіршує якість і унеможливує ретельність і оптимальність виконуваної роботи (“чим швидше, тим краще”, “24 години на добу”, “платити своїм часом”), “немає вільного часу” та ін.). Військовослужбовець використовує вже готові шаблонні рішення без творчого підходу, на це просто не залишається часу. Як наслідок, підвищується ризик помилок, неефективне використання часу та непродуктивна організація діяльності. При усвідомленні ситуації пріоритетним, основним механізмом захисту є вибір на користь уникнення відповідальності.

5. Втрата контролю за своїм життям. Потрапляючи в залежність від перманентної необхідності виконання завдань, що здаються невідкладними, постійних очікувань, все більшого темпу виникає відчуття вислизання життя. А сама людина не бачить можливості перешкодити цьому [12].

Висновок. Аналіз наукової літератури з питань ургентної адикції і впливу професійних стресорів дозволяє дійти висновку: якщо кількість стресорів, їх постійний тиск перевищують поріг витривалості нервової системи, і немає

ситуації вирішення, тобто, спостерігається поліморфний стрес у стадії накопичення, що виражається в неадекватній, деструктивній поведінці. Захисні механізми захищають систему від руйнування. Автоматично напрацьовуються та закріплюються стереотипи та форми поведінки (звички). Ургентна залежність змушує військовослужбовця уникати реальності, йдучи в зону стресу, “вириваючи” їх із звичного життя і викликаючи хронічну залежність від стресового стану організму – феномен “прилипання”, деструктивні форми поведінки стають стилем життя, основними формами поведінки. Ургентну залежність можна розглядати як адикцію до хронічного стресового стану індивіда. Чим сильніше і глибше стресова ситуація, що переживається, тим швидше формується ургентна залежність. Така залежна поведінка розвивається як суб'єктивна фіксація людини в тому виді діяльності, в якому індивід знаходить собі заспокоєння і почуття безпеки.

Змінити ставлення військових керівників до проблеми ургентної адикції військовослужбовців дозволить можливість отримання відкритої професійної інформації, що відбиває сучасний рівень знань. Вирішення цієї проблеми за допомогою використання “простих” способів: заборон, покарань, пропагандистських кампаній та ін неможливо.

Корекція ургентної залежності – дуже тривалий і трудомісткий процес, а розвиток залежності на початкових етапах протікає практично непомітно як для людини, так і для її оточення. Необхідно діагностувати та проводити корекцію ургентної залежності ще в момент її формування, поки адаптивні здібності військовослужбовця це дозволяють.

Досвід практичних психологів показує, що одна адикція може досить легко переходити до іншої. Це відбувається як серед хімічних адикцій (наприклад, наркоманія перетворюється на алкоголізм), і серед нехімічних (наприклад, ургентний адикт стає проблемним гемблером). Крім того, нехімічна залежність може переходити в хімічну та навпаки. Для

вироблення стандартизованих підходів до медико-психологічної допомоги та корекції адикцій слід, перш за все, визначити, які їх форми є нозологічною одиницею – розладом – за критеріями МКХ та DSM, і вже на цій основі проводити доказові дослідження ефективності тих чи інших медико-психологічних методів. Консультації психолога допоможуть нівелювати негативні стереотипи ставлення до часу, сформувати раціональні психологічні установки, необхідні для грамотного планування своєї праці та відпочинку. Розуміння етапів формування залежної поведінки, а також діагностика адикцій – переважна чи домінуюча – дозволить по-новому поглянути на проблему профілактики адиктивної поведінки. Відомо, що переважаюча адикція, на відміну від адикції домінуючою – тимчасова і піддається зовнішньому впливу. Домінуюча адикція повністю заповнює свідомість, витісняє інші адикції і мало піддається зовнішньому впливу. Ефективна профілактика зводиться до виховання гармонійної різнобічної особистості – особистості поліадиктивної з якоюсь соціально прийнятною переважаючою адикцією. Феномен прояву ургентної адикції військовослужбовців доцільно вивчати у взаємозв'язку з механізмами саморегуляції довільної активності особистості з урахуванням

індивідуально-стильових особливостей саморегуляції.

Успішність професійної діяльності обумовлена не лише її змістом, а й навичками самоорганізації, своєчасності виконання та надання результатів роботи, які багато в чому визначаються компетентністю особи військовослужбовця. Компетентність виникає, розвивається та виявляється у діяльності. Тому на етапі підготовки командирів необхідно формувати здібності до раціональної організації діяльності в умовах самостійного розподілу та планування часу, його ліміту та дефіциту, ефективного планування кількості завдань та часу, необхідного для їх виконання; самостійної побудови значних життєвих перспектив. Доцільно включити до програми підготовки командирів практикум з управління часом “Тайм-менеджмент”. У військовослужбовців при призначенні на посаду необхідно враховувати наявність таких якостей, як мобільність, пластичність, оперативність та професійних навичок, а також результати професійно-психологічного відбору на військову службу. Такі заходи дозволять зберегти соціальну стабільність та здоров'я військовослужбовців, а також оптимізувати ефективність їхнього функціонування у всіх сферах військово-професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Василенко С. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2020. Вип. 1 (54). С. 45-50.
2. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.
3. Купер К., Дейв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Харьков : Гуманитарный центр. 2007. С. 85.
4. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62–69.
5. Максимюк Ю. Професійний стрес у службовій діяльності персоналу Державної прикордонної служби України, 2014. URL: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/4_2012/8.pdf. (дата звернення: 03.06.2022).
6. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : учеб. пособ. для студ. М. : Директ-Медиа, 2014. 536 с.
7. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2019. 228 с.
8. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. М. : МЕДпресс, 1999. 329 с.
9. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. пособ. СПб., 2006. 480 с.
10. Овчинников Б. В., Колчев А. И. Профессиональный стресс и здоровье. *Психология профессионального здоровья*. СПб., 2006. С. 204–213.
11. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М., 2011. 512 с.

12. Шапкин В. Е. Опасности ургентной зависимости. Кафедра общей практики – семейной медицины и внутренних болезней, Харьковский национальный медицинский университет г. Харьков. URL: <chrome-extension://oemmnadbldboiebfnladdacbdm/adm/https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/23725/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%81%D0%BA%202019.pdf> (дата звернення: 12.06.2022).
13. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982. № 1, 119–136.
14. Holahan C. K., Holahan C. J. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*. 1987. Vol. 42. P. 65–68.
15. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C, Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. № 4. P. 1–39.
16. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*. Ed. by W. D. Gentry. New York: Guilford, 1984. P. 282–325.
17. McCown W. G. Nonpharmacological addictions. *Family Therapy Review: Preparing for Comprehensive and Licensing Examinations* / R. H. Coombs (ed). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 459–481.
18. O'Connor D. B., Jones F., Conner M., McMillan B., Ferguson E. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 2008. № 1. P. 20–31.
19. Robbins T. W., Clark L. Behavioural addictions. *Curr Opin Neurobiol.*, 2015. Vol. 30. P. 66–72. DOI: 10.1016/j.conb.2014.09.005
20. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles : Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 2004. Vol. 45. P. 17–33. DOI: 10.1177/002214650404500102.
21. Tassi Nina. *Urgency Addiction: How to Slow Down Without Sacrificing Success*. USA: Penguin Books Ltd, 1993, 272 p.

References

1. Vasylenko S. Osoblyvosti vplyvu stresovnykh umov profesiynoyi diyal'nosti na psykhyku viys'kovosluzhbovtiv Zbroynykh Syl Ukrayiny [Peculiarities of the influence of stressful conditions of professional activity on the psyche of servicemen's of the Armed Forces of Ukraine] *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*. Kyiv, 2020. Vup. 1 (54). s. 45-50. (in Ukrainian).
2. Hrytsevych T. L., Kapinus O. S., Matsevko T. M., Tkachuk P. P. Sotsial'no-psykholohichni tekhnolohiyi upravlinnya viys'kovyimi kolektyvami [Socio-psychological technologies of military collective management] : navch.-metod. posib. L'viv : NASV, 2018. 256 s. (in Ukrainian).
3. Kuper K., Deyv F., O'Drayskoll M. Orhanizatsiynyy stress. Teoriyi, doslidzhennya i praktychne zastosuvannya. [Organizational stress. Theories, research and practical application]: Khar'kov. Humanytarnyy tsestr. 2007. s. 85.
4. Levenets' A. YE. Psykholohichni zasoby pidvyshchennya profesiyno-psykholohichnoyi stiykosti pratsivnykiv penitentsiarnykh zakladiv. [Psychological means of increasing the professional and psychological stability of employees of penitentiary institutions] *Visnyk penitentsiarnoyi asotsiatsiyi Ukrayiny*. Kyiv. 2017. № 2. s. 62–69. (in Ukrainian).
5. Maksymyuk YU. Profesiynyy stres u sluzhbovyi diyal'nosti personalu Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrayiny. [Professional stress in the service activities of the staff of the State Border Guard Service of Ukraine] 2014. URL: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/4_2012/8.pdf. (date of application: 03.06.2022).
6. Mandel' B. R. Addiktologiya [Addictology] (FGOS VPO) : ucheb. posob. dlya stud. M. : Direkt-Media. (in Russian).
7. Martirosyan M. V. Kopinh-stratehiyi profesiynoyi stiykosti osobystosti advokata [Coping strategies of professional stability of the lawyer's personality] : dys. kand. psyk. nauk : 19.00.01 / Skhidnoyevropeys'kyy natsional'nyy universytet imeni Lesi Ukrayinky. Luts'k, 2019. 228 s. (in Ukrainian).
8. Mendelevich V. D. Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya. [Clinical and medical psychology] M. : MEDpress, 1999. 329 s. (in Russian).
9. Nikiforov G. S. Psikhologiya zdorov'ya [Health psychology] : ucheb. posob. SPb., 2006. 480 s. (in Russian).
10. Ovchinnikov B. V., Kolchev A. I. Professional'nyy stress i zdorov'ye. [Occupational stress and health]. *Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya*. CPb., 2006. s. 204–213. (in Russian).
11. Stress, vygoraniye, sovladaniye v sovremennom kontekste [Stress, burnout, coping in a modern context]. / pod red. A. L. Zhuravleva, Ye. A. Sergiyenko. M., 2011. 512 s. (in Russian).
12. Shapkin V. Ye. Opasnosti uргentnoy zavisimosti. [The dangers of urge addiction]. Kafedra obshchey praktiki – semeynoy meditsyny i vnutrennikh bolezney, Khar'kovskiy natsional'nyy meditsinskiy universitet g. Khar'kov. URL: <chrome-extension://oemmnadbldboiebfnladdacbdm/adm/https://repo.knmu>

edu.ua/bitstream/123456789/23725/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%81%D0%BA%202019.pdf (date of application: 12.06.2022). (in Russian).

13. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982. № 1, 119–136.

14. Holahan C. K., Holahan C. J. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*. 1987. Vol. 42. P. 65–68.

15. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. № 4. P. 1–39.

16. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*. Ed. by W. D. Gentry. New York: Guilford, 1984. P. 282–325.

17. McCown W. G. Nonpharmacological addictions. *Family Therapy Review: Preparing for Comprehensive and Licensing Examinations* / R. H. Coombs (ed). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 459–481.

18. O'Connor D. B., Jones F., Conner M., McMillan B., Ferguson E. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 2008. № 1. P. 20–31.

19. Robbins T. W., Clark L. Behavioural addictions. *Curr Opin Neurobiol.*, 2015. Vol. 30. P. 66–72. DOI: 10.1016/j.conb.2014.09.005

20. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles : Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 2004. Vol. 45. P. 17–33. DOI: 10.1177/002214650404500102.

21. Tassi Nina. *Urgency Addiction: How to Slow Down Without Sacrificing Success*. USA: Penguin Books Ltd, 1993, 272 p.

Summary

Moroz V. M. chief of the Scientific-Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine

THE FEATURES OF MANIFESTATION AND PREVENTION OF SERVICEMEN'S URGENT ADDICTION

Introduction. *The serviceman's military-professional activity in the Armed Forces of Ukraine determines the need for the formation and development of psychological resilience to the negative effects of such activities, especially activities in extreme, including combat, conditions. At the same time the issues of servicemen's psychological stability in everyday service activities remain relevant. Where there are also certain stressors that can affect various components of the servicemen's psychological stability and promote the development of addictive behavior, which affects the quality of their official duties performance.*

Purpose. *The purpose of the paper is to analyze scientific approaches to the impact of daily occupational stressors on the development of such a specific form of servicemen's addictive behavior as urgent addiction and to propose a set of measures for its prevention.*

Methods: *The study used general scientific research methods: analysis of scientific sources on the research problem, systems analysis, synthesis and generalization of scientific literature.*

Originality. *In the study of addictive behavior's various forms, the greatest attention is paid to such forms as drug addiction, alcoholism, computer addiction. Problems related to professional addictions, in particular, urgent addictions, remain insufficiently studied in the Armed Forces, despite the fact that military professional activities are a significant part of a serviceman's life.*

Conclusion. *The theoretical analysis of the problem allows us to conclude that if the number of stressors, their constant pressure exceeds the endurance threshold of the nervous system, and there is no solution, there is polymorphic stress in the accumulation stage, which is expressed in inappropriate, destructive behavior. The urgent dependence forces a serviceman to avoid reality by going into a zone of stress, "pulling" them out of normal life causing chronic dependence on the stressful state of the organism – the phenomenon of "sticking", destructive forms of behavior become lifestyles, the main forms of behaviors. The urgent dependence can be considered as an addiction to the chronic stress of the individual.*

Key words: *factors; stress; stressors; addictive (dependent) behavior; urgent dependence; military-professional activity.*

Received/Поступила: 18.06.22.