

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті розкрито особливості проявів бойового стресу у військовослужбовців під час ведення бойових дій, досліджено біологічні зміни в організмі під час стресових ситуацій, виділено стресори, що можуть призводити до бойових стресових реакцій та посттравматичного стресового розладу. Проаналізовано підходи до психологічної підготовки військових в провідних країнах світу. Проведено дослідження за даними якого описані психологічні та фізіологічні симптоми бойового стресу серед військовослужбовців підрозділів Збройних сил України та

Національної гвардії України. Особливу увагу приділено аналізу підходів до психологічної підготовки військових у США, Великої Британії, Німеччини та Ізраїлю. Порівняно підходи та виділено ключові аспекти які можуть бути застосовані при підготовці особового складу Збройних сил України.

В умовах військового стану з'явилася гостра необхідність вивчення стресових реакцій у військовослужбовців під час ведення бойових дій в Україні, для подальшої розробки протоколів надання психологічної підтримки та соціально-психологічної реабілітації у майбутньому.

Перебування у зоні бойових дій є передумовою виникнення постійного стресу.

Стрес можна визначити як стан занепокоєння або психічного напруження, викликаний складною ситуацією. Однак бойовий стрес має певні особливості адже викликаний діяльністю в умовах екстремальних умов.

Бойові стресові реакції виникають під час бою або підготовки до бою. Це жорстко запрограмовані реакції виживання, які охоплюють фізіологічні, поведінкові, емоційні, розумові та інші зміни в процесах організму. Ситуації, що загрожують життю, запускають вегетативну нервову систему, яка регулюється двома протилежними відділами - симпатичною нервовою системою, відповідальною за збудження, і парасимпатичною нервовою системою, відповідальною за заспокоєння. Результатом є безперервна низка автоматичних реакцій, які називають «захисним каскадом».

Деякі з реакцій бойового стресу, які може відчувати військовослужбовець, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам'яттю, втому, безсоння, прискорене серцебиття, задишку і дисоціацію. Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від низки оперативних умов, зокрема інтенсивності, тривалості, частоти бойових дій, морального духу командування та підрозділу [1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коли бойові дії є надзвичайно інтенсивними, до 80% медичних втрат мають саме психіатричний характер [2].

Міністерство оборони США під час досліджень виявили ключові симптоми бойового стресу та посттравматичного стресового розладу, які включають в себе: дратівливість і спалахи гніву, надмірний страх і занепокоєння, головні болі та втома, депресія та апатія, втрата апетиту, проблеми зі сном, зміни в поведінці або особистості.

За даними проведеного дослідження (Stress Symptom Checklist, розроблений Бейлорським університетом штату Техас) визначено, що більше половини

військовослужбовців мають наступні фізіологічні симптоми: головний біль, біль у спині, шії та плечах, підвищений кров'яний тиск, порушення роботи шлунку, втома, вживання алкоголю та/або сигарет, зміна апетиту. Серед психологічних симптомів переважно вказувалися тривога, плутанина або розгубленість, забудькуватість, почуття перенавантаженості, перепади настрою, неспокій, часта нудьга, спалахи гніву, зміна ваги, переїдання, сексуальні проблеми [3].

Психологічна підготовка військовослужбовців відіграє значущу роль в успішному виконанні бойового завдання, впливає на кількість втрат серед особового складу та на майбутню адаптацію до цивільного життя. Про це свідчить досвід локальних війн і збройних конфліктів, у яких беруть участь переважно військові США, Великої Британії, Німеччини та Ізраїлю.

Зважаючи на практику психологічної підготовки військовослужбовців провідних держав світу, можемо виділити спільні риси, що забезпечують психологічну стійкість та зменшення проявів бойових стресових реакцій серед особового складу підрозділів. Ключовими аспектами підготовки ми можемо назвати: якісний та ретельний психологічний відбір; тренування в максимально наближених до реального бою умовах; поступовість і безперервність збільшення психічних і фізичних навантажень; диференційований підхід до військовослужбовця залежно від роду військ, спеціальності, кліматичних і географічних умов; моніторинг психологічного стану військовослужбовців; заходи спрямовані на зміцнення зв'язків в команді та довіру до командування. Всі ці вищезазначені напрями психологічної підготовки допоможуть зменшити фізіологічні та психологічні прояви стресу та можуть бути запроваджені під час проведення підготовки особового складу Збройних сил України.

Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що психологічна підготовка є важливою частиною загальної військової підготовки, що в майбутньому забезпечує успішність виконання бойових завдань, адаптації солдатів до умов ведення бою та послідуєчого психологічного відновлення після перебування в екстремальних умовах.

Література:

1. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs) / [Електронний доступ]: <https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSRs>

2. Weisaeth, L. (1994). Combat stress reactions. World Health, 47 (2), 24. World Health Organization. / [Електронний доступ]: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326993/WH-1994-Mar-Apr-p24-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

3. [Stress Symptom Checklist](https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183434.pdf) / [Електронний доступ]: <https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183434.pdf>

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, З. Р. Шайхлісламова