

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

Шайхлісламов З. Р.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
Української інженерно-педагогічної академії*

Ковтун А. С.

*здобувачка вищої освіти
Української інженерно-педагогічної академії*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

SPECIFICS OF THE EFFECT OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE MILITARIES IN COMBAT ACTIONS

У статті розкрито особливості прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій, досліджено біологічні зміни в організмі під час стресових ситуацій, виділено стресори, що можуть призводити до бойових стресових реакцій та посттравматичного стресового розладу. Проаналізовано підходи до психологічної підготовки військових в провідних країнах світу. З'ясовано, що реакції бойового стресу – фізичні, емоційні, когнітивні або поведінкові реакції, несприятливі наслідки або психологічні травми, що виникають у військовослужбовців, які піддаються впливу стресових або травматичних подій під час бойових дій або військових операцій. Прояви стресу можуть бути досить різноманітними. Зазвичай вони включають в себе: дратівливість і спалахи гніву, надмірний страх і занепокоєння, головні болі та втома, депресія та апатія, втрата апетиту, проблеми зі сном, зміни в поведінці або особистості. Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від низки оперативних умов, зокрема інтенсивності, тривалості, частоти бойових дій, морального духу командування та підрозділу. Проведено дослідження за даними якого описані психологічні та фізіологічні симптоми бойового стресу серед військовослужбовців підрозділів Збройних сил України та Національної гвардії України. Особливу увагу приділено аналізу підходів до психологічної підготовки військових у США, Великій Британії, Німеччині та Ізраїлю. Зважаючи на досвід психологічної підготовки військовослужбовців вищезазначених держав, виділено спільні риси, що забезпечують психологічну стійкість та зменшення проявів бойових стресових реакцій серед особового складу підрозділів. Порівняно підходи та виділено ключові аспекти які можуть бути застосовані при підготовці особового складу Збройних сил України.

Ключові слова: стрес, бойовий стрес, бойові дії, психологічна підготовка, психологічний симптом.

The article reveals the peculiarities of combat stress manifestations in military personnel during combat operations, investigates biological changes in the body during stressful situations, and identifies stressors that can lead to combat stress reactions and post-traumatic stress disorder. The approaches to psychological training of military personnel in the leading countries of the world are analysed. It has been found that combat stress reactions are physical, emotional, cognitive or behavioural reactions, adverse effects or psychological trauma that occur in military personnel exposed to stressful or traumatic events during combat or military operations. The manifestations of stress can be quite diverse. They typically include: irritability and outbursts of anger, excessive fear and anxiety, headaches and fatigue, depression and apathy, loss of appetite, sleep problems, changes in behaviour or personality. The degree of their severity may vary depending on a number of operational conditions, including the intensity, duration, frequency of combat, and morale of the command and unit. The study describes the psychological and physiological symptoms of combat stress among military personnel of the Armed Forces of Ukraine and the National Guard of Ukraine. Particular attention is paid to the analysis of approaches to psychological training of the military in the United States, Great Britain, Germany and Israel. Taking into account the experience of psychological training of military personnel of the above-mentioned countries, the author identifies common features that ensure psychological stability and reduce the manifestations of combat stress reactions among the personnel of the units. The approaches are compared and the key aspects that can be applied in the training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine are highlighted.

Key words: stress, combat stress, combat actions, psychological training, psychological symptom.

Вступ. Військова психологія як самостійна галузь психології почала свій розвиток лише наприкінці 19 – початку 20 ст. Її особливість полягає в тому, що вона враховує у своєму розвитку конкретні особливості військової діяльності, якій притаманний екстремальний характер. Найбільш широко ця галузь розвинена в США, Великій Британії, Німеччині та Ізраїлі. Військова психологія почала свій активний розвиток і в нашій країні.

В умовах військового стану з'явилася гостра необхідність вивчення стресових реакцій у військовослужбовців під час ведення бойових дій в Україні, для подальшої розробки протоколів надання психологічної підтримки та соціально-психологічної реабілітації у майбутньому. Психологічна підготовка військовослужбовців відіграє значущу роль в успішному виконанні бойового завдання. Це засвідчує досвід локальних війн і збройних

конфліктів, у яких беруть участь переважно військові США, Великої Британії, Німеччини та Ізраїлю.

У більшості праць європейських психологів ключова роль, у психологічній підготовці солдата, належить саме емоційно-вольовим чинникам діяльності та поведінки людини. При цьому головними завданнями психологічної підготовки є: формування психологічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойової обстановки; формування психологічної згуртованості бойових підрозділів; забезпечення необхідного психічного стану під час ведення бойових дій; зниження психогенних втрат та надання психологічної допомоги військовим, що отримали бойову психічну травму [1, с. 1].

Метою статті є розкриття особливостей поняття бойового стресу, факторів його виникнення та проявів; аналіз впроваджених підходів до роботи з бойовим стресом у провідних країнах світу які мають досвід ведення бойових дій у сучасних умовах та можливість запровадження їх в систему психологічної підготовки військовослужбовців нашої країни.

Виклад основного матеріалу. Перебування в умовах бойових дій є передумовою виникнення постійного стресу. Стрес можна визначити як стан занепокоєння або психічного напруження, викликаний складною ситуацією. Стрес – це природна реакція людини, яка спонукає нас долати виклики та загрози. Кожен відчуває стрес певною мірою. Однак бойовий стрес має певні особливості адже викликаний діяльністю в умовах екстремальних умов.

Реакції бойового стресу – фізичні, емоційні, когнітивні або поведінкові реакції, несприятливі наслідки або психологічні травми, що виникають у військовослужбовців, які піддаються впливу стресових або травматичних подій під час бойових дій або військових операцій.

Бойові стресові реакції виникають під час бою або підготовки до бою. Це жорстко запрограмовані реакції виживання, які охоплюють фізіологічні, поведінкові, емоційні, розумові та інші зміни в процесах організму. Ситуації, що загрожують життю, запускають вегетативну нервову систему, яка регулюється двома протилежними відділами – симпатичною нервовою системою, відповідальною за збудження, і парасимпатичною нервовою системою, відповідальною за заспокоєння. Результатом є безперервна низка автоматичних реакцій, які називають «захисним каскадом», що характеризується екстремальними (але відносно короткими) підйомами або спадами фізіологічних функцій, таких як концентрація уваги/збудження, поведінкові, емоційні, розумові, мовленнєві та сенсомоторні зміни. Вони є інтенсивними і спричиняють помірні та тяжкі порушення, але їхня тривалість становить лише кілька годин або, щонайбільше, кілька днів.

Приклади бойових стресорів включають:

- тілесні ушкодження та поранення, що призвело (або призведе) до обмеження фізичних можливостей військовослужбовця;
- вбивство противника;
- свідчення загибелі людини;
- загибель/поранення військовослужбовця підрозділу.

Деякі з реакцій бойового стресу, які може відчувати військовослужбовець, включають неспокій,

паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам'яттю, втому, безсоння, прискорене серцебиття, задишку і дисоціацію.

Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від низки оперативних умов, зокрема інтенсивності, тривалості, частоти бойових дій, морального духу командування та підрозділу [2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коли бойові дії є надзвичайно інтенсивними, до 80% медичних втрат мають саме психіатричний характер [3]. Страх смерті, як і будь-якої неконтрольованої та непередбачуваної небезпеки можуть призвести до такого стану. Бойові стресові реакції (далі – БСР) є більш вірогідними, внаслідок дуже важких втрат, несподіваних нападів, впливу невідомої зброї, повітряних або газових атак, безперервних обстрілів важкою артилерією, просування замінованою територією, недосипання, поганого харчування та гігієни, неякісної комунікації, ізоляції та відсутності довіри до керівництва.

Прояви стресу можуть бути досить різноманітними. Міністерство оборони США під час досліджень виявили ключові симптоми бойового стресу та посттравматичного стресового розладу, які включають в себе: дратівливість і спалахи гніву, надмірний страх і занепокоєння, головні болі та втома, депресія та апатія, втрата апетиту, проблеми зі сном, зміни в поведінці або особистості.

За результатами проведеного дослідження з використанням опитувальника Stress Symptom Checklist, що розроблений Бейлозьким університетом штату Техас [4] було визначено, що більше 50% військовослужбовців мають наступні фізіологічні симптоми: головний біль, біль у спині, шиї та плечах, підвищений кров'яний тиск, порушення роботи шлунку, втома, вживання алкоголю та/або сигарет, зміна апетиту. Серед психологічних симптомів переважно вказувалися тривога, плутанина або розгубленість, забудькуватість, почуття перенавантаженості, перепади настрою, неспокій, часта нудьга, спалахи гніву, зміна ваги, переїдання, сексуальні проблеми.

Від якості психологічного стану військових залежить якість виконання бойового завдання, кількість втрат серед особового складу та його майбутня адаптація до цивільного життя. Військовий, який відчуває контроль під час бою, не проявляє БСР. Найважливішими захисними факторами є сильна групова згуртованість, довіра до командирів, висока мотивація, добре озброєння та захищеність, висока якість бойової підготовка та надійний медичний корпус. Проте, ці фактори не можуть повністю нівелювати вплив екстремальної обстановки, тому існує необхідність швидкого реагування для надання психологічної допомоги. Прорив у цьому напрямку стався під час Першої світової війни у 1917 році, коли Ч. С. Майерс, піонер британської армії, психіатр, розробив «передову психіатрію» і лікував «шок» як розлад психологічної, а не органічної природи. Лікування наголошувало на зменшенні стресу без евакуації з фронту (щоб не завдати особистої фрустрації та захистити групову ідентичність солдата), а також сон, відпочинок, харчування та оптимістичний підхід, що це тимчасовий стан, який скоро закінчиться. Виявилось, що 90% сол-

датів, які страждають на БСР, можуть повернутися до виконання задач протягом 72 годин [3].

Наразі, дослідження з вивчення психології бойового стресу починають свій активний розвиток, тому важливо розглядати підхід до психологічної підготовки військовослужбовців в період виконання бойових завдань та організацію роботи в постстресовий період.

Військове керівництво США приділяє значну увагу психологічній підготовці військових саме у напрямку контролю бойового стресу. Під час бойових дій у різних регіонах було виявлено низку негативних факторів, що стали головною причиною розвитку даного напрямку в країні. Під час війни в Кореї, рівень психогенних втрат склав 12%, а у В'єтнамі – 10% від загальної кількості особового складу, що брав участь у бойових діях. До цього призвела недостатня психологічна готовність до ведення бойових дій в умовах сучасної війни.

За даними зарубіжних військових засобів масової інформації, в американських військах у Кореї кількість дезертирів з 1951 по 1953 рік зростала щомісяця з 14,3 до 22,3 чоловіка на кожну тисячу військовослужбовців. У В'єтнамі в 1965–1973 роках – уже з 15,7 до 62 [1].

У зв'язку з цим, урядом США було створено лічені лабораторії для дослідження проблем психологічної підготовки. Процес психологічної підготовки полягає в зведенні до мінімуму всіх умовностей навчання, та збільшення ризиків до максимуму. Про це писав військовий соціолог Рігг у своїй книзі «Бойова підготовка військ».

Основними принципами психологічної підготовки є активний вплив на всі сторони психіки військовослужбовця; реалістичність навчання; поступовість і безперервність збільшення психічних і фізичних навантажень; диференційований підхід до військовослужбовця залежно від роду військ, спеціальності, кліматичних і географічних умов.

Основними напрямками психологічної підготовки є навчання поглибленим знанням та уявленням про війну; виховання переконаності, самопожертви заради перемоги; підвищення рівня професійних та бойових навичок і вмінь; підвищення рівня психічної та фізіологічної витривалості; формування довіри до командування, з акцентом на безумовне виконання бойових наказів; виховання чесності та вірності державі; навчання основним психотехнічним прийомам зниження рівня психологічного стресу [5].

Система охорони психічного здоров'я в Збройних Силах Ізраїлю має більш комплексний підхід. До її складу входить набір базових елементів, які можуть бути використані для основних аспектів захисту та покращення психічного здоров'я військовослужбовців. Для прикладу можемо навести наступні пункти:

- система діагностики, профілювання та професійного консультування;
- система психологічної підтримки військовослужбовців;
- моніторинг психічного благополуччя військовослужбовців;
- спеціалізовані центри психічного здоров'я;
- реабілітація та робота з демобілізованими військовослужбовцями;

– підтримка цивільних осіб у кризових ситуаціях.

Для виконання цих завдань використовуються різноманітні психологічні інструменти. Ці завдання виконуються з використанням цілої низки психологічних інструментів, зокрема таких як:

- лінгвістично та культурно адаптовані тести;
- діагностичні шкали (вербальні та проєктивні);
- методики перцептивного та візуального розпізнавання;
- опитувальники для командирів;
- поведінковий аналіз [6, с. 38–52.].

Робота Збройних Сил Великої Британії заснована на аналізі та ретельному професійному відборі призовників. Призовник зобов'язаний пройти комп'ютерне тестування та співбесіду з офіцером-психологом на перевірку знань з граматики, основ математики, уміння логічно мислити, визначення рівня ерудиції та пам'яті, кмітливості. Після виконання цього базисного блоку відсів складає в середньому 45 % особового складу. Такий суворий комплексний відбір став результатом аналізу операцій на Мальті (1942), висадки в Нормандії (1944), Фолклендської кампанії (1982) та ін.

Проаналізувавши результати, британські психологи дійшли висновку, що чим вищий бойовий дух команди, тим менші втрати через стрес, і навпаки. Хороша бойова підготовка, довіра до керівництва та послідовна поведінка є факторами, які сприяють психологічному благополуччю військ. З цією метою психологи запропонували способи підвищення бойового духу військ, що базуються на традиціях британської армії [7, с. 14–15.].

Розглянемо особливості психологічної підготовки військовослужбовців в збройних силах Німеччини. На думку військового експерта Е. Дітнера, основними завданнями психологічної підготовки є:

1) подолання страху та уникнення паніки. Узагальнивши свої висновки щодо фізіологічних змін в організмі солдатів, німецькі дослідники дійшли висновку, що страх у бойових ситуаціях викликає помітні зміни у 90% особового складу;

2) розвиток і зміцнення позитивних відносин між солдатами в малих групах є основою морально-психологічної стійкості військ;

3) впевнене управління (перше місце посіла оцінка лідерських якостей командира – 56%, і мужності – 30%).

На думку німецьких експертів, методи підвищення морально-психологічної стійкості включають: покращення фізичної підготовки особового складу, підвищення рівня підготовки, вдосконалення лідерства та зміцнення згуртованості всередині групи. Існують фактори та елементи, які формують стереотип поведінки солдата, який психологи узагальнили як «зірка хоробрості», акцентуючи увагу на довірі до командира та товаришів по службі [8, с. 166–169].

Особовий склад спецпідрозділів Бундесверу проходить трирічну програму загальної підготовки. Перший етап включає психологічний відбір, де кандидати проходять чотиритижневі психологічні тести: тести на інтелект та інтелектуальний розвиток, а також загальний тест на загальнокультурний розвиток. Потім їх відправляють на 90-годинний навчальний курс, який

називається «сортуванням». Цей вишкіл перевіряє здатність кандидатів справлятися з екстремальними обставинами, їхню здатність долати труднощі без їжі та майже без сну. При цьому постійно оцінюється здатність солдатів справлятися з труднощами і працювати з іншими в малих групах, а командир тренується зі своїми підлеглими. Однак, оскільки в підготовці німецьких спецпризначенців і розробці їхніх тренувальних систем брали участь американські інструктори, їх системи психологічної підготовки багато в чому схожі. Німецькі військові мають достатню психологічну згуртованість, коли працюють разом. Це особливо помітно в критичних ситуаціях, коли на кону стоїть життя. Цей піднесений національний характер знаходить своє відображення в міцній згуртованості підрозділу, яка часто компенсує слабкі особисті якості солдатів і недостатню підготовку. На думку західних експертів, німецькі солдати сильні в командній роботі, але слабкі і недостатньо вмотивовані як окремі особистості [8, с. 166–169].

У вітчизняній військовій науці психологічна підготовка (далі – ПП) визначається як «цілеспрямований процес впливів на військовослужбовців, направлений на формування і закріплення у них психічних образів, моделі бойових дій, психологічної готовності і стійкості при виконанні бойових завдань». Залежно від націленості застосованих засобів та методів на формування тих або інших компонентів психологічної підготовленості, розрізняють загальну, спеціальну та цільову ПП.

Загальна ПП – процес загартовування психіки особового складу відповідно до вимог війни в цілому. Вона спирається на формування і розвиток політичної свідомості воїна, високих патріотичних почуттів, волі до перемоги і впевненості у ній, бойової активності і готовності до самопожертви. Особовий склад у цей час озброюється мінімумом військово-психологічних знань. Загальна підготовка єдина для всіх видів ЗС та родів військ.

Спеціальна ПП – напрацювання високої бойової активності, психологічної готовності і психологічної стійкості у воїнів залежно від тих або інших видів діяльності, теоретичне і практичне ознайомлення з конкретними небезпечними ситуаціями та іншими

факторами бою, які викликають емоційний стрес. Багато завдань спеціальної ПП вирішується у процесі стрільб, проведення тренувань і навчань в умовах, максимально наближених до бойових.

Цільова ПП – формування бойового психічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на виконання конкретного завдання – підготовки до конкретного бою, вартової служби. Вона проводиться в комплексі з тактичною підготовкою особового складу і слугує для забезпечення рішень із конкретних бойових завдань: маршу, бойового десантування, наступу, оборони тощо [9, с. 185–190].

Висновки. Зважаючи на досвід психологічної підготовки військовослужбовців провідних держав світу, можемо виділити спільні риси, що забезпечують психологічну стійкість та зменшення проявів бойових стресових реакцій серед особового складу підрозділів. Ключовими аспектами підготовки ми можемо назвати: якісний та ретельний психологічний відбір; тренування в максимально наближених до реального бою умовах; поступовість і безперервність збільшення психічних і фізичних навантажень; диференційований підхід до військовослужбовця залежно від роду військ, спеціальності, кліматичних і географічних умов; моніторинг психологічного стану військовослужбовців; заходи спрямовані на зміцнення зв'язків в команді та довіру до командування. Всі ці вищезазначені напрями психологічної підготовки допоможуть зменшити фізіологічні та психологічні прояви стресу та можуть бути запроваджені під час проведення підготовки особового складу Збройних сил України.

Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що психологічна підготовка є важливою частиною загальної військової підготовки, що в майбутньому забезпечує успішність виконання бойових завдань, адаптації солдатів до умов ведення бою та послідуєчого психологічного відновлення після перебування в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в можливій розробці алгоритмів роботи з проявами бойового стресу та вивченні особливостей адаптації військовослужбовців у пост-конфліктній фазі військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Особливості психологічної підготовки армій країн НАТО/ [Електронний доступ]: <https://bookster.com.ua/osoblyvosti-psykholohichnoi-pidhotovky-armii-krain-nato/>
2. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs) / [Електронний доступ]: <https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSRs>
3. Weisaeth, L. (1994). Combat stress reactions. World Health, 47 (2); 24. World Health Organization. / [Електронний доступ]: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326993/WH-1994-Mar-Apr-p24-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
4. Stress Symptom Checklist / [Електронний доступ]: <https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183434.pdf>
5. Савінцев В. І. Морально-психологічне забезпечення бойових дій.- К.: ВГІ НАОУ, 1997.
6. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / О. А. Блінов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 38–52.
7. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань [Електронний доступ]: збірник інформаційно-аналітичних матеріалів /В. Д. Наконечний, В. С. Клименко, Н. І. Копаниця./ під загальною редакцією Чубенко І. М. / ГУРОСЗСУ. Київ, 2013. С. 14–15.
8. Кожевников В. М. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил США, Великої Британії, Німеччини / В. М. Кожевников // Педагогічний дискурс. 2011. Вип. 9. С. 166–169. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2011_9_39.
9. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 185–190.