

Подолання негативних психічних станів у військовослужбовців під час бойових дій

Олена Корецька

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KoretskaOV@krok.edu.ua

Антоній Мельник

кандидат психологічних наук, доцент,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: melnikar@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-1248-217X

У зв'язку з подіями, які пов'язані із загрозою територіальній цілісності України і повномасштабним вторгненням Росії в Україну на території нашої держави ведуться бойові дії де залучені десятки тисяч військовослужбовців. Бойові дії характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру. Реакція військовослужбовців на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей їх копінг-поведінки. Значимість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів та можливий розвиток наслідків переживання бойової психічної травми визначається їх індивідуально-психологічними особливостями і особистісними властивостями, рівнем психологічної та професійної підготовки до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій в історії та перспективі їх системи життєдіяльності.

Військовослужбовці, які виконують бойові завдання на полі бою, перебувають в умовах, що характеризуються над екстремальним впливом різного роду стресорів на психіку, які часто призводять до виникнення у них травматичного стресу, психологічні наслідки якого в своєму граничному прояві виражаються в посттравматичних стресових розладах [1].

Варто зазначити, що стресовий розлад є відповідною реакцією на надмірні емоційні подразники, на стрес, що відбувається і виходить за межі звичайного людського досвіду. Посттравматичний розлад виникає як відстрочена або затяжна реакція на кризову подію чи ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, важливо підкреслити, що він може повторюватися.

Особа, яка пережила емоційний травматичний стрес, інакше починає функціонувати пам'ять – механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання індивіда, стає причиною посттравматичних стресових станів. Після припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються

у довготривалій пам'яті, але й знову і знову з'являються у пам'яті оперативній, сприяючи розвитку посттравматичного стресового розладу. Останній означає інтенсивну і, як правило, пролонговану реакцію на сильний травмівний стресор, такий як природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі), лиха, викликані людьми (переслідування, терористичні акти, воєнні дії), насильство (розбійний напад, зґвалтування, тортури) [2; 3].

Зрозуміло, що бойова втома є неминучою під час бою, але можна запобігти появі великої кількості постраждалих від неї. В добре сформованих та підготовлених підрозділах з хорошим командуванням, лише один із десяти страждає від бойового стресу, навіть в умовах дуже важких боїв. Це є дуже важливим показником. Командування має бути дійсно грамотним і добре підготовленим задля того щоб, збудувати згуртований підрозділ, вирішити внутрішні конфлікти, розділити тягар і зменшити стрес. Дотримання дисципліни, і законів ведення війни, все це запобігає неправомірній поведінці, спричиненій стресом. Ми в змозі подолати бойовий стрес, турбуючись один про одного, нехай шляхом жорстких але реалістичних тренувань і це зміцнить нашу силу волі і впевненість.

Не варто недооцінювати самодопомогу. Що ж може зробити сам військовослужбовець для контролю бойового стресу? По-перше необхідно пити достатню кількість рідини (навіть якщо не хочеться), їсти достатньо їжі і намагатися відпочивати, спати так часто, як це можливо.

Доволі важливою є роль командира в профілактиці бойової втоми. Дослідження показали, які саме ситуації і стресові фактори спричиняють бойову втому. Деякі з них можуть контролюватися хорошим лідером. Інші ситуації чи події проконтролювати не можливо, однак знання про те, які з них збільшують стрес і бойову втому, дозволяють командирю компенсувати їх вплив зменшенням інших факторів стресу і здійсненням корекційної роботи. Командир також повинен мати план забезпечення належної допомоги постраждалим від бойового стресу і враховувати його під час виконання основних завдань.

Допомога, яку необхідно надати військовослужбовцю: бажано не залишати постраждалого одного; необхідно встановити фізичний контакт із постраждалим (можна взяти за руку, покласти свою руку йому на плече або спину, погладити його по голові), дати змогу відчувати йому, що ти поряд; важливо застосовувати прийоми "активного слухання" (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляти "ага", "так"; кивати головою, тобто підтверджувати, що слухаєш і співчуваєш; повторювати за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; потрібно говорити про свої відчуття і відчуття постраждалого; не потрібно намагатися заспокоїти постраждалого, необхідно дати йому можливість виплакати і виговоритися, "виплеснути" з себе горе, страх, образи; не задавати запитань, не давати порад; вислухати постраждалого [4, с.120].

Психологічна готовність у рамках екстремальної психології розглядається у тісному взаємозв'язку з військово-медичною, тактичною, релігійною,

психіатричною науками.

Таким чином, вплив небезпечної ситуації неминуче викликає у людини психічне напруження. Цей стан має суттєвий вплив на психічні процеси та ефективність бойової діяльності. Стрес може впливати на психіку як мобілізуюче, так і гнітюче. Характер цього впливу залежить від мотивації, індивідуальної психологічної стійкості, бойового досвіду військовослужбовців. Отже є реальні підстави для зміни сприйнятливості військовослужбовців до дії бойових стрес-чинників у процесі психологічної підготовки та забезпечення їх високої активності в бою.

Бойові дії є крайнім проявом екстремальних умов діяльності військовослужбовця. Постійна зміна бойової обстановки, тривалі навантаження, загроза здоров'ю та життю, втрата бойових товаришів – все це супроводжується величезним напруженням фізичних і психологічних сил і викликає найбільший стрес у військовослужбовців.

Стійкість до стресу є важливим чинником для збереження нормальної життєдіяльності. Важливо зазначити, що тільки тоді, коли людина буде спеціально підготовленою, вона з більшою вірогідністю буде в змозі витримати вплив бойових факторів на психіку.

Вирішуючи бойові завдання командири повинні враховувати особливості психічного стану військовослужбовців та інтенсивність впливу психогенних факторів екстремальних умов, а також закономірності динаміки психічного стану під час адаптації до діяльності, що супроводжується загрозою життя. Процес адаптації людини до екстремальних умов є надзвичайно різним.

Задля ефективного керування всім спектром навчання та виховання, бойовою підготовкою особового складу підрозділів, офіцер повинен поєднувати в собі кваліфікованого військового фахівця, психолога, педагога та організатора. Основне завдання військового керівника – спрямовувати діяльність підлеглих на виконання загальних завдань підрозділу. Досягнення цієї мети можливе лише за умови правильного використання влади (управління, керівництво) та особливого впливу (лідерство) [5, с. 5].

Сучасний стан Збройних Сил України характеризується переломним моментом свого розвитку. Вперше з моменту здобуття Незалежності, за умов збройної агресії питання обороноздатності України стало пріоритетним [6, с. 105].

Список використаних джерел

1. Солошенко В. В. *Захист культурних цінностей у період війн і збройних конфліктів. Проблеми всесвітньої історії.* 2018. № 2(6). С.187-204.
2. Ревуцький А. Ю., Сингаївська І. В. *Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.).* К.: Університет "КРОК", 2021.
3. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. *Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, со-*

ціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. С.120.

5. Осьодло В. І., Поздишев С. О., Хміляр О. Ф. Психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника. К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2014. 364 с.

6. Солошенко Н. В. Участь Збройних Сил України в Антитерористичній операції. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. 105 с.