

**Кротюк К. А.**

аспірант кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені І. Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **ФОРМУВАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

У контексті сучасних подій в Україні, пов'язаних із захистом територіальної цілісності та суверенітету нашої держави, набуває актуальності психологічна проблематика дослідження військовослужбовців-учасників бойових дій. Особливості виконання професійних обов'язків пов'язані із значним впливом на фізичні та духовні властивості військовослужбовців. Участь військовослужбовців в бойових діях супроводжується постійною загрозою життю і здоров'ю, довготривалим стресовим навантаженням, кардинальною зміною внутрішньої картини світу, життєвих смислів та цінностей. Тому важливим постає питання теоретичного вивчення, психологічної профілактики та корекції складних психологічних та соціальних наслідків впливу участі в бойових діях на психічне здоров'я військовослужбовців.

Під час участі в бойових діях у військовослужбовців неминуче виникає стресовий стан. Він суттєво впливає на перебіг психічних процесів (сприймання, увагу, пам'ять, мислення, волю, емоції) та ефективність бойової діяльності. Стрес може мати як мобілізуючий, так і пригнічуваний вплив, характер якого залежить від мотивації, індивідуальної психологічної стійкості, бойового досвіду військовослужбовця.

Сучасні дослідники З. Кісарчук, Я. Омельченко та ін. [8] до основних етапів переживання травматичної ситуації відносять стан шоку (бойовий шок), надзбудження (бойовий стрес), втому (бойове виснаження) та адаптацію до екстремальної ситуації.

Стрес, що зумовлює порушення адаптації, саморегуляції та порушення діяльності особистості, називається дистресом [3]. Зазвичай він виникає при тривалих, інтенсивних кризових ситуаціях, що ставить під загрозу витривалість, адаптивність та опірність організму людини до психічної перенапруги. Військовослужбовці-учасники бойових дій систематично зазнають такого впливу. В подальшому відбувається формування психічних порушень та втрата їх повної боєздатності.

В період завершення бойових дій у військовослужбовців простежується тривале відновлення фізіологічних процесів (сон, відпочинок) та психологічних особливостей (замкнутість в собі, уникання будь-яких соціальних контактів або ж, навпаки, надмірне бажання поділитись з оточуючими травмуючими пережитими подіями). Така різнополярність у поведінці пов'язана із успішною підготовкою особового складу до бойових дій, рівнем адаптації, правильним вказівкам командира, злагодженням,

дружнім колективом, індивідуально-психологічними та професійними якостями військовослужбовця.

На думку Н. Агаєва, О. Кокуна та інших дослідників [1], залежно від специфіки дії і тривалості, стресові фактори можуть поділятися на:

1. *Стресори з короткочасною дією* (декілька годин-днів) – викликають тривогу і страх; відволікають увагу; викликають неприємні фізичні відчуття; порушується виконання службових дій.
2. *Стресори з тривалою дією* (декілька місяців-років) – тривале фізичне навантаження; ізоляція; військові конфлікти.
3. *Специфічні бойові стресори* – ситуації, що загрожують життю і здоров'ю; загибель близьких людей і побратимів (особливо якщо військовослужбовець відчуває провину за це); поранення, контузії, каліцтва; фізична ліквідація бойовиків; ситуації смертей, важких поранень побратимів та мирних жителів.
4. *Неспецифічні бойові стресори* – можливість загрози життю і здоров'ю; тривале напруження; відчуття великої відповідальності за щось/когось; кардинальна зміна життєдіяльності та умов служби; відсутність комунікації з близькими; непорозуміння та тривалі конфлікти з побратимами; неможливість змінити умови проживання та ін..

Ступінь впливу стресорів бойової обстановки на психічний стан військовослужбовця залежить від внутрішніх (адекватність реакції, індивідуально-психологічні особливості, тип нервової системи, психологічна та професійна готовність до стресових факторів та рівень бойової мотивації) та зовнішніх (тривалість перебування і чисельність стресових ситуацій, внутрішні та міжособистісні конфлікти, відсутність забезпечення базових потреб) передумов.

В разі наявності хоча б декількох перерахованих вище чинників, може формуватися **бойовий стрес**. Основними його проявами є погіршення загального самопочуття, діяльності, комунікації з оточенням, зниження адекватних емоційних та поведінкових реакцій.

На ступінь прояву бойового стресу впливають характеристики бойової діяльності (рівень бойової активності військовослужбовця, характер бойових дій, ступінь готовності до бою, кількість загиблих та поранених у військовому підрозділі), етнічні (приналежність до етнічної групи або національності ворога), релігійні (подібність віросповідання військовослужбовця до вірувань бойовиків), соціальні (непопулярність, невизнання війни в країні, яку військовослужбовець захищає), сімейні (матеріальні проблеми, конфлікти через війну або трагічний досвід в родині військовослужбовця) обставини [8].

Сучасними офіцерами-психологами, дослідниками впливу участі в бойових діях на психіку військовослужбовців все частіше аналізується проблема гострої реакції на стрес, зокрема психогенних втрат. Відсоткове співвідношення таких втрат армії США під час Другої світової війни складають 17%, війни в Кореї та В'єтнамі 24,2% та 30% відповідно. Внаслідок військових операцій армії США в Іраку та Афганістані психогенні

втрати діагностуються у 40% військовослужбовців-учасників бойових дій та 25% від загальної кількості військовослужбовців [4].

О. Блінов [2] вважає, що здебільшого у військовослужбовців-учасників бойових дій серед психічних явищ переважають: песимізм, недовіра, небажання говорити про війну, тривожність, втрата сенсу життя, відчуття нездатності бути таким добрим, чуйним, як раніше, окреме негативне ставлення до оточуючих (а саме: окремих представників влади; тих, хто не воювали, скептично ставились до війни та ін.).

Для попередження психологічних травм військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях передбачена їх загальна підготовка, що є частиною морально-психологічного забезпечення. Її основні положення прописано в наказах Міністра оборони України та інших нормативних документах ЗСУ [6; 7]. Вона включає в себе технічну (тренування використання зброї та інших бойових засобів, оволодіння військовою термінологією тощо), тактичну (процес ведення бойових операцій, тренування можливого нападу, оборони, маскуванню тощо) підготовки, підтримку фізичної форми та власне загальну психологічну підготовку.

Остання охоплює чи не всі можливі аспекти психологічних порушень, а саме: оволодіння теоретичним матеріалом, тренування із запобігання психічних порушень (страх, паніка, жах, надмірна напруженість та ін.) та дії командира при появі таких станів у підлеглих; формування психологічної готовності до загрозових ситуацій та бойових дій; протидія психологічно-пропагандистських дій противника; детальне інформування про місце, територіальні особливості, локації матеріального забезпечення та санітарних пунктів зони бойових дій, пункти укриття, розташування сил противника, кількість їх військ та бойової техніки [5].

Тому, теоретичне та практичне дослідження проблематики вивчення бойового стресу військовослужбовців-учасників бойових дій має набувати вагомого значення. Вивчення факторів виникнення бойового стресу, його впливу на професійну діяльність та психічне здоров'я військовослужбовців-учасників бойових дій дасть змогу попередити психологічні відхилення та девіації, значно покращити виконання військовослужбовцями службових обов'язків і бойових завдань. Перспективи нашої роботи вбачаються у подальшому емпіричному дослідженні формування бойового стресу у військовослужбовців-учасників бойових дій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. К. : Талком, 2016. 246 с.

3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
5. Комар З. Психологічна стійкість воїна: [Підручник для військових психологів]. К.: 2017. 184 с.
6. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 27.03.2020 № 123/2020 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України» від 18.10.2021, № 123/2020. К. : МОУ України, 2021.
7. Наказ МОУ від 05.05.99 № 142 «Про затвердження Концепції морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) Збройних Сил України» від 05.05.1999 р., № 142. К.: МО України, 1999.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.