

*Василенко С. В., кандидат психологічних наук, доцент,  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняхівського  
<https://orcid.org/0000-0002-5318-9172>*

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

*У статті висвітлені сучасні погляди щодо впливу специфічних умов виконання завдань за призначенням на психіку особового складу військових частин (підрозділів) Збройних Сил України. За результатами дослідження уточнено особливості умов професійної діяльності та порядок визначення рівня бойового психологічного стресу, конкретизовано об'єктивні та суб'єктивні чинники, що спричиняють виникнення неврозів і психічних розладів.*

*Напрямок подальших досліджень полягає в удосконаленні існуючих методів діагностики проявів бойового стресу та підвищенні якості надання психологічної допомоги учасникам бойових дій.*

**Ключові слова:** особливі (екстремальні) умови; психічний стан; бойовий стрес; професійна діяльність; посттравматичний стресовий розлад.

**Постановка проблеми.** Специфіка проходження служби особовим складом військових частин (підрозділів) Збройних Сил України висуває особливі вимоги до їх психіки, особливостей реагування, характеру поведінки, емоційно-вольовій стійкості та індивідуальних психологічних якостей особистості. Вплив екстремальних (особливих) умов, що супроводжують виконання завдань за призначенням, потребує швидкої орієнтації і рішучих дій, спричиняє сильний травматичний вплив на психіку військовослужбовців і призводить до розвитку різноманітних психічних розладів.

В умовах військової служби (виконання завдань за призначенням) центральну проблематику впливу професійної діяльності на людину та її психічний стан становлять бойові умови.

Бій - це організована збройна боротьба воюючих сторін, що має на меті досягнення перемоги над супротивником (як правило, за будь-яку ціну). У збройному зіткненні кожна зі сторін намагається фізично знищити супротивника або зламати його волю до опору. Для цього використовуються найсучасніші бойова техніка, зброя, боеприпаси, індивідуальні та колективні засоби захисту. Сучасні бойові дії, як правило, спричиняють підвищений стресогенний вплив на психіку особового складу військових частин (підрозділів).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Класифікуючи умови

діяльності, які з високою ймовірністю викликають стрес та інші форми психічної дезадаптації, відомий український дослідник О.В. Тімченко виокремлює наступні ситуації [7]:

– ситуації професійного стресу і професійного «вигорання», що пов'язані з повсякденною напруженою діяльністю, дефіцитом часу, надлишком або дефіцитом інформації, негативним фоном взаємодії з об'єктом діяльності;

– так звані «критичні інциденти», що характеризуються реальною небезпекою для життя та здоров'я людини, а також загрозою життю, здоров'ю, добробуту оточуючих, масовими людськими жертвами і значними матеріальними збитками (бойові дії, автокатастрофи, пожежі, стихійні лиха тощо).

Участь у бойових діях – це одна з найважчих травматичних подій, які може пережити людина. Приблизно 30% чоловіків і 27% жінок з числа ветеранів В'єтнаму були свідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у певний момент служби, і для багатьох він став постійним та інвалідизуючим. Цей розлад, пов'язаний з попереднім бойовим досвідом, у США спочатку називали “поств'єтнамським синдромом” [4, с. 86].

У американських солдатів, що брали участь в бойових діях в Афганістані та Іраку, ризик ПТСР через 3-4 місяці після повернення складав 6,2% для солдат, що повернулись з Афганістану, та 12,9% для

солдат і 12,2% для морських піхотинців, що повертались з Іраку. Загальний ризик виникнення ПТСР перед призовом становив 5 % для всіх військових [1].

Бойовий стрес включає всі різновиди психологічного й емоційного стресу і виникає як наслідок небезпек і вимог виконання завдань бойових та інших військових операцій. Контроль бойового стресу (COSC – combat and operational stress control) в Армії США може бути визначений як розроблені програми й діяльність військових керівників у підрозділах, спрямовані на запобігання, ідентифікацію та управління небезпечною поведінкою у стані бойового стресу (COSC – combat and operational stress behavior). Ці програми мають на меті: оптимізувати виконання завдань; зберегти бойову силу; запобігти шкідливим впливам реакцій бойового стресу (COSR – combat and operational stress reaction) на солдатів, на їхнє фізичне, психологічне, інтелектуальне й соціальне здоров'я чи мінімізувати ці впливи. COSC – це одна з десяти медичних систем, які діють на полі бою [4, с. 123].

Проведені українськими фахівцями дослідження серед військовослужбовців силових структур, звільнених у запас, свідчать, що виникнення травматичних стресових розладів безпосередньо пов'язано із специфікою професійної діяльності. Отже, ризик виникнення стресових розладів перебуває в прямій залежності від ступеня “екстремальності”, тобто реальної загрози для життя та здоров'я особового складу під час несення служби (виконання завдань за призначенням) [2].

За визначенням В. Осьодла та І.Сулятицького, травматичний стрес – це переживання особливого роду, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу; це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Отже, ПТСР – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, який здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини [5, с. 44]. О.А. Блінов зазначає, що бойовий стрес – це стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу. Бойовий стрес може спонукати до розвитку гострих і

посттравматичних стресових розладів, деформації особистості [3, с. 3].

Фахівці Національної гвардії України зазначають, що в результаті бойового стресу, який перевищив адаптаційний потенціал конкретної особистості, формується особливий патологічний стан центральної нервової системи – бойова психічна травма (БПТ). Пов'язані з БПТ функціональні порушення (бойові стресові розлади) включають широкий спектр станів дезінтеграції психічної діяльності – від короткочасних дезадаптивних реакцій предпатологічного рівня до стійких сформованих хворобливих процесів [6, с. 283].

**Мета статті** – уточнення та конкретизація особливостей впливу умов виконання завдань за призначенням на психічний стан особового складу військових частин (підрозділів) Збройних Сил України в сучасних умовах.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, у тому числі вивчення емпіричних даних за визначеною проблематикою.

**Виклад основного матеріалу.** Інтенсивність переживання військовослужбовцями бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів; особливостей реагування військовослужбовця на їх вплив.

Різні бойові стресори поділяються на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки. Перші володіють підвищеним рівнем стресогенності і включають:

- ситуації, що загрожують життю і фізичної цілісності військовослужбовця;
- поранення, контузії, каліцтва та дози опромінення;
- загибель близьких людей і товаришів по службі;
- жахливі картини смерті і людських мук;
- випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- події, внаслідок яких постраждали честь і гідність військовослужбовця.

До другої групи належать стресори, що виникають як у бойовій обстановці, так і в інших стресових ситуаціях:

## Питання психології

– підвищений рівень перманентної потенційної загрози для життя та здоров'я особового складу військ (сил);

– тривала сенсорна депривація;

– раптові зміни умов служби та життєдіяльності;

– несприятлива екологічна ситуація в районах виконання завдань за призначенням;

– відсутність контактів з рідними та близькими;

– неможливість змінити умови свого існування;

– інтенсивні і тривалі внутрішньогрупові та міжособистісні конфлікти;

– підвищена відповідальність за наслідки власних дій (бездіяльності);

– реальна можливість загинути, отримати поранення або потрапити в полон.

Реакція особового складу на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей поведінки військовослужбовців.

Значущість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів визначається індивідуально-психологічними і характерологічними властивостями особистості, психологічною та професійною готовністю до застосування зброї та ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття суспільно та особистісно значущої мети бойових дій (бойового застосування) військ (сил).

Відповідно, якість виконання функціональних обов'язків військовослужбовця залежить від рівня його бойової активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру використовуваних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність в цілому; наявності у військовослужбовця попереднього бойового досвіду тощо.

Можливо виокремити наступні характеристики умов професійної діяльності військовослужбовців, що впливають на інтенсивність виникнення та проявів бойового стресу:

– ступінь бойової активності конкретного військовослужбовця визначається, як правило, за кількістю бойових завдань, що супроводжувалися

реальною загрозою для його життя та здоров'я, у виконанні яких військовослужбовець брав безпосередню участь;

– значимість бойових дій, в яких брав участь військовослужбовець, для виконання більш масштабних бойових завдань;

– ступінь напруженості і характер участі у бойових діях (особливе значення надається участі військовослужбовця у бойових зіткненнях із переважаючими силами противника, в умовах вимушеного відступу, в оточенні тощо);

– кількість бойових втрат в частині (підрозділі), де проходив службу військовослужбовець, а також сприйняття цим військовослужбовцем їх доцільності і зумовленості об'єктивними умовами виконання завдань за призначенням.

Особливий вплив на виникнення та рівень прояву бойового стресу у особового складу військових частин (підрозділів) мають наступні об'єктивні обставини: кількість перенесених поранень, контузій, отриманих травм, доз опромінення; обставини взяття в полон, тривалість і умови перебування в полоні тощо.

Поряд з наведеними окреслимо також соціальні, етнічні, релігійні, родинні та інші чинники, що додатково сприяють інтенсифікації проявів бойового стресу у військовослужбовців. Залежно від ступеня інтенсивності впливу зазначених негативних чинників визначимо наступні показники проявів бойового стресу:

інтенсивність: від стану підвищеної психічної напруженості до психічних розладів;

переважаючий рівень прояву: фізіологічний, психофізіологічний, психологічний;

ступінь усвідомлення власного психічного стану самим військовослужбовцем;

переважаючим проявом тієї чи іншої сфери особистості військовослужбовця: мотиваційної, емоційної, когнітивної, вольової, поведінкової;

ступінь самоконтролю;

тривалість прояву;

характер впливу на якість виконання функціональних обов'язків за штатною посадою тощо.

Встановлено, що найбільш психотравматичним є бойовий стрес

## Питання психології

підвищеної інтенсивності. Наслідки психотравмуючого бойового стресу виявляються в різноманітних формах, які ще повністю не вивчені. Як свідчить реальний досвід, вони найчастіше проявляються:

- у втраті сенсу життя;
- у відчутті нереальності свого існування;
- у виникненні відчуття наближення катастрофічних змін у житті, швидкої смерті тощо;
- в неадекватному заниженні або завищенні самооцінки; в раптових і несподіваних для самого військовослужбовця змінах сприйняття «Я-образу»;
- у втраті почуття самоідентичності, відчутті внутрішньо-особистісної дезінтеграції;
- у виникненні почуття безпорадності або, навпаки, у неадекватній переоцінці власних можливостей;
- у постійному прагненні переосмислити власний досвід участі у бойових діях та змодельовати сценарій поведінки у психотравматичних ситуаціях;
- у підвищеній тривожності або, навпаки, неадекватному реальній ситуації нехтуванні небезпекою;
- у підвищенні емоційної чутливості, сентиментальності або, навпаки, у зниженні емоційної сензитивності і уникненні близьких емоційних контактів з оточуючими;
- у підвищеній дратівливості, запальності і агресивності в поведінці;
- у суїцидальних думках і суїцидальних настроях.

На психофізіологічному рівні наслідки психотравмуючого бойового стресу зазвичай супроводжуються:

- виникненням головного болю і запаморочень;
- больовими або неприємними відчуттями в області серця, шлунку;
- підвищеною пітливістю;
- різким зниженням або підвищенням апетиту, статевої активності;
- відчуттям розбитості; неконтрольованим тремтінням рук, ніг, голови, повік та інших частин тіла, а також загостренням наявних раніше соматичних захворювань.

Враховуючи перманентний негативний психологічний вплив умов проходження

служби (виконання завдань за призначенням) на психіку військовослужбовців, спостерігається явище невідповідності ресурсних адаптаційних можливостей організму ступеню впливу зовнішніх стресорів. На поведінковому рівні це може проявлятися в підвищеній агресивності, тривожності, небажанні йти на службу, а потім повертатися додому, з часом стають частими випадки зловживання алкоголем, на службі спостерігаються випадки порушення дисципліни та несумлінного виконання поставлених завдань тощо.

Зазначимо, що після звільнення у запас у військовослужбовців спостерігаються пролонговані прояви посттравматичних стресових розладів. Зміна умов життєдіяльності є досить потужним стресовим фактором, що поєднується з наявними “непропрацьованими” психотравмами та спричиняє “накопичення” стресових розладів.

Враховуючи актуальність порушеної проблеми, можливо також запропонувати для широкого використання у практичній діяльності опитувальник бойового стресу, розроблений та апробований вітчизняним дослідником О.А. Бліновим. Зазначений опитувальник може бути рекомендованим для використання службовими особами структур морально-психологічного забезпечення та фахівцями медичної служби [3].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, за результатами дослідження можливо сформулювати обґрунтований висновок про те, що психотравмуючими факторами діяльності військовослужбовців є не лише екстремальні ситуації та події, які викликають менший за інтенсивністю стрес і поступово виснажують людські ресурси, але й такі, які в результаті накопичення та поєднання повсякденних ситуацій професійного стресу з травмуючим екстремальним досвідом спричиняють виникнення так званої “кумулятивної” психотравми.

Напрямок подальших досліджень полягає в удосконаленні існуючих методів діагностики проявів бойового стресу та підвищення якості надання психологічної допомоги учасникам бойових дій за рахунок удосконалення існуючої системи психологічної реабілітації особового складу Збройних Сил України.

## Питання психології

### Список використаних джерел

1. The ICD-10: Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines / World Health Organization. – Geneva : WHO, 1992. – 267 p.
2. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кондрюкова, І.М. Слюсар. – К. : Гнозис, 2013. – 116 с.
3. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук.-метод. видання / О.А. Блінов. – К.: – Талком, 2019. – 36 с.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1 том. – 568 с.
5. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посібник / Іван Сулятицький, Катерина Острівська, Василь Осьодло та інші. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка., 2019. – 396 с.
6. Психологія екстремальної діяльності: /навчальний посібник./ І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, І.В. Воробйова та ін. / за заг. ред.. проф.. І.І. Приходька. – Х.: Нац. Акад. НГУ, 2017. – 392 с.
7. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія / О. В. Тимченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

### References

1. The ICD-10 : Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines / World Health Organization. – Geneva : WHO, 1992. – 267 p.
2. Kondriukova V. V. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv sylovykh struktur, zvilnyenykh u zapas: navchalno-metodychnyi posibnyk [Social and psychological adaptation of servicemen of power structures exempt in a supply] (Educational and methodical text-book). / V.V. Kondriukova, I.M. Sliusar. – K. : Hnozis, 2013. – 116 s (in Ukrainian).
3. Opytuvalnyk boiovooho stresu Blinova O. A. (OBSB): nauk.-metod. Vydannia [Questionnaire of combat stress by O. Blinov] (Scientific and methodical edition). / O.A. Blinov. – K.: – Talkom, 2019. – 36 s (in Ukrainian).
4. Okhorona psykhichnoho zdorovia v umovakh viiny: u 2 t. [Combat and operational behavioral health]. / per. z anhl. Tetiana Semyhina, Iryna Pavlenko, Yevheniia Ovsiannikova [ta in.]. — K. : Nash format, 2017. — 1 tom. — 568 s (in Ukrainian).
5. Psykholoho-korektsiyni praktykum travm viiny: navch. Posibnyk [Psychological and correctional practical work of war traumas :] (Educational text-book). / Ivan Suliatytskyi, Kateryna Ostrovska, Vasyl Osodlo ta inshi. – Lviv : LNU imeni Ivana Franka., 2019. – 396 s (in Ukrainian).
6. Psykholohiia ekstremalnoi diialnosti: / navch. posib. [Psychology of extreme activity] (Educational text-book). / I.I. Prykhodko, O.S. Kolesnichenko, I.V. Vorobiova ta in. / za zah. red. prof. I.I. Prykhodka – Kh.: Nats. Akad.NHU, 2017. – 392 s (in Ukrainian).
7. Timchenko O. V. Syndrom posttravmatychnykh stresovykh porushen : kontseptualizatsiia, diahnozyka, korektsiia ta prohnozuvannia Monohrafiia [Syndrome of posttraumatic stress disorder: Conceptualization, diagnostics, correction and prognostication] (Monograph). / O. V. Timchenko. – Kharkiv : Vyd-vo Un-tu vnutr. sprav, 2000. – 268 s (in Ukrainian).

### Резюме

*Василенко С.* кандидат психологических наук, доцент,  
Национальный университет обороны Украины  
имени Ивана Черняховского

### **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СТРЕССОГЕННЫХ УСЛОВИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХИКУ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ**

*В статье освещены современные взгляды относительно влияния специфических условий выполнения заданий по назначению на психику личного состава воинских частей (подразделений) Вооруженных Сил Украины. На основании полученных результатов уточнены особенности условий профессиональной деятельности, порядок определения уровня боевого психологического стресса, конкретизированы объективные и субъективные факторы, которые вызывают возникновение неврозов и психических расстройств.*

*Направления дальнейших исследований заключаются в усовершенствовании существующих методов диагностики проявлений боевого стресса и повышении качества предоставления психологической помощи участникам боевых действий.*

**Ключевые слова:** особенные (экстремальные) условия; психическое состояние; боевой стресс; профессиональная деятельность; посттравматическое стрессовое расстройство.

**Summary**

**Vasilenko S.** candidate of psychological sciences,  
Associate professor National Defence University of Ukraine  
named after Ivan Chernyakhovskiy

**FEATURES OF INFLUENCE OF STRESSFUL CONDITIONS OF PROFESSIONAL  
ACTIVITY ARE ON MENTAL OF PERSONNEL OF ARMED FORCES OF UKRAINE**

**Introduction** Specific of serving the personnel of military units (subdivisions) of Armed Forces of Ukraine special requires approaches to their mental, features of reacting, pattern of behaviour, to emotional and volitional firmness and individual psychological peculiarities of personality. Influence of extreme (special) conditions that follow of tasks on purpose requires a rapid orientation and decisive actions, causes strong traumatic influence on the mental of personnel and results in development of various mental disorders.

**Purpose** An aim of the article is clarification and specification of features of influence of terms of implementation of tasks on purpose on the mental state of personnel of military units (subdivisions) of Armed Forces of Ukraine here and now.

**Methods.** For gaining aim of research there where used theoretical analysis and generalization of literary sources, including study of empiric data after the certain range of problems.

**Originality** On research results the features of terms of professional activity of Ukrainian soldiery are specified; objective and subjective factors that cause origin of neuroses and mental disorders and also order of determination of level of combat psychological stress, are specified. Accordingly, it is set that quality of implementation of functional duties of serviceman depends on the level of his combat activity sent to counteraction to negative influence of stress factors of combat situation; to character of the methods of overcoming of destabilizing influence of combat stressors used by him on a mental, behavior and vital functions on the whole; to the presence for a serviceman of previous combat experience and others like that. The mentioned allows to perfect organization of primary psychological rehabilitation of personnel of military units (subdivisions) in the general system of the moral and psychological support of preparation and application of troops (forces) of Armed Forces of Ukraine

**Conclusions** On research results it could be justified a reasonable conclusion, that the mental traumatic factors of activity of personnel are not only extreme situations that cause less after intensity stress and gradually exhaust "human capitals" but also such that as a result of accumulation and combination of daily situations of professional stress with traumatic extreme experience cause the emersion of so-called "cumulative psychological trauma".

Direction of further researches consists of the improvement of existent methods of diagnostics of displays of battle stress and upgrading of quality of psychological aid to the participants of combat actions due to the improvement of the existed system of psychological rehabilitation of personnel of Armed Forces of Ukraine.

**Key words:** special (extreme) conditions; mental state; combat stress; professional activity; posttraumatic stress disorder.