

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЙОГО ПСИХОТРАВМУЮЧИХ НАСЛІДКІВ

У статті розглянуто сутність поняття “бойовий стрес”, його основні змістові елементи та характеристики. Проаналізовано сучасні дослідження українських та зарубіжних науковців щодо підвищення резилентності особистості до професійної діяльності в бойових умовах, ураховуючи військовий досвід Збройних Сил України. Визначені основні копінг-ресурси і базисні копінг-стратегії подолання наслідків бойової психічної травми. Аргументовано доцільність подальшого дослідження бойового стресу й розроблення комплексної програми високопрофесійної психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в умовах сучасного бою.

Ключові слова: бойовий стрес; стресостійкість; копінг-стратегії; копінг-ресурси; військовослужбовець; бойові умови; резилентність.

Постановка проблеми. Конфлікт на сході України та масштабність його психотравмуючих наслідків зумовили гостру необхідність глибокого вивчення феномена бойового стресу, створення дієвих копінг-стратегій та ефективної моделі формування високого рівня резилентності особистості до бойових умов.

Численні дослідження у сфері військової психології та психіатрії свідчать про серйозність і велику травматичність наслідків бойового стресу. Підвищена збудливість нервової системи, емоційна напруженість, агресивність, істотне порушення сну з жахливими сновидіннями, перевтома, нав'язливі і депресивні стани, втрата сенсу життя тощо – далеко не повний перелік наслідків негативного впливу стресорів на організм людини.

Бойовий стрес викликає істотні (часто безповоротні) зміни у когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах та значно впливає на якість професійної діяльності військовослужбовця. Саме тому, для ефективного виконання бойових завдань, поряд з високими вимогами до його особистісно-професійних характеристик, велику увагу приділяють його психофізіологічним якостям, оскільки діяльність у зоні бойових дій характеризується високою напруженістю, інтенсивністю і непередбачуваністю подій.

Відповідно до вищезазначеного феномен бойового стресу та пошук дієвих способів подолання його деструктивних наслідків стали предметом дослідження багатьох українських та зарубіжних науковців.

Великі здобутки у дослідженні бойового стресу належать О. А. Блінову, Л. О. Китаєву-Смику, К. О. Островській, В. І. Осьодлу, І. І. Приходьку, В. В. Стасюку, І. В. Сулятицькому, Ю. М. Широбокову та ін. Особистість в екстремальних умовах досліджували С. П. Бочарова, Н. Г. Іванова, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, С. М. Миронець. Дослідження посттравматичного стресу та копінг-стратегій подолання негативних стресових станів висвітлено у працях Д. С. Зубовського, О. М. Кокуна, С. І. Корсуна, К. О. Кравченко, Р. Лазаруса, Н. Е. Милорадової, Н. В. Тарабріної, Т. М. Титаренко, С. М. Миронця, В. І. Осьодла, В. П. Садкового, О. В. Тімченка, В. Є. Христенка, С. І. Яковенка та ін.

Активний науковий інтерес до вивчення феномена бойового стресу свідчить про надзвичайну актуальність порушеного проблемного питання. Безсумнівно, всебічне розуміння сутності цього феномена та його аспектів, створення ефективних і дієвих копінг-стратегій та необхідність формування високого рівня резилентності особистості до бойових умов потребують більш детального й комплексного дослідження.

Ураховуючи вищезазначене, метою статті є висвітлення сутності поняття “бойовий стрес”, його основних змістових елементів та формулювання теоретичних узагальнень щодо визначення ключових копінг-стратегій подолання наслідків бойової психічної травматизації.

Теоретичний аналіз проблеми.

Питання пошуку ефективних способів долання наслідків бойового стресу і створення дієвих практичних методик формування високого рівня резилентності особистості до професійної діяльності в бойових умовах порушують спеціалісти різних наукових сфер: психології, психіатрії, військових наук, фізіології, валеології, екології, соціології, педагогіки, філософії тощо.

Бойовий стрес – це наслідок потужної дії зовнішніх й внутрішніх стресорів на організм людини в екстремальних бойових умовах, що спричиняє серйозні порушення психічного, психологічного та фізичного здоров'я особистості.

Під час перебування в бойовій обстановці військовослужбовець зазнає комплексного впливу таких чинників: загроза життю, страх болю та страх фізичної й психічної травматизації; психоемоційна напруженість унаслідок втрати товаришів по зброї та необхідності вбивати ворога; відсутність можливості задоволення необхідних фізіологічних потреб (дефіцит води та повноцінного харчування, порушення режиму сну, невідповідність санітарних норм гігієнічним нормативам); специфічність бойової обстановки (велика швидкість та непередбачуваність розвитку подій, новизна, невизначеність, раптовість); не завжди звичні особливості клімату та місцевого рельєфу (рівень вологості повітря, рівень сонячної активності, температурний режим, недостатня кількість кисню в повітрі та ін.) [12, 61–62].

У наказі Міністерства оборони України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) від 09.12.2015 № 702, надано визначення поняття бойовий стрес – *“багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв*

організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій” (курсив наш, Л.Т.) [7].

Поняття бойового стресу визначається науковцями по-різному, залежно від того, на що робить акцент дослідник, але всі вони так чи інакше звертаються до психотравмуючих чинників і їх наслідків.

Найбільш поширене визначення бойового стресу передбачає його розуміння як процесу впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зменшенням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності визначаються поняттям “бойова психологічна травма особистості” або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів, об'єднаних у категорію “бойова психічна травма” [11; 12, 13]. Основною вимогою такого підходу є необхідність якомога раніше діагностувати дестабілізацію стану військовослужбовця і вжити термінових реабілітаційних заходів, щоб не допустити безповоротних паталогічних змін.

Деструктивні наслідки дії стресорів у бойових умовах, насамперед, зумовлені індивідуальними особливостями особистості, можуть мати різну силу і термін проявлення (під час бою, відразу після бойових дій або через певний проміжок часу), можуть викликати гостру психічну реакцію або спричинити розвиток хронічних стресових розладів тощо.

Бойовий стрес є невід'ємною частиною психічної травматизації учасників бойових дій і залежить від індивідуально-типологічних, індивідуально-психологічних, ситуаційно-середовищних, соціально-політичних та соціально-психологічних чинників. Цієї думки дотримується група українських науковців, визначаючи бойовий стрес як “переживання, що виникає у військовослужбовців під безпосередньою чи опосередкованою дією стрес-факторів бойової обстановки і проявляється у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізіологічних та поведінкових реакцій” [5, 149].

Вплив бойового стресу на психіку військовослужбовця викликає зміну рис його характеру, а також прояв до цього невластивих акцентуацій; загострює (у межах норми) властивості особистості;

спричиняє виникнення стрес-асоційованих розладів та ризик проявів суїцидального характеру тощо. У боротьбі з психотравмуючим впливом залежно від сили і терміну дії стресорів у бойовій обстановці у військовослужбовця спочатку порушується функціонування інтелектуальної, а потім соціальної й емоційної особистісних складових [5, 199].

Психічна травматизація в бойових умовах є поширеним явищем. Під впливом бойових стресорів військовослужбовець може отримати розлади психіки різної важкості. Це зазвичай призводить до часткової або повної втрати боєздатності. У військовій практиці за ступенем важкості такі бойові психічні травми розрізняють:

легкі (I ст.), які характеризуються надмірним збудженням і дратівливістю, бажанням закритися в собі, втратою апетиту, швидкою стомлюваністю та наявністю головного болю;

середні (II ст.), яким властиві легкі істеричні реакції та прояви агресії, тимчасова амнезія, депресія, гіперестезія (підвищена чутливість до яскравого світла, гучних звуків і запахів) та страх;

важкі (III ст.), коли спостерігається порушення слухових і зорових функцій, розбалансування рухових навичок та координації рухів, наявність психомоторних розладів від безглузких вчинків до стану ступору [1, 14–15].

До бойового стресу помірної сили більшість військовослужбовців, як правило, добре адаптується. На початковому етапі навіть спостерігаються концентрація уваги, ясність мислення, поліпшення пам'яті, підвищення бойової активності та цілеспрямованості дій.

Бойовий стрес надмірної сили викликає істотні зміни й має різні форми прояву. На індивідуальному рівні може мати такі форми: різке неадекватне підвищення або зниження бойової активності; різке підвищення емоційності або заціпеніння; деструктивна форма мотивації або демотивації до бойової діяльності; різке невластиве зниження дисциплінованості і відповідальності за виконання поставлених завдань; порушення моральних норм комунікації з оточуючими; дезорієнтація у просторі й часі; відчуття нереальності ситуації; гнівливість, роздратованість і агресивність; пригніченість й апатія;

безнадійність; втрата сенсу життя і поява суїцидальних думок; панічні настрої тощо.

На груповому рівні спостерігаються такі негативні прояви, як значне погіршення соціально-психологічного клімату й зниження згуртованості і взаємодопомоги; зростання конфліктності; поширення панічних настроїв й негативного ставлення до виконання поставленого завдання. Стресові впливи надмірної сили можуть проявлятися у таких граничних формах, як невротичні та психотичні розлади. Особливо небезпечними під час ведення бойових дій є прояви групової паніки та істерії, що дезадаптує велику кількість військовослужбовців і позбавляє їх здатності адекватно оцінювати ситуацію й спроможності функціонального виконання бойових завдань. Спостерігається відсутність ефективної спільної діяльності, мотивації і віри в перемогу.

Під дією бойового стресу у певної категорії військовослужбовців спостерігаються й позитивні посттравматичні тенденції: підвищення резилентності; впевненість у собі й у власних силах; покращення самодисципліни, самоконтролю і комунікативних здатностей; зростання особистісної зрілості; підвищення почуття власної гідності; переосмислення ролі сім'ї, категорій моральних цінностей і цінності різних аспектів людського життя; цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети; розширення планів на майбутнє; підвищення рівня групової згуртованості, психологічної і функціональної готовності до спільних бойових дій, внутрішньогрупової й міжгрупової взаємодії тощо [6, 138–139; 9, 65–70].

Небезпечна бойова обстановка на різних військовослужбовців впливає по-різному через численні чинники. Важливим аспектом є розуміння й особисте ставлення до подій, що відбуваються, усвідомлення свого місця і ролі в них. Велике значення має набутий бойовий досвід, інтенсивність і вид бойових дій, обсяг втрат з обох сторін, ставлення до противника, стосунки з товаришами по зброї та командирами.

Дослідження проявів негативного впливу бойового стресу на особистість актуалізують питання вивчення копінг-стратегій і копінг-ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Вагомими у цьому

напрямі є здобутки українських науковців: В. М. Корольчук, С. І. Корсуна, К. О. Кравченко, В. І. Осьодла, О. В. Тімченка, Ю. М. Широбокова та ін. Науковцями досліджувалися такі базисні стратегії подолання наслідків дії стрес-факторів, як “проблемно-орієнтована”, “емоційно-орієнтована”, “пошук соціальної підтримки”, “уникання” та “відволікання”.

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія розглядається як когнітивно-поведінковий процес, який передбачає раціональний аналіз ситуації й пошук альтернативних шляхів виходу з неї; усунення або зменшення сили впливу стресу, оптимістичне налаштування; впевненість у собі; активний відпочинок. Така стратегія буде ефективною в кризових ситуаціях і бойових умовах, оскільки зменшує вплив стресу та надмірне психологічне напруження військовослужбовця, активує когнітивну сферу і сприяє розвитку критичного мислення, яке допомагає приймати та відстоювати зважені рішення і шукати нові шляхи вирішення проблем. Цінним є також набуття уміння знайти, проаналізувати й ефективно застосувати необхідну інформацію, бути стійким і не піддаватися маніпуляціям.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія відображає прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії. Вираз емоцій зазвичай вважають ефективним способом стабілізації психоемоційного стану. Під впливом емоцій на фізіологічному рівні змінюється функціонування внутрішніх органів, залоз внутрішньої й змішаної секреції і систем: кровеносної, дихальної, травної тощо. Так, під час емоційних переживань змінюється кровообіг: пришвидшується або уповільнюється серцебиття, змінюється тонус кровеносних судин, підвищується або знижується кров'яний тиск тощо. На поведінковому рівні надмірна емоційність і тривалість переживань мають асоціальну спрямованість, а в бойових умовах можуть дестабілізувати внутрішній стан, призвести до афективних проявів і спричинити значну психоемоційну травматизацію особистості. Позитивні емоції сприяють підвищенню резилентності особистості до непередбачуваних ситуацій, прискорюють процес одужання у разі травматизації, створюють сприятливий клімат тощо.

Емоційний компонент є важливою детермінантою емоційно-орієнтованого копіngu, адже переважання тих чи інших емоцій зумовлює вибір типу реагування на ситуацію [4].

Пошук соціальної підтримки – стратегія, орієнтована на отримання розуміння від інших людей та активну взаємодію із соціумом. Передбачає прагнення до комунікації з сім'єю, родичами, друзями, знайомими; потребу в емпатії, афіліації й емоційній підтримці; набуття нових знайомств; пошук професійної психологічної допомоги та духовної опори. Застосування цієї стратегії посилює впевненість військовослужбовця в тому, що його цінують, люблять і розуміють, що він є членом суспільства і про нього турбуються. Таким чином зменшується несприятливий вплив стресорів на особистість, забезпечуючи їй психічне здоров'я, благополуччя і відчуття захищеності. Водночас соціальна допомога може викликати зворотний процес, якщо буде надмірною і недоречною [12, 58–61; 4].

Стратегія “уникання” передбачає: прагнення особистості уникнути проблеми задля зменшення емоційного напруження; сподівання, що все вирішиться саме по собі, без особистого її втручання; ігнорування проблеми; замкнутість, усамітнення; тривогу за майбутнє, розпач; відчуття відповідальності за проблему та самозвинувачення. Стратегія уникання сприяє формуванню дезадаптивної поведінки, спонукає до вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо. Це, у свою чергу, сприяє формуванню залежностей та перешкоджає накопиченню ресурсів протидії наслідкам бойового стресу [5, 141].

Копінг-стратегія “відволікання” передбачає дистанціювання від проблемної ситуації, прокрастинацію. Людина намагається подивитися на проблему ніби з боку. Виникає бажання відсторонитися і відпочити.

Техніки, які ґрунтуються на стратегіях “уникання” і “відволікання” підтвердили свою ефективність дослідженням військовослужбовців, які перебували в полоні. Дистанціювання від власних думок і загроз, заняття можливими активними руховими вправами, придумування різних занять, гумор, раціональне мислення, оптимізм допомагали долати стрес у ситуації полону і зберігали емоційну

рівновагу. Фізичні вправи підтримували в кращому стані тіло, що якісно впливало на оздоровлення психіки [8, 251–252]. Використання особистістю копінг-стратегій “уникання” та “відволікання” може також вказувати на домінування мотивації уникати стресового впливу над мотивацією конструктивного вирішення проблеми і бажанням досягти успіху.

Копінг-стратегії детермінуються наявністю копінг-ресурсів, які використовуються або ймовірно можуть бути використані суб’єктом для подолання стресу. У науковій літературі найчастіше виділяють особистісні копінг-ресурси та копінг-ресурси соціального середовища.

До особистісних копінг-ресурсів належать: здатність людини адекватно сприймати, усвідомлювати й оцінювати вплив навколишнього середовища; уміння управляти власним життям і брати за нього відповідальність; рівень освіти; уміння комунікувати із соціумом; рівень тривожності; локус контролю; морально-етичні цінності та установки; афіліація; емпатія; духовність; релігійність; індивідуальні психологічні особливості, а також такі властивості, як витривалість, мужність, толерантність тощо.

Копінг-ресурси соціального середовища зумовлені оточенням, у якому перебуває людина. Базисним особистісним ресурсом долаючої поведінки є Я-концепція, що формується в процесі набуття суб’єктом життєвого досвіду, є динамічною системою уявлень, яка відображає “Я-реальне”, “Я-ідеальне” і співвідношення між ними. Основними змістовими елементами “Я-концепції” є самосвідомість та самооцінка.

Адекватна самооцінка є найбільш ресурсною, сприяє гармонійному, емоційному, психічному та фізичному розвитку і спонукає до свідомого її підвищення шляхом самовиховання й саморозвитку. Військовослужбовець із заниженою самооцінкою виявляє недовіру до оточуючих, демонструє несправедливе і негативне ставлення до інших, оскільки йому здається, що вони його не поважають і не люблять. Зазвичай така особистість тяжіє до авторитарного стилю спілкування і жорсткої дисципліни.

Завищена самооцінка дистанціює військовослужбовця від інших, ускладнює встановлення продуктивних стосунків з товаришами по зброї. Адекватно висока

самооцінка потенціоє: впевненість у собі, яка забезпечує здатність до активних і позитивних дій; встановлення контакту з незнайомими людьми без особливих ускладнень; асертивність, яка передбачає здатність відстоювати власну думку, не порушуючи моральних прав іншої людини; здатність сприймати іншу думку, якщо вона є ефективною. Тому адекватна і висока самооцінка особистості є важливим ресурсом ефективної долаючої поведінки і формує позитивний образ “Я”. [3, 158; 8, 249–252]

Позитивна “Я-концепція” зумовлює високий рівень резилентності військовослужбовця, забезпечує низький рівень тривожності і вразливості, дає впевненість у власних спроможностях контролю над ситуацією й можливість ефективної взаємодії з соціумом та мотивацію до особистісного зростання. Формування негативної “Я-концепції” зменшує стійкість до стресу і блокує можливість ефективної самореалізації.

Локус контролю – базисний ресурс, який великою мірою зумовлює вибір і реалізацію копінг-стратегій у подоланні бойового стресу. Цей ресурс визначає схильність особистості брати відповідальність на себе за результати своєї діяльності (інтернальний, внутрішній локус контролю) або перекладати її на інших людей та зовнішні фактори (екстернальний, зовнішній локус контролю). Від того, в якій мірі військовослужбовець відчуває себе активним суб’єктом власної діяльності, залежить рівень його стресостійкості й поведінка, що особливо важливо у бойових умовах.

Інтернальний локус контролю забезпечує впевненість у собі та своїх спроможностях, відповідальність за прийняття рішень і власні дії, активну соціальну позицію, стійкість емоційно-вольової сфери, когнітивну активність, усвідомлення прагнень та перспектив на майбутнє, відчуття здатності контролювати середовище, підвищує самооцінку й зміцнює стійкість. Чимала кількість досліджень показує, що інтернальний локус контролю дає змогу зменшувати негативні прояви гострого і хронічного стресу, тобто, чим більший особистісний контроль над ситуацією, тим менший рівень тривоги під час впливу стресорів.

Особистості з екстернальним локусом контролю схильні до вираженої тривожності і менш ефективні у подоланні стресу [3, 157–158]. На формування самооцінки й локусу контролю, вибір і реалізацію обраних копінг-стратегій значно впливає розвиненість комунікативної сфери, основними копінг-ресурсами якої є афіліація, емпатія і сензитивність.

Афіліація передбачає бажання військовослужбовця бути в соціумі, мотивацію до позитивного спілкування, потребу в створенні емоційно-значимих і довірливих стосунків з іншими. Для особистості з високим рівнем афіліації характерна ефективна взаємодія в групі та прагнення до співпраці, впевненість, невимушеність і відкритість. Низький рівень афіліації проявляється у невпевненості, тривожності, самотності, внутрішньому дискомфорту, скутості, у боязні бути неприйнятими іншими, провокує і поглиблює існуючий стрес [2, 137–138].

З афіліацією нерозривно пов'язана емпатія – здатність відчувати та розуміти почуття інших людей і бачити світ з позиції іншої людини. Емпатія є необхідною умовою для успішного розв'язання конфліктних ситуацій, ефективної роботи в групі, уміння слухати й приймати рішення у складних ситуаціях тощо. На сучасному етапі під емпатією розуміють:

емоційний процес переживання афективного стану людини у відповідь на її емоційну поведінку;

когнітивний процес розуміння й осмислення внутрішнього стану іншої людини і здатність прийняти її позицію;

складний афективно-когнітивний процес; взаємодію афективного, когнітивного й діючого компонентів [4, 161].

Емпатія є важливим ресурсом для подолання стресових і складних ситуацій. Високий рівень емпатії дає змогу долати власний стрес і допомагати іншим, а низький рівень спрямовує дії на задоволення власних потреб і зменшення власного емоційного напруження.

Сензитивність (чутливість) проявляється у підвищеній чутливості до впливу оточення та у боязні бути відторгнутим іншими людьми. Надмірний рівень сензитивності військовослужбовця характеризується підвищеною тривожністю, вразливістю, сором'язливістю, заниженою

самооцінкою, побоюванням непередбачуваних подій і новизни, перешкоджає повноцінному адаптуванню у соціумі, міжособистісній комунікації. Надалі це може спричинити соціальну ізоляцію і зумовити труднощі у подоланні складних ситуацій.

Базисним ресурсом копіngu є соціальна підтримка, яка орієнтована на подолання стресової ситуації завдяки активній взаємодії військовослужбовця з іншими людьми. Соціальна підтримка має такі важливі складові: бажання поділитися переживаннями з близькими й родичами для отримання від них емоційної підтримки; пошук інформації та практичної і професійної допомоги від значимих людей. Якщо людина, яка отримала психічну травму, залишилася невислуханою, у неї посилюється тривожність, часто загострюється бажання помсти, навіть невинна поведінка оточуючих у такому стані може сприйматися як загрозна і спричинити неадекватну агресію. Думки про сімейні турботи і проблеми, спотворений тип виховання у сім'ї й дитячі травми, вороже налаштування місцевого населення окупованих територій також негативно впливають на мотивацію та спрямованість військовослужбовця, на систему його морально-етичних цінностей і боєздатність [5, 128–139; 12, 58–61].

Багато військовослужбовців, учасників АТО/ООС, відмічають, що думки про батьків, дружину й дітей надають їм сили і є найсильнішою мотивацією залишитися живим [5, 134–135]. Отже, соціальна підтримка для військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій, є важливою і необхідною, оскільки має велику захисну функцію, підтримує бойовий дух, посилює патріотичну складову й віру у власні сили, надає особистості відчуття потрібності та важливості.

Багато науковців вважають, що соціальна підтримка зменшує негативну дію стресорів, які дестабілізують психічні й соматичні системи організму та погіршують самопочуття. Завдяки соціальній підтримці поліпшується психоемоційний стан, активуються захисні механізми, що зумовлює підвищення стійкості організму до стресу.

У різних ситуаціях, особливо в бойових умовах, людина може проявляти себе по-різному: у деяких випадках вона швидко

приспосовується і здатна самотійно впоратися з проблемою, а інколи їй потрібна підтримка оточуючих або професійна допомога спеціалістів. Саме тому, командир (кожен на своєму рівні) має забезпечувати постійний моніторинг стресу та морально-психологічного клімату у своєму підрозділі. Командир повинен знати у якій зоні стресу перебуває той чи інший військовослужбовець у кожен момент часу, урахувати можливі ризики для здоров'я і вживати превентивних заходів щодо збереження психологічного здоров'я [10, 237–238].

Військовослужбовці, особливо в зоні бойових дій, зазвичай не можуть у себе розпізнати надмірну реакцію на стрес, психічну травму чи психічне захворювання. Психічне напруження накопичується поступово, іноді непомітно для військовослужбовця. Саме тому, дослідження копінг-ресурсів дасть можливість передбачити ймовірну поведінкову стратегію особистості в бойових умовах і дасть можливість вжити ефективних превентивних заходів щодо підвищення її стійкості до впливу стрес-факторів.

Ураховуючи вищезазначене, слід зауважити, що формування високого рівня психічної резилентності до бойового стресу має стати важливою і необхідною складовою професійної підготовки військовослужбовця. Адже особистість з високим адаптаційним потенціалом має високий рівень нервово-психічної стійкості, високу толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень, а також комунікативність, відсутність конфліктності, швидку адаптацію серед колег та адекватне усвідомлення й прийняття власної ролі у колективі [5, 200].

У бойовій обстановці стресостійкому військовослужбовцю притаманні швидка орієнтація в непередбачуваних умовах, швидке оволодіння собою й оптимальна адаптація до ситуації, здатність зберігати ясність розуму й конструктивне логічне мислення, якісне функціональне виконання професійних та бойових завдань, вміння прогнозувати свої дії, надавати допомогу товаришам по службі тощо. Така поведінка зумовлена наявністю високого рівня внутрішніх психофізіологічних, енергетичних, когнітивних, поведінкових, емоційних копінг-ресурсів і спроможністю

ефективно застосовувати їх для подолання бойового стресу й швидкої адаптації в бойових умовах.

Отже, спираючись на розглянуті теоретичні дослідження, можна зробити висновок, що використання копінг-стратегій та оволодіння базовими вміннями й навичками самопомоги в бойових умовах можуть значно підвищити резилентність військовослужбовця до бойового стресу. Найефективнішим буде комплексне застосування копінг-стратегій залежно від ситуації, з урахуванням індивідуального підходу.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного дослідження встановлено, що бойовий стрес є невід'ємною складовою діяльності в бойових умовах і розглядається як процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які визначаються поняттям "бойова психічна травма". Бойовий стрес залежить від індивідуально-типологічних, індивідуально-психологічних, ситуаційно-середовищних, соціально-політичних та соціально-психологічних та інших чинників.

2. За даними наукових джерел основними психологічними копінг-ресурсами особистості до подолання наслідків бойового стресу є: адекватне сприйняття реальності та оцінка стресової ситуації і власних спроможностей; раціональний аналіз й ефективність опрацювання досвіду впливу психотравмуючих подій; володіння методами подолання стресу і прийомами саморегуляції; особистісний і професійний досвід; самооцінка, просоціальність, відчуття соціальної підтримки та особистісна референтність; комунікативність, психологічна готовність до бойових дій і непередбачуваних ситуацій тощо.

3. Розроблення комплексної програми високопрофесійної військової психологічної підготовки з урахуванням превентивних психокорекційних заходів і набуття військовослужбовцями умінь і навичок самокорекції на етапі підготовки до виконання завдань у бойових умовах значно підвищить резилентність особистості,

Питання психології

мінімізує кількість психогенних втрат та збереже психічне здоров'я військовослужбовців.

Перспективою подальших наукових досліджень має бути проведення нових емпіричних досліджень та виявлення специфічного ансамблю прояву наслідків

впливу бойового стресу з урахуванням видової і родової специфіки військової служби, що стане передумовою для розроблення відповідних психологічних програм для подолання наслідків психічної травматизації та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців / О. А. Блінов // Вісник НАОУ. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 2. – С. 118–124.
2. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 26. – С. 129–143. – Ел. ресурс: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158790/158054>
3. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів / В. М. Корольчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14(1). – С. 153–162. – Ел. ресурс: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14\(1\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14(1)_22).
4. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія / С. І. Корсун, Т. А. Ткачук. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с
5. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія / К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. – 256 с.
6. Кудренко О. В. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО) / О. В. Кудренко, В. С. Афанасенко // Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. – 2018. – № 2(31). – С. 137–144. – Ел. ресурс: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>.
7. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 № 702_– Ел. ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16>
8. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах / В. І. Осьодло // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14(1). – С. 243–253. – Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14%281%29_33
9. Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи / В. І. Осьодло, Д. С. Зубовський // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 63–79.
10. Осьодло В. І. Психологічний зміст збройної боротьби (за матеріалами зарубіжних джерел) / В. І. Осьодло, Г. В. Ложкін // Вісник НАОУ. – К. : НАОУ, 2014. – № 2 (39). – С. 234 – 239.
11. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців / І. І. Приходько. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. – 2018. – Вип. 1.– Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13_
12. Сулятицький Іван. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та ін. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка. – 2019. – 396 с.

References

1. Blinov O. A. Vplyv stres-faktoriv dijalnosti na vijsjkovosluzhbovciv [The impact of activity stressors on the servicemen] / O. A. Blinov // Visnyk NAOU. – K. : Milenium, 2006. – Vyp. 2. – 118–124. (in Ukrainian).
2. Didukh M. M. Stan rozvytku komponentiv konstruktyvnoji kopingh-povedinky u pracivnykiv orghaniv vnutrishnikh sprav [The state of the components of the constructive coping-development of the internal affairs personnel] // Problemy suchasnoji psykholohiji. – 2014. –Vyp. 26. – 129-143. – El. resurs: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158790/158054> (in Ukrainian).
3. Koroljchuk V. M. Psykholohichni determinanty stijkosti osobystosti do diji stresoghennykh faktoriv [The psychological determinants of the personal resilience to the stressful factors] / V. M. Koroljchuk // Problemy ekstremalnoj ta kryzovoj psykholohiji. – 2013. –Vyp. 14(1). – S. 153-162. – El. resurs: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14\(1\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14(1)_22) (in Ukrainian).
4. Korsun S. I., Tkachuk T. A. Psykholohija dijalnosti pracivnykiv podatkovoji miliciji: monohrafija [The psychology of the taxpolice personnel activity: monograph] / S. I. Korsun, T. A. Tkachuk. – K.: Centr uchbovohoji literatury, 2013. – 194 (in Ukrainian).

5. Kravchenko K. O., Timchenko O. V., Shyrobokov Ju. M. Socialjno-psykhologhichni determinanty vynyknennja bojovogho stresu u vijsjkovosluzhbovciv – uchasnykiv antyterorystychnoji operaciji : monografija [The social and psychological determinants of the combat stress of the servicemen – the anti-terrorist operation participants: monograph] / K. O. Kravchenko, O. V. Timchenko, Ju. M. Shyrobokov. – Kh.: Vyd-vo NUCZU, 2017. – 256 (in Ukrainian).

6. Kudrenko O. V. Vplyv stres-faktoriv bojovoi obstanovky na psykhiku vijsjkovosluzhbovciv Povitrianykh Syl (na osnovi dosvidu ATO) [The influence of the stressors of the combat-situation on the mental state of the Air Force servicemen (based on the ATO experience)] / O. V. Kudrenko, V. S. Afanasenko // Nauka i tekhnika Povitrianykh Syl Zbrojnykh Syl Ukrainy. – 2018. – # 2(31). – S. 137-144. – El. resurs: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>. (in Ukrainian).

7. Nakaz Ministerstva obrony Ukrainy "Pro zatverdzhennja Polozhennja pro psykhologhichnu reabilitaciju vijsjkovosluzhbovciv Zbrojnykh Syl Ukrainy, jaki braly uchastj v antyterorystychnij operaciji, pid chas vidnovlennja bojezdatsnosti vijsjkovykh chastyn (pidrozdiliv)" [The Order of the Ukrainian Ministry of Defense "On the adoption of the Regulation on the psychological rehabilitation of the Ukrainian Armed Forces servicemen who took part in the anti-terrorist operation during the renewal of the military units (subunits) military effectiveness"] vid 09.12.2015 N 702 – El. resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16> (in Ukrainian).

8. Osjodlo V. I. Osobystisni chynnyky podolannja stresovykh sytuacij v osoblyvykh umovakh [The personal factors of the stressful situations overcoming in the specific conditions] / V. I. Osjodlo // Problemy ekstremalnoji ta kryzovoi psykhologhiji. – 2013. – Vyp. 14(1). – S. 243–253. – El. resurs: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14%281%29_33 (in Ukrainian).

9. Osjodlo V. I. Posttravmatychnе zrostannja osobystosti uchasnykiv bojovykh dij: suchasnyj stan ta perspektyvy [The post-traumatic personal development of the combat veterans: current state and perspectives] / V. I. Osjodlo, D. S. Zubovskij // Ukrajinjskij psykhologhichnyj zhurnal. – 2017. – # 1. – 63–79 (in Ukrainian).

10. Osjodlo V. I. Psykhologhichnyj zmist zbrojnoji borotjby (za materialamy zarubizhnykh dzherel) [The psychological content of the military actions]/ V.I. Osjodlo, Gh.V. Lozhkin // Visnyk NAOU. – K. : NAOU, 2014. – # 2 (39). – 234 – 239 (in Ukrainian).

11. Prykhodjko I. I. Systema profilaktyky ta kontrolju bojovogho stresu u vijsjkovosluzhbovciv [The system of the prevention and control of the combat stress of the servicemen] /I. I. Prykhodjko. // Visnyk Nacionalnoji akademiji Derzhavnoji prykordonnoji sluzhby Ukrainy. Serija : Psykhologhija. – 2018. – Vyp. 1.– El. resurs: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13. (in Ukrainian).

12. Suljatyckij Ivan. Psykhologho-korekciynij praktykum travm vijny : navch. posibnyk [The psychological and educational training workshop of the war traumas: tutorial] / Ivan Suljatyckij, Kateryna Ostrovsjka, Vasylyj Osjodlo ta inshi. – Ljviv : LNU imeni Ivana Franka. – 2019. – 396 (in Ukrainian).

Резюме

Тютюнник Л. . ад'юнкт, НУОУ імені Івана Черняхівського

БОЕВОЙ СТРЕСС И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕГО ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

В статье рассмотрены основные содержательные элементы и характеристики феномена боевого стресса. Проанализированы современные исследования украинских и зарубежных ученых по повышению резилентности личности к профессиональной деятельности в боевых условиях с учетом военного опыта Вооруженных Сил Украины. Рассмотрены основные копинг-ресурсы и копинг-стратегии преодоления последствий боевой психической травмы. Аргументировано целесообразность дальнейшего комплексного исследования боевого стресса и создание эффективных копинг-стратегий преодоления его психотравмирующих последствий.

Ключевые слова: боевой стресс; стрессоустойчивость; копинг-стратегии; копинг-ресурсы; военнослужащий; боевые условия; резилентность.

Summary

Tiutiunnyk L. . adjunct, National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskii

THE COMBAT STRESS AND THE WAYS TO OVERCOME ITS PSYCHOTRAUMATIC EFFECTS

The conflict in the East of Ukraine and its large-scale psycho traumatic effects made it necessary to examine in-depth the combat stress phenomenon. The need to increase the serviceman resilience to the combat actions caused the scientific research on the development of the effective coping-strategies of the destructive effect of stressors overcoming.

The objective of the article is the theoretical investigation of the "combat stress" concept, its main substantive elements and the formulation of theoretical conceptual synthesis as for the determination of the key coping-strategies to overcome the combat psycho traumatic effects on the personnel.

Based on the results of the theoretical studies the combat stress is determined as the process of the combat situation factors influence on the human psyche. It causes the substantial changes in the cognitive, affective, emotional and behavioral spheres of the servicemen, it significantly influence on the effectiveness of their professional activity and depends on the individual and typological, individual and psychological, situational and environmental, social and political, social and psychological factors.

The author identified the main coping-resources and basic coping-strategies of the psycho traumatic effects of the combat stress overcoming. She pointed out the necessity of the examining of the psychological aspects of the stressors impact on the person that will make it possible to predict the behavior of the serviceman in the extreme circumstances, cause the appropriate response on the situational changes, become the prerequisite to maintain the psychological health, and in the case of the exorbitant psycho traumatic damage will contribute to the faster rehabilitation without the chronic pathological consequences.

The article substantiates the feasibility of the further in-depth study of the combat stress, the development of the effective strategies and the robust practical methodologies of its destructive effects overcoming.

The author identifies that one of the perspective directions is the searching for new approaches as for the development of the personal resilience to the stressors as the integrated feature, that provides person's optimal functioning in the complicated emotional, extreme and combat conditions and gives the opportunity to develop the harmonious personality with the high level of resilience, ready for the self-improvement, self-control and effective self-regulation.

The article gives the reason to the necessity of the comprehensive program for the highly professional military psychological training development that will act as a prerequisite for the reducing the number of the psycho traumas and as a precondition of the maintaining the psychological health of the serviceman as well as the recourse for his or her personal development. The program will include activities to increase the servicemen resilience to stress and the methodology for them to master the ways for the self-regulation and the psychological self-correction of their physiological and emotional state as well as the use of the preventive measures in order to maintain the psychological health during the preparation for the professional activity in the contemporary combat conditions.

Key words: *combat stress; stress tolerance; coping-strategies; coping-resources; military serviceman; combat situation; resilience.*