

Кротюк Катерина*аспірант, асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНАСЛІДОК УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Анотація. У статті обґрунтовується актуальність дослідження психологічних реакцій військовослужбовців, які виникли внаслідок участі в бойових діях. Аналізуються праці провідних науковців з приводу специфіки та умов службової діяльності, опису основних психічних процесів військовослужбовців конструктивного та деструктивного вектора розвитку, характеру переживання стресових факторів бою. На основі теоретичного аналізу встановлено, що активність військовослужбовців, їх чітка усвідомленість дій в бою залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Наведено власно розроблену структуру особливостей психологічного реагування військовослужбовців на бойові стрес-фактори. Визначено, що психологічні реакції військовослужбовців можуть мати розвиток у двох векторах розвитку: дезадаптивності та адаптивності особистості. Дезадаптивність військовослужбовців зумовлює появу дистресу, який може перейти до бойового стресу, та надалі спричинити розвиток гострого стресового розладу. Дезадаптивність формується при повній психологічній та частково професійній неготовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в небезпечних умовах. Водночас адаптивність військовослужбовців передбачає опрацювання бойових стрес-факторів через еустрес. Адаптивність формується на основі вдало опрацьованого минулого досвіду, довіри до командування, особистісних характеристик та свідомої психологічної підготовки до можливих загроз та небезпек. Конструктивне опрацювання екстремальних та кризових факторів бою, як наслідок, може призвести до посттравматичного зростання військовослужбовців. Тривалий, інтенсивний, кризовий досвід участі в бойових діях призводить до зміни усталених психологічних установок, шаблонів поведінки, динаміки психологічних реакцій та визначення напрямку подолання кризових станів.

Ключові слова: військовослужбовці, участь у бойових діях, стрес, бойові стрес-фактори, адаптивність, дезадаптивність.

Krotyuk Kateryna*Graduate Student, Assistant of the Department of Social and Practical Psychology
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL REACTION OF SERVICEMAN AS A RESULT OF PARTICIPATION IN COMBAT OPERATION

Abstract. The article substantiates the relevance of the study of psychological reactions of servicemen as a result of participation in hostilities. The works of Ukrainian scientists are analyzed regarding the specifics and conditions of official activity, the description of the main mental processes of military personnel of the constructive and destructive vector of development, the nature of experiencing the stressful factors of combat. It was established that the activity of military personnel, their clear awareness of actions in battle depends on external and internal factors. The self-developed structure of the peculiarities of the psychological response of military personnel to combat stress factors is given. It was determined that the psychological reactions of military personnel can develop in two vectors of development: maladaptability and adaptability of the individual. The maladjustment of military personnel ensures the formation of distress, combat stress, the further development of acute stress disorder and, possibly taking into account additional stress factors, post-traumatic stress disorder. Maladaptability is formed with complete psychological and partial professional unpreparedness of servicemen to perform combat tasks in dangerous conditions. At the same time, the adaptability of military personnel ensures the processing of combat stress factors through eustress. Adaptability is formed on the basis of successfully processed past experience, trust in the command, personal characteristics and conscious psychological preparation for possible threats and dangers. Constructive processing of extreme and crisis factors of combat, as a result, can lead to post-traumatic growth of servicemen. The long, intense, traumatic experience of participating in hostilities is the reason for changing outdated psychological institutions, behavioral patterns, the dynamics of psychological reactions and determining the direction of overcoming crisis conditions.

Keywords: serviceman, participation in hostilities, stress, combat stress factors, adaptability, maladjustment.

Вступ. Військовослужбовець – це особа, яка виконує службову діяльність у Збройних силах України, що пов'язана із захистом територіальної цілісності та суверенітету держави. Виконання професійної діяльності військовослужбовців передбачає цілодобове та систематичне виконання службової діяльності, дотримання військової та стройової дисципліни, пов'язаної із виконанням наказів та розпоряджень. Початок збройного конфлікту з 2014 року та повномасштабна війна на території України передбачає додаткове професійне та психологічне навантаження, пов'язане з участю в бою.

Як зазначають О. Бойко, І. Гузенко, А. Романишин [1], специфіка професійної діяльності військовослужбовців полягає у:

1. діяльності в умовах, пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я;
2. високій відповідальності за прийняті рішення;
3. систематичному збільшенні темпу діяльності;
4. монотонності роботи із постійним очікуванням екстремальних ситуацій;
5. суміщенні різних видів діяльності, залежно від мети, цілей та характеру виконуваних дій;
6. дефіциті часу.

Особливості бойової діяльності військовослужбовців полягають в активізації психічних процесів конструктивного та деструктивного характеру. До першої можна віднести стан зібраності, впевненості, підйому, готовності до виконання завдань. Почуття впевненості військовослужбовців є чи не найважливішим, оскільки воно впливає на успішне виконання діяльності, прийняття відповідальних рішень, готовність до труднощів. Оскільки виконання військового завдання, у тому числі в зоні бойових дій, вимагає пильності, активності та напруження всього організму, почуття впевненості виступає своєрідним джерелом сил та енергії. Поруч з тим, стан надмірної самовпевненості носить негативний вплив на психічний стан та професійну діяльність військовослужбовців. Така поведінка є лише демонстративною, вербальною та не має жодного професійного змісту.

Не менш важливим для військової служби та бойової обстановки є стан емоційного піднесення. Таке почуття викликає зацікавленість, емоційне та моральне задоволення, натхнення та відчуття успіху у подальшому виконанні службових завдань. Тому командування частин та заступники з морально-психологічного забезпечення мають

якнайдовше підтримувати цей стан у військовослужбовців для якісного виконання наказів та розпоряджень, навіть в умовах бойових дій.

Умови військової діяльності та додаткові стресові фактори можуть зумовлювати виникнення деструктивних психічних станів (тривога, страх, жах, паніка, напруженість тощо). Остання часто є основним станом військовослужбовців-учасників бойових дій через різку зміну характеру діяльності (цілодобове чергування, оборона території, професійна підготовка, виконання наказів на «місцях» та ін.). Стан напруженості для різних осіб може мати гальмівний або збуджувальний характер. Проте, в будь-якому випадку, поведінка та реакція військовослужбовців на бойові накази буде порушена, а це матиме загрозу для їх життя та побратимів.

Надмірна напруженість може спричинити страх та навіть паніку. Військовослужбовці в такому стані втрачає повний контроль над власними діями та адекватну реакцію на навколишні події. Для військових командирів важливо не допустити подальше протікання таких станів через повне порушення психічних процесів. Важливою причиною попередження та усунення таких негативних проявів психіки є можливість психологічного зараження побратимів.

Поєднання сильної емоційної напруги та бойових умов діяльності невід'ємно зумовлює психологічні та психофізіологічні зміни. На думку Е. Афоніна, адаптація військовослужбовців до бойових дій залежить від типу нервової системи [2]. Якщо у військовослужбовців простежується сильний тип нервової системи, то переважатимуть витривалість, працьовитість, життєва стійкість, висока концентрація уваги, резильєнтність. Водночас слабкий тип має такі протилежні явища, що формує низьку пристосованість до психологічно несприятливої ситуації для військовослужбовців.

Н. Агаєв, О. Кокун та ін. [3] зазначають, що характер переживання військовослужбовцями бойових стрес-факторів залежить від взаємодії сили й тривалості їх впливу на психіку військовослужбовців та типологічних особливостей реагування на вплив бойового характеру. Дослідники стверджують, що реакція військовослужбовців на бойові стрес-фактори залежить від осмисленої значущості для конкретної особистості та здатності до їх адекватного осмислення. Індивідуально-психологічні особливості, особистісні якості, тип нервової системи, вмотивованість, готовність та здатність до ведення бойових дій, розуміння власного значення у військовій діяль-

ності – все це позначає характер впливу на психіку військовослужбовців.

Дослідження О. Кудренка та В. Афанасенка [4] показують, що найчастішими реакціями на бойові події є тривога (92%), безпричинний та виправданий страх, підвищена чутливість до шуму (82%), виснаження (57%). Найбільш вразливою категорією до виникнення криз у військовослужбовців є ті, що мають вищу освіту, родичів, сім'ю та людей літнього віку, які перебувають на утриманні.

Переживання військовослужбовцями кризової ситуації бою передбачає певні етапи та характерні особливості. На думку З. Кісарчук, Я. Омельченко та ін. [5] до таких відносять стан шоку (бойовий шок), надзбудження (бойовий стрес), втому (бойове виснаження), вихід із травми та адаптацію до екстремальної ситуації.

Тому будь-яка кризова ситуація (різка зміна діяльності, участь в бойових діях, загроза життю і здоров'ю, смерть близьких тощо) зумовлює період нестабільності всіх структур психіки. В першу чергу, змін зазнають особистісні мотиви, переконання, смисли та цінності, мотивація до виконання діяльності, здатність до професійного розвитку та самовдосконалення, можливість долати професійні зміни та труднощі.

Виклад основного матеріалу. Здатність до ефективної психічної протидії впливу кризових бойових умов залежить не лише від їх характеру та

інтенсивності. Важливим є і те, як особистість адаптована до таких подій, чи має почуття самовпевненості та життєвої стійкості, чи володіє правильними навичками самозбереження та ведення бою.

Активність військовослужбовців, їх чітка усвідомленість дій в бою залежить від двох чинників:

1. зовнішні – підтримка та повага суспільства, емпатія та розуміння сімей військовослужбовців специфіки діяльності, довірливі стосунки з командиром в межах чіткої субординації, проведення успішного бойового злагодження, чітке розуміння військових обов'язків, вдале користування зброєю та військовою спеціальною технікою, налагоджена комунікація між всіма побратимами, які базуються на взаємодопомозі, дружбі і довірі.

2. внутрішні – мотивація до виконання будь-яких завдань, чітке усвідомлення власної ролі, місії в даному підрозділі та збройного конфлікту загалом, адаптивність до незвичних, часом екстремальних умов, перевага окремого типу нервової системи, особливості когнітивної та емоційної сфери.

Наведена вище структуризація чинників впливу на бойовий дух військовослужбовців пояснює їх конструктивний вплив на психологічне здоров'я. У протилежному випадку, якщо будь-який із чинників матиме деструктивний зміст (буде відсутнім або діятиме з негативним забарвленням), – це буде впливати на подальшу



Рис. 1. Особливості психологічного реагування військовослужбовців на бойові стрес-фактори

боездатність військовослужбовців. Варто зазначити, чим більше таких факторів буде нівельовано або негативно сформовано, тим сильнішим буде такий вплив.

Тому, перебування військовослужбовців в таких екстремальних чи психологічно кризових подіях безумовно впливає на зміну їх психологічного стану, маючи певні особливості такого розвитку (рис. 1).

Сам **стрес** являє собою реакцію організму на зовнішні чинники (стрес-фактори). Він зумовлює мобілізаційну дію на психофізіологічний стан людини (серцево-судинна, ендокринна, дихальна, м'язово-рухова системи та психічні функції уваги, мислення), активізуючи всі життєво-важливі функції організму для його подолання. Помірна дія таких факторів, тобто **дистрес**, чинить більш конструктивний вплив на фізіологічний стан людини, оскільки така активізація психофізіологічних реакцій призводить до самоорганізації та зосередження, активізації мислення, підвищення захисних функцій, вибору правильної стратегії поведінки, активізації діяльності.

Якщо звичайний вплив стрес-факторів на особистість є переважно короткотривалим, то **бойовий стрес** не тільки супроводжує військовослужбовців упродовж всієї ротації до зони бойових дій, а є більш інтенсивним та психотравмуючим. Бойовий стрес є психічним станом людини, яка відображає вплив бойових стрес-факторів, зміни поведінкової діяльності, адаптації до незвичних умов життєдіяльності та реакції на бойові стимули. Особливістю бойового стресу є ступінь прояву від легкого до важкого. Якщо при легкому прояві військовослужбовці частіше відчувають певні психофізіологічні порушення (надмірна пильність, тривожність, слабкість, невпевненість в собі, порушення сну та харчування, мови, зору та слуху, виснаження, апатія тощо), то при важкому прояві додаються поведінкові порушення військового порядку (дезертирство, погроза суїциду чи вбивства побратимів, умисне самоушкодження або свідоме ігнорування хвороби, ухилення від виконання наказу, вживання алкогольних чи наркотичних речовин, асоціальна поведінка).

Психологічні дослідження впливу участі в Антитерористичній операції на психіку військовослужбовців показують, що бойовий стрес низької інтенсивності успішно долається, стає звичним та зрідка переходить у складніші стани. В свою чергу, висока інтенсивність негативно впливає на боездатність військового підрозділу, чинить деструктивний вплив на психофізіоло-

гічний стан військовослужбовців, їх здатність до успішного виконання бойового завдання [4].

Дистрес, як один із видів психологічного реагування на бойові дії, військовослужбовців чинить більш деструктивну дію на психосоматичне здоров'я та стає хронічним. Дистрес виникає при частковій або повній відсутності захисних механізмів людини, накопиченої фізичної та емоційної втоми, почутті безсилля та безнадійності впродовж тривалого періоду часу. Симптоматика дистресу є дещо схожою із бойовим стресом, але якщо останній проявляє більш травмуючу дію, то дистрес деструктивно та згубно впливає на самопочуття людини, є причиною виникнення хвороб, пов'язаних із серцево-судинною, імунною системами, порушеннями травлення, репродуктивної функції, виникненню психічних хвороб (до прикладу, істерії, важкої депресії, панічних атак).

Ускладнення бойового стресу зумовлює розвиток **гострого стресового розладу**. Симптоматичним проявом такого розладу є фіксація на травмі, постійні думки та мимовільні жахаючі спогади, відсутність зосередженості та адекватного реагування через надмірне збудження. Гострий стресовий розлад є попереднім етапом розвитку посттравматичного стресового розладу, оскільки проявляється набагато раніше та протікає швидше.

Важливим фактором, що впливає на переживання травмуючих подій бою, є здатність військовослужбовців підлаштовуватись, адаптуватись до нових умов. **Адаптивність** поведінки військовослужбовців формується завдяки вчасному вибору адекватних форм реагування на життєві кризові зміни. Вона формується на основі вдало опрацьованого минулого досвіду, довіри до командування, особистісних характеристик та свідомої психологічної підготовки до можливих загроз та небезпек. Адаптивність військовослужбовців проявляється в хоробрості, сміливості, рішучості, мужності та відвазі, внутрішній психологічній та фізіологічній мобілізованості, здатності до комунікації та колективізму.

Індивідуально-психологічні особливості, досвід переживання травмуючих ситуацій, підтримка рідних та близьких, згуртований колектив та вдале командування – все це зумовлює швидку та успішну адаптивність військовослужбовців до бойових умов, конструктивний особистісний розвиток та, як можливий результат адаптації до нових умов, **посттравматичне зростання**. Це процес конструктивних змін особистості через переживання нею складних кризових обставин.

Військовослужбовці, перебуваючи в зоні бойових дій, можуть повернутись не тільки до попередніх форм поведінки, а й здійснити якісне покращення життєдіяльності, почати цінувати кожну хвилину та присутність близьких людей, набуті життєвої мудрості, підвищити власну самооцінку й особистісно саморозкритися. Тому часто можемо спостерігати випадки блискавичного професійного просування по службі або успішний розвиток діяльності, не пов'язаний із військовою службою.

Водночас дезадаптивність поведінки формується при повній психологічній та частково професійній неготовності військовослужбовців до виконання бойових завдань в небезпечних умовах. Така поведінка якщо не є наступним етапом виникнення високого рівня тривожності, прояву бойового стресу та втоми, то своєрідним протестом проти викликів бою та життєвих криз. Симптомами дезадаптивності можна вважати агресивність, апатію, депресію, зниження активності, відсутність бажання йти на контакт з побратимами, відмову від виконання наказу, порушення статутних вимог, вживання алкогольних та наркотичних речовин.

При повному непорозумінні з оточенням та командуванням, високою особистісною тривожністю, слабкістю характеру відбувається дезадаптивність військовослужбовців з їх подальшим деструктивним розвитком та, як одним із можливих особистісних порушень, **посттравматичним стресовим розладом**. Це психічний розлад, який виникає внаслідок переживання складних екстремальних подій, які неможливо самотійно осмислити і прийняти. Характерною особливістю розвитку посттравматичного розвитку особистості є довготривалість та відтермінованість у виявленні симптомів (зазвичай після 1 місяця з моменту психологічної травми). Для військовос-

лужбовців-учасників бойових дій симптоматика посттравматичного стресового розладу передбачає надмірну збудливість, відстороненість від інших, уникнення соціальних контактів, повторювані жакливі сновидіння, флешбеки, емоційне оніміння, полохливість від раптових звуків.

Такі типи поведінки можуть залежати від ряду факторів як особистісних, так і професійно набутих, тому важливо розуміти першопричину. Конструктивні трансформації, на відміну від деструктивних, формуються у військовослужбовців, які володіють здатністю до самовідновлення, успішною життєвою трансформацією, стійкими та усталеними психічними процесами та гармонійною взаємодією з оточенням. Надзвичайно важливим фактором для успішного несення служби та ведення бою є психологічний клімат у підрозділі та військовій частині загалом. У випадку правильно організованої взаємодії та розподіленні обов'язків формується свого роду «механізм», де кожна людина знає власну важливість. Протилежним до цього є військовий колектив, де порушуються усталені вимоги та норми, спостерігається низька дисципліна, пригноблення нижчих за званням і суб'єктивне ставлення до їх діяльності. Очевидно, що в останньому наведеному прикладі військовослужбовці не зможуть успішно виконувати бойові завдання, і, відповідно, кількість деструктивних проявів буде більшою.

Висновки. Тривалий, інтенсивний, травматичний досвід участі у бойових діях призводить до зміни усталених психологічних установок, шаблонів поведінки, динаміки психологічних реакцій та визначення напряму подолання кризових обставин. Тому при вивченні впливу участі у бойових діях на психологічне здоров'я військовослужбовців варто звертати увагу на дослідження факторів впливу військових дій на смислову сферу військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Романишин А. М., Бойко О. В., Гузенко І. М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : навчально-методичний посібник. Львів : АСВ, 2014. 140 с.
2. Афонін Е. А. Становлення Збройних Сил України: соціальні та соціально-психологічні проблеми : автореф. дис... д-ра соціол. наук : 22.00.03 Харків, 1996. 40 с.
3. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
4. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137–144. URL: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук та ін. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.