

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Твердохліб Наталія Гнатівна,**

аспірант кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Міжрегіональної Академії управління персоналом

<https://orcid.org/0000-0002-7301-197X>

Питання дослідження проблематики бойового стресу супроводжується збільшенням наукового інтересу у зв'язку зі зростанням актуальності, що потребує накопичення та аналізу даних, які свідчать про зміни, що виникли як результат впливу бойових умов на військовослужбовців за останні 2 роки. Стрес-фактори, до яких вимушені адаптуватися військовослужбовці, негативно впливають на учасників бойових дій. Особливої уваги заслуговує тема екстремальних умов та психологічних чинників бойового стресу (бою). Тривалі фізичні й психологічні навантаження, загроза здоров'ю та життю, втрата бойових товаришів та інші психологічні чинники бою призводять до зниження процесу адаптації та стресостійкості військовиків, що впливає на нервову систему, викликаючи різкі емоційні порушення. Термін «бойовий стрес» описує особливу форму стресу, яка підпорядковується певним сталим закономірностям, що належать до розробленої Г. Сельє теорії загального адаптаційного синдрому й розглядаються як стан психічного напруження військовиків, що виникає в процесі пристосування до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу. Перебування організму в цьому стані характеризується мобілізацією фізичних та психологічних ресурсів з метою забезпечення повноцінного функціонування психіки в трьох середовищах: внутрішньому бойовому, внутрішньому індивідуально-особистісному та соціально-зовнішньому. Активація цього процесу відбувається під час перебування людини в умовах тривалої потужної дії стресогенних факторів.

**Ключові слова:** бойовий стрес, адаптація, бойова обстановка, стресостійкість, стрес, військовослужбовці, учасники воєнних дій, стресогенні фактори.

### **Tverdokhlib Nataliia. Psychological factors of combat and operational stress reaction and adaptation of military personnel**

The urgency of the problem of combat stress is characterized by the intensity of the increase in the interest to this food, the accumulation and analysis of the results of the injection into military service for the remaining 2 years. Stress factors, to some extent, adapt to the military service, cause a negative impact on the participants in the fighting. Special respect deserves the theme of psychological officials in combat stress (combat). Trivali physical and psychological stress, a threat to health and life, the loss of combat comrades and other psychological officials in battle lead to a decrease in the process of adaptation and stress resistance of the military, which is injected into the nervous system, calling out the rizki emots iyni damaged. Under the concept of «combat stress», a special form of stress is understood, as it follows all the laws of the infamous adaptive syndrome of G. Selye and is seen as a camp of mental tension of military servicemen in the process of adaptation to the minds of combat ialnosti vikoristannyam resource potential. Combat stress leads to the mobilization of bodily and psychological resources for ensuring the successful functioning of the psyche in three areas: combat, social, and internal individual-special. This process takes place in the minds of intensive, troubling and exhausting stress factors.

**Key words:** combat stress, adaptation, combat situation, stress resistance, stress, military service, participants in military events, stress factors.

**Постановка проблеми.** Війна, як правило, основана на чинниках раптовості та небезпеки, але історія свідчить про те, що

бойовий стрес був завжди. Повномасштабне вторгнення росії на територію України у 2022 році не є винятком.

Інтенсивність переживання військовослужбовцями бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: сили й тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів, особливостей реагування військовослужбовця на їх вплив.

**Мета роботи** – визначити психологічні чинники бойової обстановки, чинники бою, структури й компонентів бойового стресу та встановити зв'язок між рівнем стресостійкості військовослужбовців, спрямованим на організацію спеціальної діяльності для подолання наслідків впливу стресових факторів, і впливом бойового стресу, який зумовлює порушення психічного здоров'я учасників бойових дій.

**Результати дослідження.** Військовий психіатр В. Шамрей пояснює стрес як комплексне поняття, яке, окрім потенційної небезпеки бути пораненим у процесі бойових дій, уміщує низку фізіологічних, психологічних та фізичних складників [5; 8].

У працях В. Пономаренко стрес визначається як системна багаторівнева реакція організму людини у відповідь на вплив комплексу елементів збройної боротьби з противником, соціально-побутових умов, що її супроводжують, з повноцінним усвідомленням високих ризиків імовірності загинути або травмуватися, яка проявляється на особистісному, психофізіологічному, емоційно-вегетативному й соматичному рівнях, супроводжується значними змінами несвідомих процесів та полягає в деструктивній деформації основних егоструктур [1; 8].

На думку В. Литкіна, бойовий стрес – це сукупність психічних станів (стресорів), пережитих воїнами в процесі адаптації до умов бойової обстановки, несприятливих для їх життєдіяльності або загрозливих їхньому здоров'ю та життю [6; 8].

На думку І. Приходька, бойовим стресом є «процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, який супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які в сукупності становлять поняття «бойова психологічна травма» або досягають специфічних нозологічних проявів психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма» [3; 10].

К. Кравченко, Ю. Ширококов та О. Тімченко розглядають бойовий стрес як перебування в стані «переживань», які провокує безпосередній або ж опосередкований вплив на військовослужбовця стресових факторів бойової діяльності, що проявляються у вигляді реакцій на емоційному, інтелектуальному, фізичному та поведінковому рівні [2; 7; 9].

**Аналіз результатів дослідження.** Бойовий стрес варто розглядати, зважаючи на терміни «адаптаційна активність», «організм людини», «певний комплекс психічних станів», «бойова обстановка», «умови бою», «субреактивні стани», «механізми активної саморегуляції», «напруга» цих механізмів, «специфічні пристосувальні зміни на психофізіологічному рівні», «закріплення» цих змін, «бойова стресова реакція», «адаптаційний процес» та ін. Вони підкреслюють психологічний складник у визначенні бойового стресу з акцентуацією уваги на адаптаційні процеси, психічні стани та ін.

Теоретико-методологічний аналіз дав змогу виокремити структуру бойового стресу та вплив психологічних чинників бойової обстановки (бою). Структура бойового стресу та його компоненти:

1. Превентивний стрес, що випереджає травматичні події майбутнього. Допомогає організуватися й зосередитися під час виконання військових завдань. Тобто викликаний стрес у військовиків під час їхньої діяльності збалансований по силі, тривалості та інтенсивності, що дає адаптивну змогу фізіологічній та психічній діяльності в реальних умовах бою. Компоненти превентивного стресу – це травматичний та дистрес.

2. Посттравматичне зростання, яке характеризується особливими проявами когнітивної та емоційної сфери військовослужбовця. До компонентів посттравматичного зростання належить посттравматичний стрес та стрес-девіація.

3. Конструктивний стрес, який перебуває на межі превентивного стресу та посттравматичного зростання й характеризується мобілізацією організму, що підсилюється позитивними емоціями та підвищенням процесів адаптації й цілісності особистості.

Бойовий стрес супроводжуються дією потужних зовнішніх і внутрішніх психологічних чинників, що становлять загрозу

життю людини й сприяють зриву запланованої діяльності.

До основних психологічних чинників бойової обстановки (бою) належать:

1. Чинник раптовості, який характеризується зміною послідовності дій та обстановки в процесі виконання бойового завдання, що вимагає коригування діяльності та плану дій. Готуючись до бою, військовослужбовець планує свою діяльність, намагаючись розрахувати особисті можливості під час розвитку подій на полі бою. У разі виникнення непередбачуваних подій визначають заходи корекції програми та узгодження стратегічного плану бою. Водночас військовик змушений відмовлятися від попереднього плану й скласти новий, що суттєво змінює мету діяльності. Раптовість – найефективніший чинник зниження рівня стресостійкості й адаптаційних процесів.

Відповідно до характеру чинника раптовості виокремлюють три типи реакції (поведінки):

- швидке перенесення уваги, визначення нової цілі та способи їх реалізації на полі бою;

- діяльність військовика за старою програмою, попри те, що він усвідомлює раптову зміну ситуації;

- припинення дій, які характеризуються свідомою діяльністю.

2. Чинник небезпеки, який характеризується психологічною специфікою бойової ситуації, що зумовлює поведінку й психічний стан військовика до заходів життєзбереження. Небезпека та інстинкт самозахисту доволі часто породжує панічні атаки. У такому стані військовослужбовець не здатний виконувати завдання. Чим раптовішою стає небезпека, тим більшою вона видається ворогу. Дією військовиків під час впливу поєднаних чинників небезпеки та раптовості є не опір, а втеча.

3. Чинник невизначеності, особливістю якого є відсутність або суперечливість інформації про зміст та умови виконання спеціального завдання, про противника та характер його дій. Невизначеність – це постійний складник воєнних дій на полі бою. Стан психічної напруженості має різко негативний вплив на стресостійкість та план діяльності. У такій ситуації дії військовослужбовця полягають у тому, щоб допомогти іншим учасникам бойових дій усунути невизначеність. Деякі насамперед реагують на сигнал про небезпеку, інші – виокремлюють інформацію, яка допоможе скласти нову програму дій, ухвалити рішення про зміну плану та найбільш ефективно застосувати зброю.

4. Чинник дефіциту часу й збільшення темпу дій, який характеризується наявністю комплексних і мультифакторних компонентів, а саме різкою зміною часу на виконання необхідних дій та нестачею часу для зміни структури бойової програми. Тобто дефіцит часу вимагає швидкої перебудови всієї бойової діяльності, що викликає і збільшення темпу виконуваних дій, і зміну їх послідовності.

**Висновки.** Бойовий стрес – це багаторівнева адаптація в умовах бойової обстановки та активна саморегуляція психологічного, фізичного й психічного навантаження військовослужбовців до умов та діяльності бою.

Виокремлено та схарактеризовано структуру бойового стресу – превентивне, конструктивне та посттравматичне зростання. Описано психологічні чинники бойової обстановки (бою), а саме: чинник раптовості, чинник небезпеки, чинник невизначеності, чинник дефіциту часу і збільшення темпу дій та встановлений зв'язок між цими чинниками й психологічною стійкістю військовиків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. А., Криворучко П. П. Розрахункова задач «Прогнозування психогенних втрат військовослужбовців». Програмне забезпечення ПЕОМ. Київ : НАОУ, 2004. 8 с.
2. Психологічне супроводження професійної діяльності військовослужбовців служби за контрактом Збройних Сил України : навч. посіб. / О. А. Блінов та ін. Київ : РОСА, 2008. 344 с.
3. Кононова Марина, Кучма Тетяна. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. 1(89). С. 28–32
4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, ФОЛ Мезіна В. В., 2017. 186 с.

5. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія.* №1. 2018. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik\\_1\\_2018\\_psh.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik_1_2018_psh.pdf)

6. Хмільяр О. Ф., Черевичний С. В. Психологія прийняття рішення командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. V. Вип. 15. С. 224–232.

7. Хмільяр О. Ф. Психомоторна взаємодія військовослужбовців у міжнаціональних колективах. *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток* : матеріали III Всеармійської науково-практичної конференції, Одеса : ОДУВС, 2010. С. 379–381.

#### REFERENCES:

1. Blinov, O. A., & Kryvoruchko, P. P. (2004). Rozrakhunkova zadacha "Prohnozuvannia psykhhohennykh vtrat viiskovosluzhbovtziv" [Calculation of problems "Prediction of psychogenic losses of military personnel"]. Prohramne zabezpechennia PEOM. Kyiv : NAOU, 8 s. [in Ukrainian]

2. Blinov, O. A. et al. (2008). *Psykhologichne suprovodzhennia profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtziv sluzhby za kontraktom Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological support of the professional activities of servicemen under the contract of the Armed Forces of Ukraine]*. Kyiv : ROSA, 2008. 344 s. [in Ukrainian]

3. Kononova, Maryna, & Tetiana Kuchma. (2001). Sutnist stresu yak psykhhologichnoi katehorii [The essence of stress as a psychological category]. *Molodyi vchenyi*. 2021. 1(89). S. 28–32. [in Ukrainian]

4. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shyrobokov, Yu. M. (2017). *Sotsialnopsykhologichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii [Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in servicemen – participants in an anti-terrorist operation]*. Kharkiv : NUTsZU, FOL Mezina V. V. 186 s. [in Ukrainian]

5. Prykhodko, I. I. (2018). Systema profilaktyky ta kontroliu boiovoho stresu u viskovosluzhbovtziv [The system of prevention and control of combat stress among military personnel]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriia : Psykhologhiia*, 1. Retrieved from: [https://nadpsu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/visnik\\_1\\_2018\\_psh.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/visnik_1_2018_psh.pdf) [in Ukrainian]

6. Khmiliar, O. F. (2015). Psykhologhiia pryiniattia rishennia komandyrom: vid ambivalentnosti do symvolichnoi rehuliatsii povedinky [Psychology of commander's decision-making: from ambivalence to symbolic regulation of behavior]. *Aktualni problemy psykhhologii* : zb. nauk. pr. Instytutu psykhhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vols. 5, 15. S. 224–232. [in Ukrainian]

7. Khmiliar, O.F. (2010). Psykhomotorna vzaiemodiia viiskovosluzhbovtziv u mizhnatsionalnykh kolektyvakh [Psychomotor interaction of military personnel in international teams]. «Stanovlennia osobystosti profesionala: perspektyvy y rozvytok»: materialy III Vsearmiiskoi nauково- praktychnoi konferentsii, Odеса : ODUVS. 379 s. [in Ukrainian]