

Важливим також було отримання від ветерана АТО зворотного зв'язку про досягнуті результати за «Опитувальником самооцінки змін якості життя». Аналіз відповідей засвідчив такі результати.

Основними запитами у ветерана АТО були бажання досягнути стабілізації психологічного стану та навчитися технікам самодопомоги. У результаті участі у заняттях Школи відбулась певна динаміка показників симптомів ПТСР, знизилися усі три показники порушень адаптивності. За оцінкою ветерана АТО якість його життя змінилася у кращий бік, помірно покращилися фізичний і психологічний стани, покращилося ставлення до батьків та дружини (відчув моральну допомогу дружини), «навчився контролювати себе, перестав бути замкнутим у собі», «зрозумів, що не все так погано у цьому житті, знайшов коло однодумців», «почав розуміти, що необхідно навести порядок у собі», «почав більше цінувати сім'ю». Після проходження навчання у Школі ветеран зазначив, що зможе користуватися набутими навичками самодопомоги та допомагати своїм близьким.

Література: 1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації / Міністерство оборони України, наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України; Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, В. В. Поливанюк, О. В. Еверт. – К. : НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 148 с. 2. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань АТО [Електронний ресурс] / Штаб АТО, 2014. – с. 5. – Режим доступу: www.mil.gov.ua/content/pdf/p_gotov_book.pdf 3. Агаджанян М. Морально-психологічна підготовка воєннослужащих. 2008. [Електронний ресурс] / М. Агаджанян. – Режим доступу: http://www.noravank.am/rus/articles/detail.php?ELEMENT_ID=2560 4. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 46–52. 5. Лазоренко Б. П. Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО що зазнали психотравми та ПТСР / Б. П. Лазоренко // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матер. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний у-т оборони України ім. І. Черняхівського. – К. : НУОУ, 2015. – С. 190–192. 6. Лазоренко Б. П. Технологія реінтеграції та реадаптації особистості, фрагментованої внаслідок психотравматизації / Б. П. Лазоренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол. : [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 39 (42). – С. 168–177.

Makarov Andrii

STRESS SIMULATION AS A METHOD OF STUDYING IN MILITARY PSYCHOLOGY

The main idea of stress simulation in military psychological studies is connected with the problem of stress responses investigation. In real stress situation, for instance, combat, disaster or any emergency situation, we can not study the stress directly, since an experimental interference might be dangerous for soldiers or people who involved to that situation. Moreover, it is dangerous for scientists also. Therefore, a psychological experiment, in this case, is a convenient way to get information about individual features which describe possible human behavior in stressful situations without danger. But how can we study stress responses? Only if we emulate them.

Usually, studies with stress induction isn't connected with studying that phenomenon directly. In such studies, stress was only a factor which influences some

other factors. E. g., Michele G. Newman and Arthur A. Stone studied how humor affected stress, humor in that study was considered as a moderator of stress level. According to Lazarus and Folkman, humor is one of strategies which helps individuals to adapt. Consequently, stress studies it is a form of studying psychological adaptation.

Another example of studying psychological adaptation with stress indication were conducted by G. P. Maguire and his colleagues who studied the impact of repeated stress induction exposures. But they focused on the impact of stress on mental health, because their main purpose was prevention of mental illnesses [5].

Definitely, a good example of stress induction study was an experiment of Rosan Luijckx and colleagues. They studied how individuals reacted on the different stages of stress: stress-anticipation, immediate post-stimulus phase and returning to baseline phase. The baseline phase it is a statement of normal physiological and psychological activity which was indicated by EMG [4].

Stress reaction of military servicemen during stress-induction was studied by Mitchell M. Berkun and colleagues. Their experiment were held in non-laboratory conditions, they tried to create an environment with different stressors. They found that situation with direct threatening the military servicemen life produce greater stress than situation with indirect[1].

Nowadays, experiments with creation stressful environment is conducted with using virtual reality technologies (VR). But before creation any virtual environment should be checked some specific features which can be used as stressors and indicators of stress level. An example of such checking is a study of Tibor Bosse and others. They checked psycho-physiological responses of individuals to different stimulus. As a result, they found that in modern studies heart rate can be an inappropriate indicator of stress level which is induced with exposure, hence better to focus on skin conduction and subjective responses [2].

Also stress-induction can be used for training staff. Such approach is called stress-based training. This approach is used widely in different professional areas. In military forces can be used SET approach (Stress Exposure Training) or SIT (Stress Inoculation Training).

SET approach is concentrated on providing knowledge to serviceman about stress, training required skills for maintaining performance under stress conditions and building performance confidence. These first goal of SET approach to enhance self-efficacy through the knowledge about stress situation, hence decrease level of unfamiliarity and novelty. The second goal is training meta-skills as self-regulation and reflexivity. This part includes a part of stress induction. One of the crucial parts of this goal is based on feedback and evaluation. As well as, it allows to increase coping repertoire of a person. This part provides an adequate base for enhancing performance under stress. The last goal is connected with training confidence among military staff. There is a significant relation between level of confidence and level of perceived controllability. But this controllability can be developed if military staff has the adequate skills of solving tasks under stress conditions [3].

SIT approach has four stages. The structure of SIT approach has some similar phases. The first phase of SIT is the conceptualization. The conceptualization is aimed to provide knowledge about relations between stress, emotions and performance. This phase is similar with the first phase of the SET approach. The second phase is focused on cognitive control strategies, psychological control strategies, physiological control strategies, overlearning, mental practice and decision making, as well as team skills. The third stage is directly connected with emulation of stress conditions which are close to

real combat condition. Obviously, this stage connected with training of skills which has been already built. And the last one is evaluation of resilience level [6].

As we see, this two approaches have some same parts, especially, which is connected with stress simulation, but they have the significant difference between ways of enhancing confidence. In the SIT approach that confidence enhancing through giving different strategies before stress simulation, when SET develops those skills after. Both approaches include trainings for different types of military forces.

To sum up, we want to say that there are three different ways to study stress-induced responses in military psychology. The first way is connected with creation laboratory conditions which can be considered as conventionally close to real stress. The second way usually is based on creation non-laboratory conditions which is maximally close to real stressful environment. The second way can be also determined into two groups: real conditions and virtual (exposure techniques). And the last, third one, usually connected with studying stress during different military professional training which are aimed to enhance their professional duties performance.

References: 1. Berkun M. Mitchell. *Experimental studies of psychological stress in man.* / Mitchell M. Berkun, Hilton M. Bialek, Richard P. Kern, Kan Yagi // *Psychological Monographs: General and Applied.* – 1962. - No. 534 2. Bosse Tibor. *Inducing Anxiety through Video Material* [Електронний ресурс] / Tibor Bosse, Charlotte Gerritsen, Jeroen de Man, Marco Stam // Режим доступу: <http://stress.few.vu.nl/publications/2014-BosseEtAl-НСІІ.pdf> 3. Delahaij, R. *Stress Training and the New Military Environment* [Електронний ресурс] / Delahaij, R.; Gaillard, A.W.K.; Soeters, J.M.L.M // Режим доступу: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjcsNzCqoTbAhUFyaQKHQihC-QQFggxMAE&url=https%3A%2F%2Fwww.sto.nato.int%2Fpublications%2FSTO%2520Meeting%2520Proceedings%2FRTO-MP-HFM-134%2FMP-HFM-134-17A.pdf&usq=AOvVaw35aCqDZVn_CIQ1hNYwkGjj 4. Luijckx R. *Experimentally induced stress validated by EMG activity* [Електронний ресурс] / Luijckx R., Hermens H. J., Bodar L., Vossen C. J., Van Os. J., Lousberg R. // Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24736740> 5. Maguire G. P. *Adaptation on repeated exposure to film-induced stress.* / G. P. Maguire, A. W. Maclean, R. C. B. Aitken // *Biological Psychology.* - 1973 – No. 1 – P. 43-51 6. Robson Sean. *Enhancing performance under stress. Stress inoculation training for battlefield airmen* [Електронний ресурс] / Sean Robson, Thomas Thomas Manacapilli // Режим доступу: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR700/RR750/RAND_RR750.pdf

Максименко С. Д.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Практика ведення бойових дій довела, що далеко не кожен військовослужбовець безболісно для свого психічного здоров'я переносить екстремальні умови бою. Перебуваючи під інтенсивним впливом психотравмуючих чинників бойового середовища військовослужбовець може отримати розлади психіки різної ступені важкості. Як правило, це веде до часткової або повної втрати боєздатності. Причому, кількість військовослужбовців, які постраждали таким чином, може бути достатньо великою. Під час конфлікту на Близькому Сході в 1973 році число потерпілих від психічних розладів в армії Ізраїлю склало 60% від загальної кількості втрат особового складу (майже 900 з 1500 перших ізраїльських солдат, що отримали поранення, страждали від психічних розладу не маючи тілесних пошкоджень). За своїм видом психогенні