

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки
Кафедра психології

Лепишко Олексій Ігорович

**Особливості подолання бойового стресу
у військовослужбовців в умовах бойових дій**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Вознюк Алла Вікторівна,
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	7
1.1. Основні підходи до визначення поняття «стрес».....	7
1.2. Основні передумови виникнення та наслідки стресу.....	13
1.3. Класифікація та характеристика різновидів стресу.....	21
1.4. Специфіка прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.....	28
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	39
2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.....	39
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій та чинників, які впливають на нього.....	46
2.3. Система методів та правил подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.....	52
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Бойовий стрес – це психічний стан людини в якому відбуваються його переживання та осмислення того, що він побачив, почув і відчув. Він з’являється в результаті термінової адаптаційної реакції, спрямованої на пристосування до незвичних стимулів бойових умов, а також довгострокової адаптивної реакції, яка дозволяє військовослужбовцю виживати в екстремальній обстановці. Бойовий стрес – це психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової діяльності. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу. Бойовий стрес з’являється у людини в екстремальних умовах діяльності, яка супроводжується дією потужних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів.

Проблему стресу, як фактору, що впливає на працездатність, стан здоров’я людини присвячені дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених: Г. Сельє, Д. Фонтані, Р. Лазарус, Дж. Грінберг, А. Г. Маклаков, Р. С. Немов, Е. І. Рогов, В. Б. Шарап, І. М. Цимбалюк, М. І. Дьяченко, Л. А. Кандилович, В. В. Юрчук, П. А. М’ясоїд, І. І. Русинка, О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська та ін. Щодо особливостей бойового стресу, то це питання знаходиться на етапі вивчення, а саме: Блінов О. А. вивчав питання психологічного захисту від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу; Кравченко К. О., Тімченко О.В. та Широбоков Ю.М. розглядали соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції; Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Досліджувати вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил; Пузирьов Є.В. та Ізвеков В. В. розглядали особливості бойового стресу та його наслідки для військовослужбовців.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій».

Об'єкт дослідження – бойовий стрес у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Предмет дослідження – особливості подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій та розробити психологічні рекомендації щодо його подолання.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити основні підходи до поняття «стрес» та передумови його виникнення.
2. Виокремити та охарактеризувати основні різновиди стресу.
3. Визначити ознаки прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.
4. Дослідити рівень прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій та чинники, які впливають на нього.
5. Визначити систему методів та правил подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає визначенні основних підходів до визначення поняття «стрес» та передумов виникнення даного феномену»; виокремленні та характеристиці основних різновидів

стресу; розкритті специфіки прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти попередженню та подоланню бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (м. Суми, 30.05.2024); I Всеукраїнській науково-практичній конференції юних науковців «Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців» (м. Полтава, 25.03.2025 р.); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21–27 квітня 2025 р.).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Лепишко О. І. Визначення та основні категорії бойового стресу. *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 90–96.

2. Лепишко О. І. Бойовий стрес: зміст, ознаки та особливості прояву. *МАЙНДСЕТ: Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців*: зб. наук. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. конф. юних науковців (25 березня 2025 р., м. Полтава). Полтава, 2025. С. 49–57.

3. Лепишко О. І. Особливості подолання бойового стресу і його психологічних наслідків. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*: збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди

Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 107–112.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 60 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Основні підходи до визначення поняття «стрес»

Вивчаючи сутність поняття «стрес», слід зазначити, що стрес (походить від англ. «stress» – напруга, тиск) традиційно тлумачиться, як стан психічного та фізіологічного напруження, емоційний стан, звичний стан, стан індивіда, людини, організму, що виникає в результаті різноманітних екстремальних впливів стресорів [6].

Аналіз психологічної літератури привертає увагу до з'ясування дати першої появи терміну «стрес» у професійній літературі. У 1984 році Лазарус та Фолкмен навели данні власного дослідження, за якими термін «стрес» з'явився у журналі Psychological Abstracts у 1994 році.

Проте у 1995 році Н'ютон навів аргументи на користь того, що цей термін існував не лише у двадцятому столітті, а й раніше. Так, він відшукав визначення стресу, які є дуже близькими до сучасних, у Оксфордському словнику англійської мови, що був виданий ще у XVI та XVII століттях [6].

Інтенсивне дослідження феномену стресу почалася після публікацій праць Г. Сельє у 50-х роках XX ст., у яких основну увагу було звернуто на фізіологічні зміни в організмі під дією стресорів.

Основним вектором розвитку фізіології та медицини середини XIX–початку XX ст. стало формування уявлень про інтегрований функціонуванні організму як єдиного цілого у всьому різноманітті взаємодій із зовнішнім середовищем.

Природним розвитком вивчення природи адаптаційних процесів стало створення концепції стресу Ганса Сельє. Початок створення концепції стресу поклав випадково виявлений в експерименті Г. Сельє у 1986 р. «синдром відповіді на пошкодження як таке що отримав назву «тріада»:

- збільшення і підвищення активності коркового шару надниркових залоз;
- зменшення (зморщування) виличкової залози (тимуса) і лимф.
- залоз, точкові крововиливи та кровотечі виразки в слизовій оболонці шлунка і кишечника.

Г. Сель зіставив ці реакції з симптомами, характерними майже для будь-якого захворювання, такими, як відчуття нездужання, розлиті больові відчуття і почуття ломоти в суглобах і м'язах, шлунково-кишкові розлади з втратою апетиту і зменшенням ваги тіла. Об'єднання їх в єдину систему було правомірно лише за наявності єдиного механізму управління цими реакціями та загального сукупного процесу розвитку.

Звернення до праць багатьох дослідників з проблем вивчення стресу дає підставу стверджувати, що існує неоднозначне трактування поняття стресу. На основі аналізу психологічної літератури нами було виокремлено чотири основні підходи щодо трактування змісту поняття «стрес».

Більшість науковців схилиються до думки, що стрес – це стан напруження. Так, наприклад, у своїх працях П. А. М'ясої, І. І. Русинка виокремили стрес як емоційний стан індивіда, який викликаний несподіваною ситуацією, що порушує постійний, встановлений перебіг життя. У свою чергу, В. Б. Шарап та В. В. Ючук пропонують розглянути стрес, як стан психічного напруження, що настає в організмі тварин і людини у відповідь на вплив несприятливих факторів (стресорів).

Близькою до попередньої думки є визначення М. І. Дьяченко та Л. А. Кандибович, які трактують стрес це психічний та фізіологічний стан, як широкий спектр станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Е. І. Рогов під стресом розуміє емоційний стан, котрий виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Більш узагальнене твердження надає Р. С. Немов, який розглядає стрес як дуже стійке, безмірно сильний негативний емоційний стан, який може виникати

у людини в наслідок довготривалого психічного або фізичного навантаження, це також особливий психофізіологічний стан організму, при якому порушується процеси які в ньому відбуваються, різко знижується продуктивність, порушується соціальна поведінка людини. Він трактує стрес як єдиний емоційний стан людини, який відіграє виключно негативну роль в управлінні психікою і поведінкою людини.

Заслуговує на увагу дослідження В. В. Павленка, який визначає стрес природним і необхідним компонентом будь-якої діяльності, що представляє собою систему напруг, яка виникає в результаті взаємодії мотивів діяльності, з одного боку, і умов життя, і засобів діяльності – з іншого.

Доповнюючи думку попередніх науковців, доречно висвітлити тлумачення стресу як реакція організму на зовнішні впливи. Канадський фізіолог Г. Сельє запропонував визначення стресу як фізіологічної реакції, яка виникає в наслідок впливу фізичних, хімічних або органічних факторів.

Зокрема Д. М. Дубравська говорить про те, що стрес це індивідуальна реакція людини на екстремальну ситуацію, яка вимагає певної перебудови організму, його адаптації.

Натомість, у своїй праці М. Й. Варій наголошує на тому, що стрес це фізіологічні реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Досить цікавий аналіз зазначеної проблеми здійснено в роботі Т. Ф. Цибульської, яка розглядала стрес як систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

Не менш цікаве визначення сформульоване у 1910 р. Уільяном Озерном, де стрес розглядається як здатність людини реагувати на подразнення.

В основі свого дослідження Дж. Гренбергом визначав стрес як реакцію на складну життєву ситуацію, котра сприймається з прикрістю та образою, що виявляється у фізіологічному та психічному реагуванні.

Окрім цього досить своєрідний підхід до розкриття змісту стресу виокремлюють Г. Л. Балич та Л. В. Назарва, підкреслюючи що стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред’явлену внутрішню або зовнішню вимогу.

Також слід зазначити, що С. Д. Максименко пропонує розглянути стрес як форму переживання почуття, близьку за своїми психічними характеристиками до афекту.

Слід зазначити, що С. Картрайт та К.-Л. Купера висловили досить неординарний підхід, щодо визначення поняття стресу. А саме визначають стрес, як будь-яку силу, яка виводить психологічну або фізіологічну функцію за межі зони їх стійкості, викликаючи в середині людини відчуття морального напруження.

Отже, на основі аналізу наукової літератури та теоретичного дослідження проблеми, ми будимо притримуватися першого підходу, а саме за основу нашого дослідження було взято визначення де стрес розуміється як психічний, фізіологічний, емоційний стан напруженості організму, який виникає у відповідь на певний подразник (стресор) в оточуючому середовищі.

Стрес є частиною життя кожної людини, так як зміни на роботі і в особистому вони неминучі, і тому для неї стрес може мати як негативне, так і позитивне значення.

При певних обставинах (умовах) стрес дає можливість мобілізуватися людині на вирішення певних виробничих завдань або досягнень особистих цілей. Але деякі обставини, і особливо непередбачені, можуть навпаки вивести людину із рівноваги, що приведе до невідповідного її стану, дій, вчинків.

Отже, стрес є природний і невід’ємний компонент будь-якої діяльності, що представляє собою систему напруг, яка виникає в результаті взаємодії мотивів діяльності, з одного боку, і умов, і засобів діяльності – з іншого.

Стреси часом необхідні кожному: перемикання швидкостей автомобіля, при русі по обледенілій дорозі, боротьба за свої права, приготування до свята, подолання труднощів, підготовка до іспиту, необхідність зробити належне

враження при службовому розмові – у всіх цих ситуаціях потрібно стимуляція позитивного стресу. Без стресу жити неможливо і навіть шкідливо.

Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, роблять негативний вплив не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я людини. Вони являють собою головні «чинника ризику» при прояві і загостренні таких захворювань, як серцево-судинні і захворювання шлунково-кишкового тракту.

Під стресорами розуміють фактори внутрішнього і зовнішнього середовища, що викликають стан напруги або стресу [3]. Стрес треба розглядати не просто як зовнішній фактор, що збиває, породжений експериментальністю ситуації, а як систему напруг, консолідує будь-яку цілеспрямовану активність особистості [3].

У відповідності із загальною класифікацією стресори можна підрозділити за значимістю та невизначеністю, а також за внутрішньою і зовнішньою дією [3].

Стресори невизначеності пов'язані з характером діяльності та відповідними умовами життєдіяльності людини.

Стресори зовнішньої невизначеності виникають через неповну ясність в умовах діяльності людини, а також за умови можливості перешкод зовнішнього, об'єктивного характеру.

Стресори внутрішньої невизначеності відображають особистісний стан, який виникає тоді, коли людина не має абсолютної впевненості у тому, що всі внутрішні механізми, які забезпечують успішний результат, у потрібний момент будуть функціонувати найбільш оптимально. Або у тому випадку, коли людина немає чіткої впевненості в готовності до діяльності, своїх можливостей, які б забезпечили очікуваний нею результат.

Стресори значимості пов'язані з відповідальністю майбутньої оцінки результатів діяльності людини.

Стресори зовнішньої значимості визначаються характером зовнішнього контролю й оцінки індивідуально і соціально значимих наслідків діяльності.

Вони можуть проявлятися через нездійснення цільових настанов, не врахування індивідуального підходу, не визначення спеціальної системи заохочень, стимулів, подяк.

Стресори внутрішньої значимості визначаються характером внутрішньої суб'єктивної оцінки реалізації індивідуально значимих мотивів особистості. Вони виявляються у побоюванні виникнення суб'єктивно неприємних переживань під час виконання діяльності, в не здатності передбачити очікуваний результат. А в разі невдалого результату, не вміння справитися з внутрішнім психічним станом.

М. В. Савчин та Л. П. Василенко розділив стресори, безпосередньо чи опосередковано беруть участь в організації тривожно-стресової реакції у людини, на чотири групи:

1. Стресори активної діяльності: кстремальні стресори (боїв, космічних польотів, підводних занурень, парашутних стрибків, розмінування і т. п.); виробничі стресори (пов'язані з великою відповідальністю, дефіцитом часу); стресори психосоціальної мотивації (змагання, конкурси, іспити).

2. Стресори оцінок (оцінка майбутньої, справжньої чи пройшла діяльності): «старт»-стресори і стресори пам'яті (майбутні змагання, медичні процедури, спогад про пережите горе, очікування загрози), перемог і поразок (перемога у змаганні, успіх у навчанні, любов, поразка, смерть або хвороба близької людини), видовищ.

3. Стресори неузгодженості діяльності: роз'єднання (конфлікти в сім'ї, на роботі, загроза чи несподіване, але значиме звістка); психосоціальних і фізіологічних обмежень (сенсорна депривація, м'язова депривація, захворювання, батьківський дискомфорт, голод).

4. Фізичні та природні стресори (м'язові навантаження, травми, темрява, сильний звук, хитавиця, висота, спека, землетрус).

1.2. Основні передумови виникнення та наслідки стресу

Досліджуючи основні передумови виникнення стресу, слід зазначити, що коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до неї, цей процес відбувається протягом певних фаз, які були сформульовані Г. Сельє у 1946 р. У динаміці стресового реагування Г. Сельє виокремлює три основні фази виникнення стресу, які доцільно буде розглянути більш конкретно.

Перша фаза – реакція тривоги. Усвідомлення того, що стрес може наступити в той, чи інший час, викликає у людини відчуття стурбованості. Виходячи з ступеня важливості, тривога здатна викликати у нього більше або менше відчуття морального напруження.

Під час реакції тривоги відбувається активація захисних механізмів організму. Тривога – це емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірної несподіваності як при відстроченні, так і при очікуванні неприємностей та затримці приємних ситуацій.

Тривожність визначають як відчуття невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки. Очікування небезпеки, що насувається, порівнюється з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. Такі прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки з невід’ємною частиною емоційного життя.

Під час цієї фази організм змінює свої характеристики, мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Із кори головного мозку сигнали поступають у вегетативну нервову систему і гіпоталамус. Створюють в організмі умови для адаптації і боротьби зі стресовим фактором. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

Під час цієї фази опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»). Тривожність не має конкретного джерела, але є початком стресового стану.

Друга фаза – фаза опору. Це стадія максимальної адаптації у випадку якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, то відбувається вдале

повернення до рівноваги організму. При цьому ознаки реакції тривожності зникають, а рівень протистояння піднімається значно вище звичайного.

На даному етапі відмічається урівноваження витрат адаптаційних резервів організму. Всі параметри, виведені із рівноваги у першій фазі, закріплюються на новому рівні. Під час цієї фази зовнішня поведінка мало відрізняється від норми, все нібито налагоджується, але всередині відбувається надмірне використання адаптаційних резервів.

Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути, то стрес продовжується, не спрацьовують захисні механізми, не відбувається пристосування до нових умов і людина переходить до третьої стадії (фази) стресу.

Третя фаза – фаза виснаження. Дана фаза є руйнівною, коли захисні сили людини виходять із рівноваги, відбувається своєрідний «злам організму». Так, як функціональні резерви вичерпались на першій і другій фазах в організмі відбуваються структурні перебудови, але коли для нормального функціонування не вистачає і їх, тоді подальше пристосування до змінених умов і діяльності здійснюється за рахунок невикористаних енергетичних ресурсів організму, що закінчується виснаженням.

Фаза виснаження настає коли надто інтенсивна боротьба, якщо вона затягувалась, призводить до зниження адаптивних можливостей в організмі людини та її здатності опиратися різним захворюванням і психічним впливом.

Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Під час цієї фази відбувається вразливість до втоми, фізичні проблеми які призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Тоді реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, підсилюється енергія напруження м'язів, припинення травлення, підйом тиску крові – за тривалої дії шкідливі.

Варто відмітити, що не кожна дія стресору викликає стрес. Слабка дія не призводить до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресору перевищує звичайні пристосувальні можливості індивіда.

Отже, трьох фазність постійно відтворюється в житті людини. В будь-якій ситуації спочатку наступає першочергова реакція здивування або тривожності через відсутність досвіду або невміння впоратися, тоді цю фазу змінює фаза адаптації, коли людина може впоратися з проблемою яка виникла стрес переривається та, якщо ж ні то настає третя фаза виснаження.

Третя фаза характеризується довготривалою дією стресору, до якого організм не пристосувався, відбувається поступове виснажуються запасів енергії, продовжуються ознаки реакції тривоги, і якщо дія стресора продовжується, то настає виснаження організму яке призводить до втоми та негативних наслідків.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій, які сприяють виникненню стресу:

- 1) необхідність прискореної переробки інформації;
- 2) шкідливе оточення;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння);
- 5) ізоляція;
- 6) ув'язнення;
- 7) остракізм (вигнання і переслідування);
- 8) груповий тиск.

На думку Вейтца, до них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність швидкої зміни стратегії поведінки людини чи прийняття особливо відповідальних рішень.

Відомий зарубіжний Ганс Сельє, основоположник західного вчення про стреси і нервових розладах, визначив наступні стадії стресу як процесу

- 1) безпосередня реакція на вплив (стадія тривоги);
- 2) максимально ефективна адаптація (стадія резистентності);
- 3) порушення адаптаційного процесу (стадія виснаження).

У широкому сенсі ці стадії характерні для будь-якого адаптаційного процесу.

Перший ступінь стресу. Датчики чудової «живої машини» виявляють перевищення допустимих рівнів і подають попереджувальні сигнали. Системи управління – регуляції енергійно мобілізують захисні ресурси стресу.

Якщо дія стресора не припинилося, настає друга стадія, другий етап боротьби існування пристосувальних механізмів з стресором. Виникає рівновага між силою питання – незвичним вимогою навколишнього середовища і силою відповіді – зміною гомеостазу, новим рівнем рівноваг внутрішнього середовища організму. Ця стадія може тривати дуже довго – місяцями і навіть роками.

І тільки коли резервні, пристосувальні можливості систем внутрішніх рівноваг будуть вичерпані, настане третя стадія стресу, яка веде до виснаження. І знову внутрішні датчики організму просигналять – тривога, захисні можливості підійшли до кінця, треба відступити. Якщо вести боротьбу зі стресом далі, то неминуче розвинеться якась з «хвороб стресу», точніше болючий дистрес. Коли вже не вистачає сил, з'являється виснаження.

Вчений визначив симптоми виникнення перевтоми, які сприяють появі стресу такі, як:

- зниження працездатності;
- поява раніше відсутньої втоми при навантаженні;
- компенсація працездатності волевим зусиллям;
- емоційні зрушення;
- розлад сну;
- зниження розумової працездатності тощо.

Також вчений виокремив чотири ступені перевтоми, які сприяють виникненню стресу:

- I ступінь перевтоми – початковий (мале зниження працездатності; поява раніше відсутньої втоми лише при посиленому навантаженні; не потребує компенсації працездатності волевим зусиллям; часом відбувається зниження

інтересу до роботи; важко засипати або прокидатися; відсутнє зниження розумової працездатності);

– II ступінь перевтоми – легкий (помітне зниження працездатності; поява раніше відсутньої втоми при значному навантаженні; повністю потребує компенсації працездатності вольовим зусиллям; часом відбувається нестійкість настрою; багато важче засипати або прокидатися; важко зосередитися на розумовій діяльності);

– III ступінь перевтоми – виражений (виражене зниження працездатності; поява раніше відсутньої втоми при полегшеному навантаженні; постійно потребує компенсації працездатності вольовим зусиллям; часом відбувається дратівливість на оточення; підвищення сонливості вдень; часом проявляється забудькуватість при виконанні розумової діяльності);

– IV ступінь перевтоми – важкий (різке зниження працездатності; поява раніше відсутньої втоми при будь-якому навантаженні; постійно потребує компенсації працездатності вольовим зусиллям; поява пригніченого стану, різка дратівливість на оточення; прояв безсоння; помітне ослаблення уваги і пам'яті при виконанні розумової діяльності).

Люди частіше здатні протистояти різкому і короточасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Дослідження стресу при експериментальних факторах різного характеру і різної тривалості дозволили виділити ряд форм адаптаційної активності, тобто форм «загального адаптаційного синдрому», які можна розглядати як субсиндромов стресу.

При тривалому перебігу стресу його субсиндромов можуть чергуватися, повторюватися чи поєднуватися один з одним при почерговому домінуванні окремих симптомів. В умовах, коли на людину тривалий час діють гранично-стерпні стрес-фактори, ці субсиндромов один за іншим у певному порядку, тобто стають фазами розвитку стресу.

Отже, було виділено 4 субсиндромов стресу:

1. Емоціонально-поведінковий синдром.
2. Вегетативний синдром (субсиндром превентивно-захисної вегетативної активності).
3. Когнітивний субсиндром (субсиндром зміни розумової активності при стресі).
4. Соціально-людський субсиндром (субсиндром зміни спілкування при стресі).

Слід сказати про умовність такого підрозділу субсиндромов стресу. Воно може бути іншим. У даному випадку обрані переважно людські підстави для аналізу проявів стресу, що виникають при відносно постійному рівні суб'єктивної екстремальності стресора. Інші особливості стресора або інші підстави аналізу розвитку стресу приведуть до іншого структурування феноменів його розвитку.

Одним з факторів стресу є емоційна напруженість, яка фізіологічно виражається в змінах ендокринної системи людини. Наприклад, при експериментальних дослідженнях у клініках хворих було встановлено, що люди, які постійно перебувають в нервовій напрузі, важче переносять вірусні інфекції. У таких випадках необхідна допомога кваліфікованого психолога.

Оскільки стрес виник головним чином саме від сприйняття загрози, то її виникнення у певній ситуації може виникати з суб'єктивних причин, пов'язаних з особливостями даної особистості.

Взагалі, так як індивідууми не схожі один на одного, від фактора особистості залежить дуже багато. Приміром, у системі «людина-середовище» рівень емоційної напруженості зростає в міру збільшення розходжень між умовами, у яких формуються механізми суб'єкта, і знову виниклих. Таким чином, ті чи інші умови викликають емоційну напругу не в силу їх абсолютної жорсткості, а в результаті невідповідності цим умовам емоційного механізму індивіда.

Вивчаючи позитивні та негативні наслідки стресу, слід зазначити, що вчені виокремлюють певний стан, дії, реакції організму людини на стрес: еустрес та дистрес.

Еустрес – це стан людини, який пов’язаний з позитивними психічними та фізичними наслідками стресу [26].

Дистрес – стан людини, який пов’язаний з негативними фізичними, психічними реакціями та наслідками стресу [26].

Негативні наслідки стресу (дистрес). Декілька разів на день кожна людина може переживати стресову ситуацію. І важко визначити, коли стрес перейшов у стадію захворювання, коли потрібна кваліфікована допомога. Стрес виникає у людини при дуже складних, екстремальних умовах праці і переживається як відчуття тривоги, неспокою, тощо. Часті зміни настрою, нервовість, утом, небажання щось робити, похмурість, головні болі, порушення сну – все це може свідчити про стресовий стан. Стреси завжди існували й існуватимуть.

Стрес призводить до порушення функцій гормональної, нервової, серцево-судинної систем та психічної функції. Для того, щоб визначити, чи не знаходиться людина у стані стресу, необхідно звернути увагу на цілий комплекс ознак: дратівливість, неспокійність, переважно поганий настрій, напруженість, тривожність, невдоволеність собою, здатність на необдумані імпульсивні вчинки, послаблення пам’яті, плутане мислення, погіршення здатності концентруватися.

Можуть спостерігатися також втрата апетиту або навпаки схильність до переїдання; порушення мовлення, проблеми у спілкуванні, непродуктивний розподіл часу, агресивна поведінка, брехливість. Іноді наявні прояви відчуженості, коли людині здається, що вона нікому не потрібна. Буває, що людина погано спить через кошмари, у неї погані думки.

У стані стресу дитина може навіть нечітко бачити оточуючі предмети. Але разом з тим, можна відмітити і суто фізіологічні ознаки: головний біль, розлад шлунку або, навпаки, укріплення, серцебиття, нудота, підвищена

втомлюваність, пітливість, невизначені болі, схильність до алергій, простудних захворювань та інфекцій.

Дистрес є причиною багатьох порушень та психосоматичних захворювань:

- психози, неврози, порушення сну, судинні захворювання мозку, серцево-судинні захворювання;
- аритмія, інфаркт міокарду, гіпертонічні хвороби;
- виразкові враження шлункоко-кишкового тракту;
- зниження імунітету, алергічні реакції, відкритість до вірусів і багатьом іншим інфекційним хворобам, аутоімуним процесам;
- ревматичних захворювань, остерохондрозів;
- онкологічних захворювань;
- погіршення соціальних стосунків;
- агресія, неадекватність і нерациональність у поведінці;
- деградація духовно фізичних потреб, зниження творчого потенціалу і працездатності;
- гормональні порушення і порушення статевих функцій;
- впливає на генетичний апарат статевих функцій, призводить до вроджених порушень розвитку і здоров'я дітей та ін.

Негативні наслідки є основною причиною зменшення тривалості життя, підвищення смертності людей та несподіваної смерті. Породжені стресом хвороби зменшують життя, а у глобальних масштабах – все більше несе загрозу існуючому людству.

Дистрес, в свою чергу, здійснює вплив на соціально економічні процеси в суспільстві, міжособистісні, ділові та інші взаємовідносини між людьми. Викликана стресом невротична особистість призведе до неадекватності і нерациональності у поведінці, викликає деградацію духовно-фізичних потреб людини, породжує анти суспільні вчинки і змінює соціальну мотивацію людини.

Аналізуючи вплив стресу на організм нами також було виокремлено і

позитивний вплив стресу (еустрес) на організм. Водночас кожний стрес має позитивні сторони.

Стрес – це загострення протиріч, а саме протиріччя – рушійна сила розвитку; людина відштовхується від неусвідомлюваної залежності, набуває самостійності. Це дає можливість краще пізнавати себе, що і є основою і умовою подальшого розвитку «Я». Також до позитивних наслідків стресу відноситься те що підчас стресу відбувається активізація захисних механізмів організму та відбувається адаптація до певних видів стресорів, котрі при повторній дії вже не призводить до появи стресу.

Отже, на основі аналізу наукової літератури та теоретичного дослідження основними передумовами виникнення стресу можуть виступати тривожність, дезадаптація та виснаження організму людини.

Стрес може мати як позитивні так і негативні наслідки. До позитивних наслідків стресу необхідно віднести активізацію захисних механізмів організму та адаптацію до певних видів стресорів, котрі при повторній дії вже не призводять до появи стресу. Зміна фізичного та психічного здоров'я людини відображають негативні наслідки стресу.

1.3. Класифікація та характеристика різновидів стресу

Вивчаючи класифікацію та характеристику основних видів стресу, доречно зазначити, що в залежності від стресового фактору можна виділити дві основні групи стресу:

- 1) за умовами виникнення: фізіологічний та психологічний;
- 2) за тривалістю: короткочасний та тривалий
- 3) за діяльністю: професійний та навчальний.

За умов виникнення стресу. Дана класифікація виходить із основних характеристик факторів, які викликають стрес. Р. Лазарус [27] першим зробив спробу виокремити фізичний та психічний стрес. На його думку, психологічний стрес пов'язаний з оцінкою людини майбутньої ситуації, як загрозової, важкої. Він є наслідком порушення психологічної стійкості особистості із цілого ряду

причин: ображеного самолюбства, образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того такий стрес може бути результатом психологічного перевантаження особи: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи.

Психологічний стрес поділяється на інформаційний і емоційний. Поділ стресу на інформаційний та емоційний умовний. Найчастіше в стресовій ситуації інформаційний і емоційний стресори не роздільні, так як формування відчуттів завжди пов'язане з переробкою інформації. У свою чергу інформаційний стрес завжди супроводжується емоційним збудженням і певними відчуттями. Емоційний стрес викликає такі ж зміни в організмі як і стрес фізіологічний.

Інформаційний стрес – настає коли людина не справляється з завданням, не встигає приймати вірні рішення у встановленому темпі при високій ступені відповідальності, тобто виникає інформаційне перевантаження [4].

Внаслідок інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає прийняти вірні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки рішень [4].

Розглядаючи різновиди психологічного стресу слід зазначити, що емоційний стрес – з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи та ін. [29].

Емоційний стрес – один з найбільш зустрічаючих станів у сучасної людини. Сучасні медико-біологічні і психофізичні дослідження переконливо показують, що емоційний стрес впливає на життєдіяльність організму, підриває здоров'я людей [29]. Виникає під впливом емоційного стресору, такого як: загроза, відчуття небезпеки, образа та ін.

З цієї точки зору прийнято виокремити три форми емоційного стресу: імпульсивний, тормозний та генералізований. При емоційному стресі відмічається певні зміни в психічній сфері, в тому числі протікання психічних процесів, емоційні здвиги, трансформація мотиваційної структури діяльності, порушення рухової та розмовної поведінки.

Психічний стан можна охарактеризувати як стан організму, виникаючий в процесі взаємозв'язку індивіда з зовнішнім середовищем, супроводиться значним емоційним напруженням в умовах, коли нормальна адаптаційна реакція є недостатньою.

Р. Лазарус висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізіологічного подразника [29].

Фізіологічний стрес – стан який виникає від фізичного перевантаження організму людини і (чи) впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища виникає під впливом реального фізичного подразника.

Рівень фізіологічного стресу найбільш низький в момент рівноваги, але коли не дорівнює нулю (це означало б смерть, так говорив Г.Сельє). Приємне або неприємне емоційне збудження супроводжується виникненням фізіологічного стресу, а іноді до рівня дистресу.

Фізіологічні ознаки стресу: хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння. фізичні фактори впливу – це фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем і т.д.

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму чи впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища (зависока чи занижка температура в робочому приміщенні, сильні запахи, недостатня освітленість, підвищений рівень шуму).

Фізіологічний стрес у людини виникає через надмірне фізичне навантаження, високу і низьку температури, больові стимули, утруднене дихання тощо.

При фізіологічному стресі адаптаційний синдром виникає в момент зустрічі з подразником. Фізіологічний стрес, звичайно, буває пов'язаний з тілесними ушкодженнями, хворобою і переохолодженням.

Хронічний стрес припускає наявність постійного (чи такого, що існує тривалий час) значного фізичного й морального навантаження на людину

(тривалий пошук роботи, постійний успіх, з'ясування стосунків), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан є надзвичайно напруженим.

Гострий стрес – стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (конфлікту з начальником, сварки з близькими людьми).

За тривалістю розрізняють короткочасний та тривалий стрес.

Короткочасний стрес – це як би всебічне прояв початку тривалого стресу. При дії стресорів, викликають тривалий стрес (а тривало може витримати лише порівняно несильні навантаження), початок розвитку стресу буває стертим, з певним числом цікавих проявів адаптаційних процесів. Тому короткочасний стрес можна розглядати як посилену модель початку тривалого стресу.

І хоча за своїми впадає в очі проявам короткочасний і тривалий стрес відрізняються один від одного, тим не менш, в їх основі лежать ідентичні механізми, але працюють у різних режимах (з різною інтенсивністю). Короткочасний стрес-бурхливий витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів і поряд з цим початок мобілізації «глибоких». Якщо «поверхневих» резервів не достатньо для відповіді на екстремальні вимоги середовища, а темп мобілізації «глибоких» недостатній для відшкодування витрачених адаптаційних резервів, то особина може загинути при абсолютно невитрачених «глибоких» адаптаційних резервах.

Тривалий стрес – поступова мобілізація і витрачання і «поверхневих» і «глибоких» адаптаційних резервів. Його перебіг може бути прихованим, тобто відбиватися у зміні показників адаптації, які вдається реєструвати тільки спеціальними методами.

Максимально стерпні тривалі стресори викликають виражену симптоматику стресу. Адаптація до таких факторів може бути за умови, що організм людини встигає мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви «підлаштовуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища.

Симптоматика тривалого стресу нагадує початкові загальні симптоми соматичних, а часом важких хворобливих станів.

Такий стрес може переходити у хворобу.

Причиною тривалого стресу може стати повторюваний екстремальний фактор. У цій ситуації поперемінно «відключаються» процеси адаптації і реадaptaції. Їхні прояви можуть здаватися злитими.

Щодо розкриття стресу за діяльністю, слід зазначити, що професійний стрес, на думку А. Леонової [30], – це багатовимірний феномен, який виражається у фізіологічних і психічних реакціях на складну робочу ситуацію.

На її думку професійний стрес можна поділити на три великі групи:

- екологічний стрес розуміється, як результат взаємодії індивіда з довкіллям;
- транзакційний стрес, як індивідуальна пристосувальна реакція людини на ускладнення ситуацій;
- регуляторний стрес, як особливий клас станів, що відображає механізм реакції діяльності в ускладнених умовах макроаналізу, транзакційний дає інформацію про проміжний рівень, а регуляторний займається мікроаналізом механізмів професійного стресу.

Згідно досліджень Дж. Гренбена [17] професійний стрес розглядається, як специфічна форма порушення фізіологічної та психічної діяльності, яка викликає у відповідь на негативний вплив професійної ситуації, і яка обумовлена індивідуально-психологічними характеристиками працівника.

Професійний стрес за Дж. Гріндергом містить такі складові елементи:

- професійна ситуація (яка виводить людину із стану рівноваги);
- сприймання професійної ситуації як стресової;
- емоційне збудження (страх, гнів, загрозу тощо);
- фізичне збудження;
- наслідки.

Відповідно, до думки В. Л. Паньковця [52] професійний стрес трактується як специфічна форма порушення фізіологічної та психічної діяльності, яка виникає у відповідь на негативний вплив управлінсько-професійної ситуації.

Згідно цього підходу В. Л. Паньковець виділяє певні складові професійного стресу:

- зовнішні чинники (стресори, які пов'язані із впливом середовища);
- внутрішні чинники (особливості індивіда);

- фізіологічні та психічні наслідки стресу.

У свою чергу, В. Ф. Калошин [21] зазначав, що стрес в умовах педагогічної діяльності розглядається як функція двох основних факторів: величини потреби в досягненні мети і суб'єктивної оцінки імовірності досягнення цілей. Це, у свою чергу, позначається на відображенні у свідомості вчителя його готовності функціональних систем, а також передбачуваних умов перебігу діяльності.

Організаційний стрес найбільше проявляється у людей, діяльність яких пов'язана з високою особистою відповідальністю, зокрема у менеджерів різних ланок. Організаційний стрес – це психічна напруга, пов'язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці, з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі (в організації або в її підрозділі, фірмі, корпорації), а також з пошуком нових неординарних рішень за форс-мажорних обставинах [31].

Організаційний стрес обумовлений внутрішньо-організаційними факторами трьох рівнів: індивідуальні характеристики персоналу, групова взаємодія, організаційне середовище, а також зовнішніми (макросередовими) стрес-факторами. Інакше кажучи, організаційний стрес проявляється у напрузі адапційних механізмів особистості у відповідь на певну організаційно-виробничу ситуацію.

Загальною ознакою й головною причиною організаційного стресу виступає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації,

привабливістю роботи в ній, очікуваннями й реальними можливостями працівника. Значимими причинами організаційного стресу виступають слабкості керівництва й незадовільний психологічний клімат. В останньому випадку порушується професійна взаємодопомога колег. У результаті – обмежена можливість обговорити професійні проблеми, одержати схвалення, підтримку й заспокоєння від усвідомлення того, що колеги переживають ті ж самі труднощі [31].

Переходячи до розгляду навчального стресу доцільно вказати, що проблема навчальних стресів, як самостійного напрямку досліджень набула розвитку упродовж останніх десятиріч. Підвищення рівня цікавості до цієї проблеми зумовлюється з'ясуванням негативних впливів різних сфер життєдіяльності студентів на рівні їх психологічного та фізичного здоров'я.

Дослідження навчальних стресів є новим напрямом, й у наукових працях не зустрічається поняття, яке окреслює особливості виникнення та протікання стресового стану саме в сфері навчальної діяльності студентської молоді. Тому ми для більшого розуміння та зручності пояснення використовуватиме поняття «навчальний стрес» [48].

Навчальний стрес – багатогранний, складний за своєю структурою феномен, котрий зумовлює певні фізіологічні та психологічні реакції у відповідь на складну ситуацію у навчальній діяльності студентської молоді вищого навчального закладу, так стверджує О. А. Фонь [48]. Слід зазначити що навчальний стрес складається з таких складових як: середовище навчального закладу; індивідуальні психологічні особливості; наслідки стресу.

Отже, аналізуючи наукову літературу, що стосується різновидів стресу нами було виокремлено два основні підходи розділення стресу за діяльністю та за умов виникнення. До групи стресів за діяльністю входить професійний і навчальний стрес. А до групи за умовами виникнення нами було виокремлено фізіологічний та психологічний стрес. В свою чергу психологічний стрес складається з емоційного та інформаційного стресів.

1.4. Специфіка прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій

Події сучасної України окреслені сумними сторінками – це воєнні дії на Сході нашої держави. Збройна агресія РФ та оголошення в Україні воєнного стану, стало психологічним викликом для всіх верств населення, незалежно від роду діяльності. Постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей.

Перші спогади про психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій з'явилися на початку Громадянської війни в Америці. З 1863 р. у наукових колах США починає активно використовуватися термін «ностальгія» – специфічний душевний стан солдатів. А вже у 1871 р., завдяки дослідженням психіатра Я. Да Коста, термін «ностальгія» замінюють іншим – «солдатське серце».

Саме термін «солдатське серце» вважається сучасниками передвісником розвитку понять «бойовий стрес» та «посттравматичний стресовий розлад». Іншим терміном, який використовувався при дослідженнях психічних розладів, пов'язаних з участю у війні, став «травматичний невроз» – термін, уведений у 1889 р. Г. Оппенгеймом для позначення органічних порушень головного мозку, що виникли у результаті як фізичних, так і психологічних факторів впливу.

Бойовий стрес переживає людина, яка перебуває в бойових умовах. Нам потрібно зважати на той факт, що війна триває довго і людина довгий час працює на межі виснаження. Тут дуже важливо, щоб близькі люди підтримували військовослужбовця та давали йому сенс жити. Також, під час розмов по телефону, рекомендовано наголошувати про позитивні зміни в тилу.

Варто розуміти, що людина, яка повертається із фронту переживає повернення в нову сім'ю, адже рідні та сама людина за час розлуки змінюються. Особа, яка повертається із зони бойових дій поводить себе з точки зору пережитого досвіду. Зовсім інший досвід переживають і її родичі.

Бойовий стрес – це психічний стан людини в якому відбуваються його переживання та осмислення того, що він побачив, почув і відчув. Він з'являється в результаті термінової адаптаційної реакції, спрямованої на пристосування до незвичних стимулів бойових умов, а також довгострокової адаптивної реакції, яка дозволяє військовослужбовцю виживати в екстремальній обстановці.

Бойовий стрес – це психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової діяльності. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу.

Бойовий стрес – це стрес від того, що відбувається в бою: вибухи, небезпека, крики, поранення. На жаль, це стосується і цивільних. Вони зазнали стресу внаслідок пережитих ракетних обстрілів і таке інше. Психологи працюють не з самим бойовим стресом, а з реакцією на нього.

Існує дві стадії бойового стресу:

Перша – стадія сприйняття. Реакція може бути адаптивною чи неадаптивних, але потім вона зникає.

Друга – коли припиняється дія обставин і ми їх пригадуємо. Вона починається у військових, коли вони виходять із бою. У цивільних — коли вони починають пригадувати пережите. Якщо людина не справляється, це гострий стресовий розлад. Потім починається ПТСР.

Стрес в бойовій обстановці – це наслідок умов, що сприймаються людиною, як небезпечні для здоров'я і життя. Навіть просто перебування в зоні збройного конфлікту викликає стрес. Постійне напруження організму і активізація уваги підтримують процес збудження нервової системи – і це нормально. Очікування бою, перебування в бою, необхідність реагувати на напад, закінчення бою, перебування в місцях дислокації частини близько до переднього краю, рух по території можливого бойового зіткнення, дії в умовах

невизначеності і недостатньої координації та ін. — це умови виникнення бойового стресу.

В умовах виконання службово-бойових завдань, військовослужбовець зазнає комплексного впливу різних чинників стресу, серед яких виділяють специфічні та неспецифічні стресори бойової обстановки.

Специфічні бойові стресори (мають підвищений рівень стресогенності):

- ситуації, які загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовця;
- поранення, контузії, каліцтва та дози опромінення;
- страх потрапити в полон; • страх болю та страх фізичної й психічної травматизації;
- загибель близьких людей і товаришів по службі;
- жахливі картини смерті і людських страждань;
- випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- необхідність вбивати;
- події, у результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовця.
- специфічність бойової обстановки (велика швидкість та непередбачуваність розвитку подій, відсутність чітко визначеної лінії фронту, вимушена самотність в ході виконання бойових завдань, тривале перебування на бойових постах, нестійкий зв'язок з основними силами або його відсутність, часткова ворожість місцевого населення, новизна, невизначеність, раптовість).

Неспецифічні стресори (властиві як бойовій обстановці, так і іншим видам стресових ситуацій):

- підвищений рівень потенційної загрози для життя;
- тривале виконання напруженої діяльності;
- тривала відсутність можливості задоволення основних біологічних і соціальних потреб;
- різкі і несподівані зміни умов служби та життєдіяльності;

- важкі екологічні умови життєдіяльності;
- відсутність контактів з близькими; • неможливість змінити умови свого існування;
- інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти;
- підвищена відповідальність за свої дії;
- можливість загинути, отримати поранення або потрапити в полон;
- неможливість задоволення необхідних фізіологічних потреб (дефіцит води та повноцінного харчування, порушення режиму сну, невідповідність санітарних норм гігієнічним нормативам) та ін

Переважає більшість авторів вказує на його негативний вплив на психіку комбатантів та їх поведінку і розглядає бойовий стрес з позиції дистресу, який спонукає до дезадаптації військовослужбовців та дезорганізації їх діяльності, супроводжується появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, а за умов подолання індивідуального бар'єру психічної адаптації комбатантів специфічних нозологічних проявів психічних розладів. Встановлено, що бойовий стрес має значний вплив на військовослужбовців і може призводити до деформації особистості, що є «ціною» адаптації до умов війни. Поширенню цього процесу сприяє формування та розвиток посттравматичних стресових розладів, вплив отриманих поранень, набутих інвалідностей.

Л. Китаєв-Смик дійшов висновку, що бойовий стрес має три ранги:

1. Початковий бойовий стрес (1-й ранг). Тут вчений описує те, що в бойових діях кожен воїн діє по-різному, одні бійці надзвичайно активні, другі – навпаки, їхні дії неактивні, інколи присутнє заціпеніння – це є вроджена реакція на стрес.

2. Другий ранг у бійців характерний тим, що тут спостерігається дефект у спілкуванні та взаєминах у колективі. На цьому етапі починають з'являтися негативні фізичні прояви стресу: гіпертонія, гастрит та ін. Показники міцності та боєздатності знижуються, немає запалу до бою тощо.

3. Бойовий стрес третього рангу проявляється у патофізіологічних проявах. Цей етап є найскладнішим для бійців, адже можливий процес

самознищення [5]. При такому стресі бійцю стає все одно чи залишиться він в бою живим чи загине.

Існує класифікація бойового стресу за інтенсивністю:

- бойовий стрес слабкої інтенсивності – такий стан є стабільно у всіх військових які перебувають на війні, може переростати в стан підвищеної інтенсивності;

- бойовий стрес підвищеної інтенсивності – це такий стан, коли занадто або навпаки дуже низька емоційна чутливість;

- найбільш інтенсивний бойовий стрес – це при якому розвивається психоневроз, на це впливає високий рівень пережиття бойових дій, бойова втома.

Існує бойовий стрес слабкої інтенсивності. Це такий стан, який характерний для більшості вояків та може посприяти покращенню їхньої бойової активності. В подальшому такий стан або є буденним для кожного, або виступає у вищій формі, як стрес підвищеної інтенсивності, розглянемо детальніше означену дефініцію.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності – це такий стан, коли життя не лише одного військового, але й всієї роти погіршується. Якщо для однієї людини такий стан проявляється як: підвищення або зниження бойової активності, емоційне збудження або оніміння, втрата орієнтації, дезорієнтація, розсіяність, можливі панічні атаки та ін. Такі прояви впливають на припущення помилок в бойових діях. Бойовий стрес підвищеної інтенсивності впливає на те, що знижується фізіологічне здоров'я та погіршення набутих реакцій.

Колективний бойовий стрес підвищеної інтенсивності найбільше проявляється в зміні психологічних форм військовослужбовців та їх збільшення. Найчастіше це вказує на погіршення соціально-психологічного клімату, часто можуть виникати суперечки між бійцями. Така форма погіршує дружбу та підтримку учасників дій, знижується рівень довіри до військовослужбовців, відношення до роботи є негативне.

Такий стрес може виступати в формі заціпеніння в бойовій діяльності, тобто учасник бойових дій більше доби не є боєздатним. Найважчим проявом можуть стати невротичні та психотичні відхилення, відповідно до цього можливі втрати бійців в частині.

Важливим фактором є те, що військовослужбовець, який пережив найбільшу кількість бойових стресів під час війни, отримує найбільше негативних психологічних наслідків, які впливають на важку адаптацію у соціумі, яку самотійно, як правило він здійснити не може, тобто йому потрібна кваліфікована допомога психолога, соціального працівника, а можливо і психіатра.

При бойовому стресі утворюються негативні психологічні наслідки: військовослужбовці після бойових дій у мирному житті втрачають реальність, не можуть віднайти мету свого існування, у них часто виникають думки про суїцид, бажання померти, в них втрачається ідентичність із самим собою, прояви холодного відстороненого ставлення до оточуючих, родини, часто військові можуть думати про своє минуле, переосмислювати його. Означене супроводжує вояк постійним головним болем, болем у серці, вони тремор у всьому тілі або деяких частинах тіла, також властиві прояви соматичних захворювань.

Поведінка військового в бою під час бойового стресу може проявлятися за такими ознаками:

- нереагування або заторможення реакції на поставлений наказ;
- зупинка та припинення бойових дій;
- постріли не в бік противника, можливо в інший бік або догори;
- неможливість повернути погляд в сторону противника;
- поведінка, яку боєць не в силах контролювати;
- присутня істерична поведінка.

А. Кардинер виділив п'ять найбільш поширених дій на бойовий стрес:

- фіксація на травмі;
- типові сни;

- спад дії психічної діяльності;
- збудження, можливість прояву агресії;
- втрата пам'яті.

Прояви бойового стресу додатково можуть інтенсифікувати певні соціальні, релігійні, етнічні, сімейні та інші обставини, зокрема:

- непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець, який бере участь у бойових діях;
- наявність в учасника бойових дій негативного травматичного досвіду в минулому;
- незначний особистий досвід подолання стресу в довоєнний період;
- приналежність військовослужбовця до національності, яка етнічно близька до національності противника;
- належність військовослужбовця до жіночої статі;
- складна ситуація в сім'ї військовослужбовця; • складне матеріальне становище та соціальні умови військовослужбовця або його сім'ї (родини, друзів).

Психічна травматизація в бойових умовах є поширеним явищем. Бойовий стрес може викликати істотні зміни в когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах та суттєво впливати на якість професійної діяльності військовослужбовця. Деструктивні наслідки бойового стресу залежать від індивідуальних особливостей 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.

Фактори, які призводять до виникнення бойового стресу:

- Екстремальні умови. Не секрет, що зони бойових дій є дуже небезпечними. Перебування в них вимагає від людини великих зусиль, що є причиною значного фізичного та психологічного навантаження.
- Страх за життя. Військові постійно знаходяться в небезпеці, ризикуючи отримати поранення чи загинути.

– Розлука з родиною. Довгі періоди віддаленості від сім'ї можуть бути емоційно виснажливими.

Бойовий стрес має комплексний прояв, в якому фізичні ознаки обов'язково поєднуються з емоційними.

Фізичні ознаки бойового стресу можна спостерігати наочно:

– напруження, що проявляється ниючим чи гострим болем;
– нервозність, яка помітна через підвищену лякливість, метушливість і тремор;

– вегетативні дисфункції, зокрема, запаморочення чи дезорієнтація, посилене та прискорене серцебиття, сухість у роті, неможливість навести різкість зору, прискорене чи форсоване дихання, блідість шкіри, поколювання та оніміння в кінцівках, функціональні розлади травної та сечовидільної систем організму;

– порушення сну, зокрема, часті просинання та кошмари;
– знижений рівень енергії, що проявляється через постійну втому, виснаження та відчуття важкості тіла.

Емоційні ознаки бойового стресу:

– постійне відчуття тривоги та загальне підвищення тривожності, проявами яких є збудженість, занепокоєння, очікування найгіршого;

– дратівливість, що проявляється безпричинними «вибухами» невдоволення, частими скаргами і претензіями;

– розлади уваги та пам'яті (розсіяність, неможливість зосередитись та запам'ятати деталі);

– нечітке, алогічне мислення, що призводить до проблем у спілкуванні;

– проявлене горювання та почуття провини, що виражаються у самозвинуваченні в помилках, оплакуванні загиблих з переконанням, що на їх місці мав би бути він;

– загальна розгніваність та агресивність, що зокрема, виражена у відчутті зради з боку керівництва чи побратимів і посестер;

- втрата впевненості та сенсів, що помітна через втрату віри в себе, в підрозділ, розуміння місії та цілей захисту своїх територій;

- соціальна ізоляція, що виражається у відлюдкуватості, зниженій інтенсивності та частоті спілкування, розриві стосунків з близькими, ігноруванні спільних ритуалів і традицій.

З одного боку, більшість ознак бойового стресу подібні до проявів щоденного хронічного стресу, а також він може містити ознаки інших ментальних розладів. Тому військові звертають увагу ще й на викривлене відчуття часу, розміру, дистанції, зміни у відчутті болю, занижене або завищене переживання небезпеки.

Небезпека бойового стресу у тому, що він може призводити до негативних наслідків, серед яких:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Люди, які пережили військові дії, можуть відчувати повторювані травматичні спогади, біль і тривогу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10% військовослужбовців зіштовхуються з ПТСР після повернення з місії.

- Депресія і тривожність. Сильний стрес може призвести до розвитку депресії та тривожних розладів. Згідно з дослідженням Міністерства оборони США, понад 20% військовослужбовців відчують симптоми тривожності та депресії після бойових дій.

- Негативний вплив на родини. Бойовий стрес може впливати на військових та їхні родини, спричиняючи напругу та розрив стосунків. Хоча, умовно, на війну пішов один, а жертвами бойової психологічної травми стають декілька людей. Близько 70% дружин військових, які воюють, потребують спокійної виваженої поради та допомоги психолога.

- Вторинна травматизація. Це феномен проживання події, інформація про яку є мозаїчною, тому лімбічна система «домальовує», додумує відсутні логічні ланки та взаємозв'язки у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, які свідомість людини приймає за справжні. Крім сімей, які переживають за

військового, вторинна травматизація може загрожувати фахівцям, що надають допомогу військовим – лікарям, капеланам, психологам, волонтерам та іншим.

О. Плетка у своїх дослідження зазначає, що серед симптомів бойового стресу виділяють симптоми повторного переживання:

- інтрузії – мимовільні повторювані спогади про пережиту травматичну подію;

- флешбеки – небажані спогади, які настільки сильні і яскраві, що людина ніби втрачає зв'язок з реальністю і «переміщується» в ситуацію, де відбулася травматична подія;

- погані сни, нічні жахи, сильні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, сильні фізичні реакції (наприклад, прискорене серцебиття, спітніння поблизу місця травматичної події тощо).

Водночас участь у бойових діях не завжди та не обов'язково матиме психологічні чи фізичні наслідки. Особливо, якщо докладати зусиль для запобігання руйнівного впливу бойового стресу.

Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність

Відсутність чітко обмеженої лінії фронту, часткова ворожість місцевого населення, зміна (порушення) режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичайних кліматично-географічних факторів породжують почуття невпевненості і тривоги.

Ізоляція й відчуття відкинення вимушена самотність при виконанні бойових завдань. Тривале перебування на бойових постах при охороні доріг, ділянок районів, часто у відриві від основних сил, незрозумілих умовах, з нестійким зв'язком нерідко викликає відчуття «відкидання».

Загроза життю і здоров'ю не тільки безпосереднє, але й постійне очікування.

Невизначеність дефіцит або суперечливість особисто значимої інформації.

Реальна можливість потрапити у полон, в заручники з подальшими тортурами і знущаннями; високий ризик смерті, каліцтва; наочне бачення загибелі товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення.

При наближенні терміну ротації, у деяких військовослужбовців зростає страх бути вбитим або пораненими.

Віддаленість від близьких, тривога за них, незрозумілість цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.

Впевненість або невпевненість в сприятливому розвитку подій, які багато в чому залежать від керівництва, згуртованості, особистісних якостей керівника, дисципліни.

Відсутність нормальних умов для життя і бойових дій.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій

Для глибшого осмислення теоретичних концепцій та виявлення специфіки вираження бойового стресу серед військових, на наступному етапі роботи було реалізовано емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження структуроване в три ключові етапи.

На першому етапі дослідження відбувся відбір інструментів для виявлення особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців.

Практичний етап передбачав безпосереднє тестування військового контингенту.

Завершальний етап включав обробку та аналіз даних, що стосуються рівня прояву бойового стресу у військових.

Головна ціль емпіричного дослідження – оцінити рівень прояву бойового стресу серед військовослужбовців та з'ясувати фактори, що впливають на його інтенсивність.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень прояву бойового стресу у військових.
2. Виявити комплекс факторів, які впливають на рівень прояву бойового стресу у військових.
3. Встановити взаємозв'язки між рівнем прояву бойового стресу та чинниками, що на нього впливають, у військовослужбовців.

Після ретельного вивчення доступного методичного арсеналу, для нашого дослідження ми вирішили використовувати декілька методик, котрі найбільш оптимально дозволяють виявити рівень вираженості бойового стресу серед військовослужбовців та виявити фактори, що чинять вплив на його

інтенсивність.

Отже, задля вирішення першого завдання (визначення рівня прояву бойового стресу у військових) ми використали опитувальник бойового стресу, розроблений Бліновим О.А. (ОБСБ). Цей опитувальник розроблений: для встановлення рівня бойового психологічного стресу в осіб, що перебували в екстремальних умовах діяльності; для виявлення наявних у людини ресурсів, необхідних для подолання наслідків травматичного стресу; для оцінки ступеня адаптованості особи до діяльності в умовах загрози для життя.

Опитувальник містить 24 питання, оцінювання яких відбувається за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта.

Інструкція до опитувальника бойового стресу. Просимо уважно ознайомитися із запропонованими запитаннями та обрати варіант відповіді, який якнайкраще відображає Вашу точку зору, відповідно до п'ятибальної шкали:

У бланку відповідей, у відповідному стовпчику праворуч від номера запитання, вкажіть відповідну цифру:

5 – повністю згодний; 4 – скоріше згодний;

3 – частково згодний, частково не згодний; 2 – скоріше не згодний;

1 – зовсім не згодний.

Оцінка бойового стресу (в балах) здійснюється згідно з трьома рівнями:

Бойовий стрес низької інтенсивності. Виникає, якщо набрано від 1,0 до 2,66 балів (найвищий рівень здатності військовослужбовця пристосовуватися до стресових чинників).

Бойовий стрес середньої інтенсивності. Оцінка становить від 2,66 до 3,91 бала (середній рівень пристосування).

Бойовий стрес високої інтенсивності. Результат – від 3,91 до 5,0 балів (найнижчий рівень адаптації до впливу бойових стресорів).

Розподіл запитань опитувальника відбувається так.

Запитання № 2 висвітлює рівень віри особистості.

Запитання № 6 показує, наскільки респондент вміє застосовувати афективні та емоційні методи.

Питання під номером 10 визначає соціальну складову (комунікативність) особистості. Питання з номером 14 розкриває уявлення опитуваного.

Питання під номером 18 описує когнітивні здібності (вірування, раціональність) здатність людини застосовувати власні вміння.

Питання з номерами 22 та 24 дають характеристику фізичної активності респондента. Загалом разом 7 питань.

Триває від кількох годин до двох діб та має дві фази:

фаза шоку – загальне порушення функцій організму внаслідок психічного шоку або фізичного ушкодження, як наслідок бойової діяльності.

фаза «протишоку».

Реакція організму залежить не лише від впливу подразника, яким може бути будь-що: об'єкт, подія чи значуща інформація, але також суттєву роль відіграють внутрішні та зовнішні фактори середовища.

Особа мобілізує енергію, адаптуючись до змінних обставин. Самопочуття загалом прийнятне, проте вже без того емоційного піднесення, що характерне для першої фази. Людина ніби "втягнулась" в роботу та готова до тривалої праці з подолання труднощів. Водночас, іноді відчувається накопичена втома. Якщо ж стресор продовжує діяти, настає третя стадія.

Ця стадія може закінчитися або стабілізацією стану та одужанням, або, якщо стресор не припиняє вплив, переходить у фінальну стадію – виснаження.

Третя стадія. Високий рівень стресу (від 3,91 до 5,0 балів). Відповідає стадії виснаження (втрата опірності). На цій стадії енергетичні ресурси вичерпані, фізіологічний і психологічний захист порушений. Спостерігається дисбаланс між стресовими впливами середовища та реакцією організму на них.

Людина вже не здатна до самозахисту. На відміну від першого етапу, коли стрес мобілізує адаптивні можливості тіла, стан на третьому етапі стає подібним до «крику про допомогу», яка може надійти лише ззовні – або через підтримку, або шляхом усунення виснажливого чинника стресу.

Якщо на першому та другому етапах фіксуються певні ознаки ГСР та ПТСР, то на третьому вони вже синтезуються у єдиний комплекс (синдром).

Для виконання другого завдання (визначення факторів впливу на рівень прояву бойового стресу у військовослужбовців) було обрано чотири опитувальники:

- «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»;
- методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора);
- методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова та Є. Ейдмана;
- тест на виявлення виснаження від стресу.

Так, методика «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» використовується для вивчення загального рівня резильєнтності.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) є самостійно заповнюваною шкалою, що містить 25 елементів та має добрі психометричні показники. Вона містить 10 найінформативніших пунктів з повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «абсолютно невірно» = 0 до «вірно майже завжди» = 4).

Кожен пункт шкали оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає "ніколи не відчуваю", а 4 - "майже завжди відчуваю". Варіанти відповідей обираються з такого переліку: 0 – Ніколи, 1 – Рідко, 2 – Часом, 3 – Часто, 4 – Майже завжди. Загальний результат може бути в межах від 0 до 100 балів. Більш високий показник вказує на більшу резильєнтність.

Діапазон рівнів:

- 0–33 бали – низький рівень;
- 34–67 балів – середній рівень;
- 68–100 балів – високий рівень.

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора). Опитувальник розроблений Тейлором у 1955 році для визначення рівня

тривожності. Адаптована Т. А. Немчіним (1966 р.).

Отже, ваше завдання – якнайчіткіше візуалізувати кожну ситуацію та вирішити, обвівши коло цифру, наскільки вона здатна викликати тривогу, занепокоєння, страх чи переляк.

Оцінка та розшифровка результатів. Шкала вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора передбачає п'ять градацій тривожності.

40–50 балів. Перша група – сумарна оцінка від 40 до 50 балів – відповідає надзвичайно високому рівню тривожності. Тут можна передбачити ймовірність наявності психічних відхилень. Підвищена самокритика, проблеми з соціалізацією, складнощі в роботі та навчанні. Людина постійно відчуває загрозу та хвилювання навіть у тих випадках, де немає жодних передумов. Страждає від надмірного потовиділення, прискореного серцебиття та загальної слабкості.

25–40 балів. Високий рівень тривожності – показники в діапазоні 25–40 балів. У цю категорію входять люди зі зниженим самосприйняттям та підвищеною емоційністю. Вони не схильні висловлювати свою точку зору, часто намагаються уникнути таких обставин. Свої переживання такі люди приховують глибоко всередині, побоюючись бути неправильно зрозумілими. Дуже чутливі до критики, навіть якщо вона конструктивна. Стрессова обстановка стає для них причиною дискомфорту, працездатність падає. Водночас, люди з високим рівнем тривожності потребують визнання своїх здібностей.

15–25 балів. Середній рівень, з тенденцією до підвищеного. Результат від 15 до 25 балів. Для таких людей характерна спокійна емоційність, комунікабельність та помірна самооцінка. Незважаючи на те, що внутрішній психологічний стан таких людей досить спокійний та помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

5–15 балів. Середній показник, тенденція до низького. 5–15 балів відповідно до методики вимірювання тривожності Тейлора. Особа з власною позицією з будь-яких питань, яка вміє її відстояти в дискусіях та полеміках.

Незалежність поглядів та висока самооцінка – характерні риси людей із середнім рівнем тривожності. Критику такі люди сприймають спокійно, зосереджуючись на змісті зауважень. Неспокій відвідує їх нечасто, здебільшого у випадку конкретних обставин.

0–5 балів. Низький рівень тривожності, за методикою вимірювання тривожності Дж. Тейлора. Люди з низьким рівнем тривожності можуть здаватися байдужими. Лінощі та безвідповідальність часто супроводжують їх у житті, але коли мова йде про особисті інтереси, вони мобілізують свої ресурси та здатні досягти багато. Почуття страху або занепокоєння притаманне таким людям лише в специфічних обставинах.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана дозволяє визначити рівень розвитку бойового стресу у військовослужбовців.

Дослідження саморегуляції за допомогою тест-опитувальника здійснюється з групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробовуваних, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, з надрукованими номерами питань та графою для відповіді поруч.

Респондентам необхідно відповісти на 30 тверджень. Уважно ознайомившись із кожним, потрібно вирішити, чи відповідає твердження дійсності щодо себе. У випадку відповідності, в аркуші відповідей навпроти номера твердження ставиться знак «плюс» (+), якщо твердження не відповідає дійсності – «мінус» (–).

Мета обробки отриманих даних полягає у визначенні значень індексів вольової саморегуляції, виходячи з пунктів загальної шкали (В), а також субшкал: «Наполегливість» (Н) та «Самовладання» (С). Кожен індекс є підсумком балів, які були нараховані шляхом підрахунку відповідностей відповідей випробовуваного з ключем, що відповідає загальній шкалі або конкретній субшкалі. У тестовій методиці передбачено 6 тверджень, які маскуються. Тому загальний сумарний бал для шкали «В» повинен варіюватися

в межах від 0 до 24, для субшкали «наполегливість» – від 0 до 16, а для субшкали «самовладання» – від 0 до 13.

Рівні вольової саморегуляції встановлюються через зіставлення з середніми показниками кожної зі шкал. Якщо вони перевищують половину від максимальної суми збігів, це свідчить про високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або ж самовладання. Для шкали «В» таке значення дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, а для шкали «С» – 6.

Для аналізу рівня виснаження від стресу у військовослужбовців застосовано тест, призначений для виявлення цього явища.

Стрес супроводжує кожну людину в її житті. Це є абсолютно природним. Проте, коли стресу в житті надмірно багато, він стає шкідливим та може призвести до виснаження.

Цей опитувальник буде корисним для дорослих в умовах війни, надаючи їм можливість оцінити, як стресові ситуації в їхньому житті вплинули на їхній психологічний стан. Варто зазначити, що тест служить виключно для оцінки психологічного стану особи та не призначений для діагностики будь-яких розладів.

Тест складається з 10 запитань. Учасникам потрібно вибрати варіант відповіді, що найкраще описує їх самопочуття протягом останнього місяця. Упродовж останніх 30 днів, як часто ви відчували: ніколи; рідко; іноді; часто; завжди.

Результати:

Кожна відповідь оцінюється балами:

Ніколи – 1 бал

Рідко – 2 бали

Іноді – 3 бали

Часто – 4 бали

Завжди – 5 балів

Важливо! Ці показники не є приписом до терапії. Якщо ви набрали 25+ балів, це не означає, що у вас психічний розлад, а свідчить про необхідність подальшого обстеження.

Підсумки методик були опрацьовані шляхом математико-статистичного аналізу даних (метод ранжування). Отримані дані були піддані статистичному аналізу з подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження було проведене у 2025 році серед військовослужбовців. В дослідженні взяли участь 32 військовослужбовці.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій та чинників, які впливають на нього

Дослідження специфіки виявів бойового стресу серед військовослужбовців передбачало анкетування, мета якого полягала у вирішенні двох задач, що дозволяють визначити ступінь вираженості бойового стресу у військових та ідентифікувати фактори, які впливають на його прояви.

Для оцінки рівня прояву бойового стресу у військовослужбовців нами було здійснено дослідження за допомогою опитувальника бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ).

Аналіз результатів показав, що майже половина респондентів (52,8 %) відчують бойовий стрес високої інтенсивності (див. Рис. 2.1.). На цій фазі у військовослужбовців вичерпується енергія, відбувається руйнування фізіологічного та психологічного захисту. Спостерігається дисбаланс між стресогенними впливами навколишнього середовища та реакціями організму на них. Опитані вказують на втрату можливості для самозахисту.

Натомість чверть опитаних військовослужбовців (25,0 %) відчують бойовий стрес середньої інтенсивності, що характеризується збалансованим використанням адаптивних резервів. Цей стан підтримує функціонування організму в умовах підвищених вимог до адаптивних можливостей. Тривалість періоду опору у цих респондентів залежить від вродженої здатності до швидкої

адаптації до обставин, стресостійкості особистості та інтенсивності стрес-факторів.

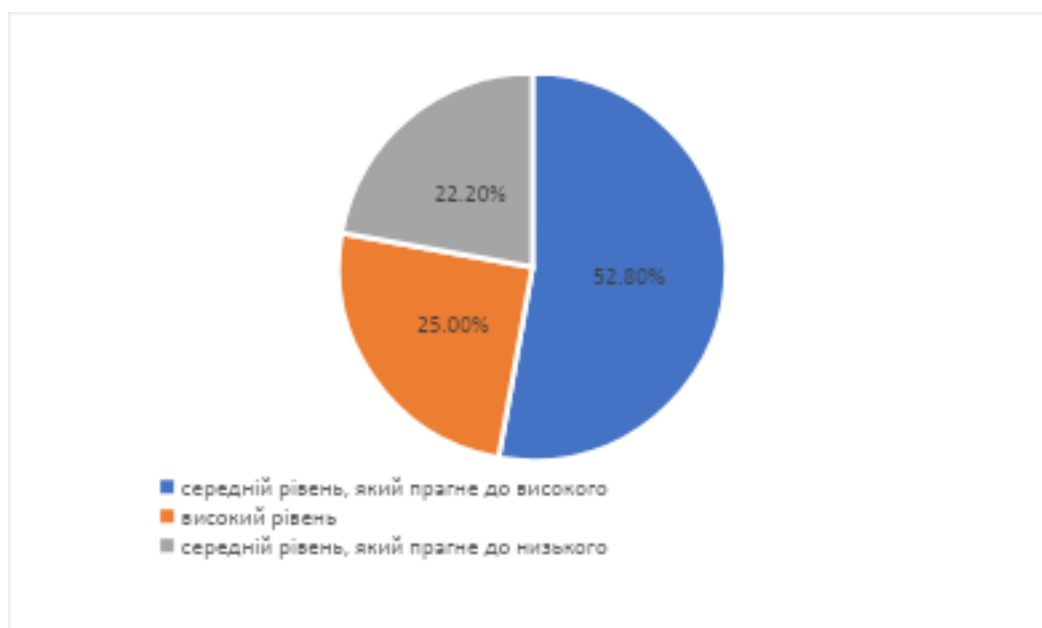


Рис 2.1. Результати дослідження рівня прояву бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій

У цих військових розвинена оптимальна енергія, вони пристосовуються до змінних обставин. Почувають себе загалом нормально, хоча вже без відчуття піднесення, притаманного першій фазі; проте періодично відчують втому. Якщо стресор продовжує впливати, настає третя стадія. Ця стадія може призвести як до стабілізації стану та одужання, так і, за умови подальшого впливу стресора, до переходу в останню стадію – виснаження.

Трохи менше військовослужбовців (22,2 %) відзначили бойовий стрес низької інтенсивності. На цій стадії респонденти перебувають у стані напруження та настороженості. Це, по суті, підготовка до наступного етапу, тому іноді першу стадію називають "передстартовою готовністю". При значній силі стресора фаза шоку завершується загибеллю організму, в перші години або дні. Якщо адаптаційні ресурси організму здатні протидіяти стресору, настає фаза протишоку, де активізуються захисні реакції організму. Фізично і психологічно людина почувається добре, відчуває піднесення.

Наступним кроком буде розгляд факторів, що впливають на вираженість бойового стресу серед військовослужбовців, таких як: виявлення проявів резильєнтності та тривожності; оцінка вольової саморегуляції; вивчення виснаження від стресу.

Аналіз результатів дослідження рівня резильєнтності військових, що проведено за методикою «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона», показує, що більшість учасників опитування (57,8%) демонструють середній рівень резильєнтності, тобто мають середню стійкість до нових стресових обставин. Вони частково впевнені у собі, тому не завжди приймають правильні рішення в нових умовах. Не завжди здатні встояти, відновитися та психологічно розвинутиися, зміцніти після складних життєвих проблем або криз (див. Рис. 2.2.).

На противагу цьому, високий рівень резильєнтності притаманний лише 31,3% військовослужбовців. Це вказує на їхню високу здатність до відновлення, зміцнення та ефективної адаптації до стресових ситуацій та труднощів. Варто відзначити, що лише 10,9% респондентів мають низький рівень резильєнтності.

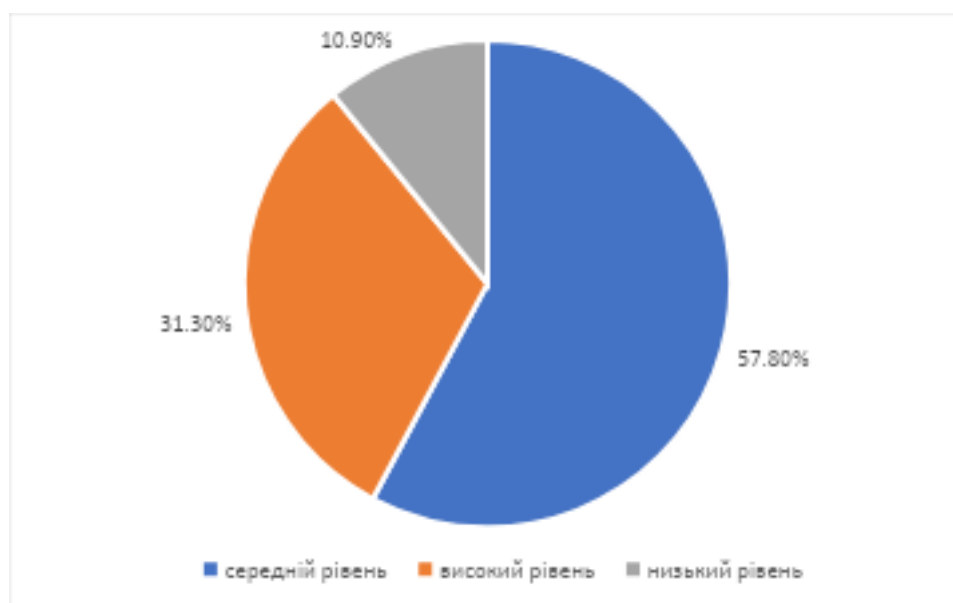


Рис. 2.2. Рівень прояву резильєнтності у військовослужбовців в умовах бойових дій.

З метою встановлення ступеня вираженості тривожності у військовослужбовців, нами було здійснено дослідження, використовуючи методику вимірювання рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора).

Проаналізувавши отримані дані, виявлено, що майже половина респондентів (43,8 %) серед військовослужбовців демонструє середній рівень тривожності (див. Рис. 2.3.). Для таких військових характерна збалансованість емоцій, комунікабельність та адекватна самооцінка. Незважаючи на їхню внутрішню рівновагу, їм властиво відчувати легке, необґрунтоване занепокоєння. Варто підкреслити, що ці військовослужбовці мають власну позицію щодо різноманітних питань та здатні її відстоювати в дискусіях і дебатах. Вони спокійно та уважно ставляться до критики.

Натомість, у 37,5 % опитаних військовослужбовців зафіксовано низький рівень тривожності. Такі військові можуть справляти враження байдужих. Нехтування обов'язками та лінощі часто супроводжують їх у повсякденні, але коли мова йде про їхні особисті інтереси, вони мобілізують зусилля і досягають значних успіхів.

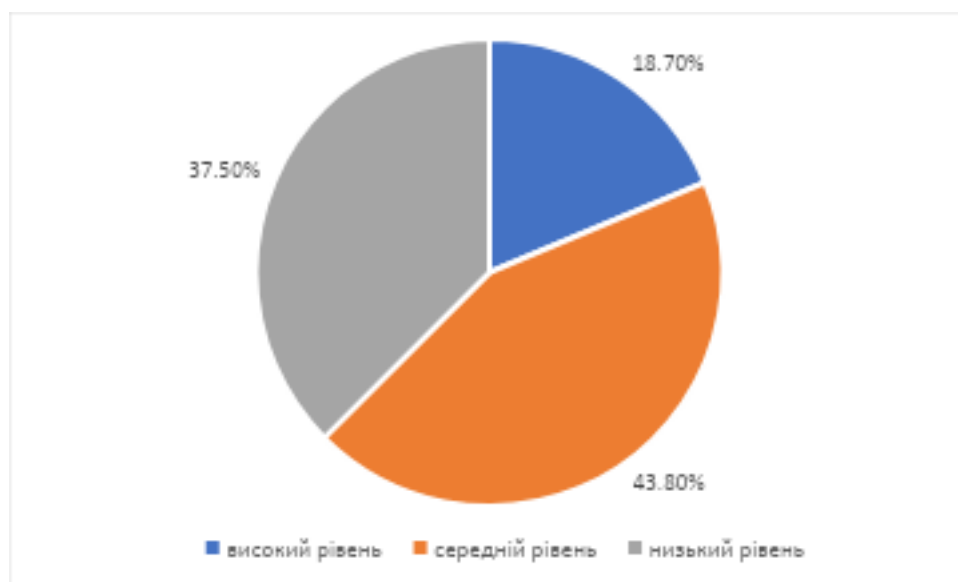


Рис. 2.3. Рівень вираження тривожності серед військовослужбовців в умовах бойових дій.

У значно меншій кількості опитаних військовослужбовців виявлено високий рівень тривожності (18,7 %). Можна припустити, що ці

військовослужбовці мають підвищену самокритичність, а також труднощі з адаптацією до нового колективу. Військові постійно відчують загрозу та занепокоєння, навіть у ситуаціях, де немає жодних ознак цього. Вони уникають висловлювати власну думку, віддаючи перевагу уникненню таких ситуацій. Ці почуття військовослужбовці приховують глибоко всередині, боячись бути неправильно зрозумілими. Вони дуже чутливі до критики, навіть конструктивної. Стрессова ситуація для них стає причиною дискомфорту, знижуючи працездатність.

Щоб проаналізувати рівні прояву вольової саморегуляції у військовослужбовців, було проведено дослідження за методикою вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. Аналіз результатів продемонстрував, що рівні вольової саморегуляції у респондентів розподілились майже рівномірно: високий рівень (37,5 %); середній рівень (34,4 %); низький рівень (28,1 %) (див. Рис. 2.4.). Це дозволяє зробити припущення, що для військовослужбовців з низьким рівнем вольової саморегуляції властива чутливість до мінливих умов, слабка рефлексія своїх дій, імпульсивність та нестабільність намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з недостатньою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Слід зазначити, що військовослужбовці із середнім рівнем вольової саморегуляції можуть припинити розпочату справу на півдорозі, часто змінюючи поведінку. Їм важливіше не так точне виконання завдання, як його швидке виконання з мінімальними затратами.

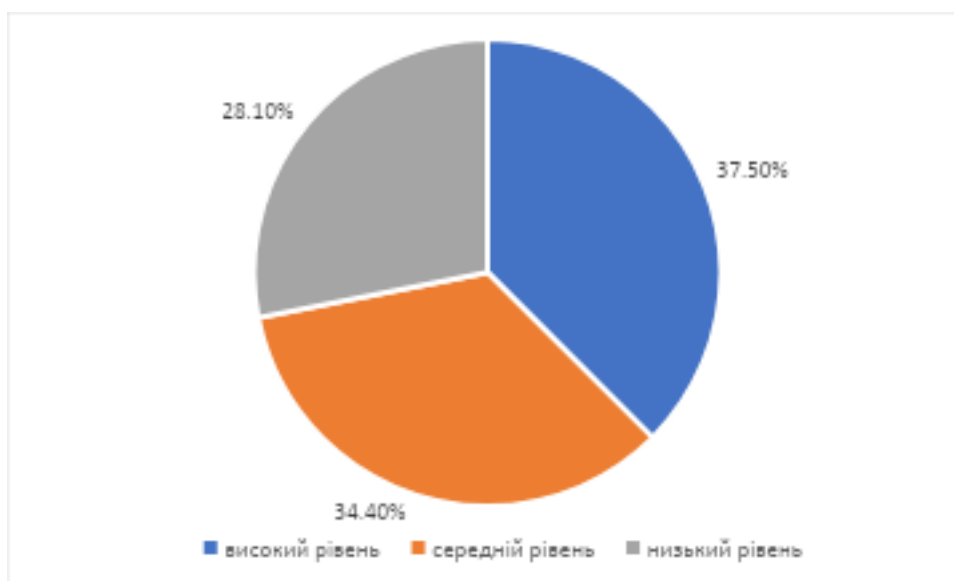


Рис 2.4. Рівень прояву вольової саморегуляції у військовослужбовців в умовах бойових дій

Аналіз даних опитування військовослужбовців з використанням тесту на визначення виснаження від стресу виявив, що більшість учасників (73,7 %) демонструють помітне психоемоційне виснаження. На цьому етапі рекомендується консультація з фахівцем, який може надати підтримку для психічного здоров'я (див. Рис. 2.5.).

Крім того, тільки 15,8 % опитаних військовослужбовців мають незначне психоемоційне виснаження, проте їм також слід розпочати роботу над відновленням свого психоемоційного стану. Раннє втручання сприятиме полегшенню цього процесу та поліпшенню результатів.

Необхідно підкреслити, що лише 10,5 % респондентів мають виражене психоемоційне виснаження. У таких випадках необхідно негайно звернутися до фахівця для виявлення причин психоемоційного виснаження та його впливу на психічне самопочуття.

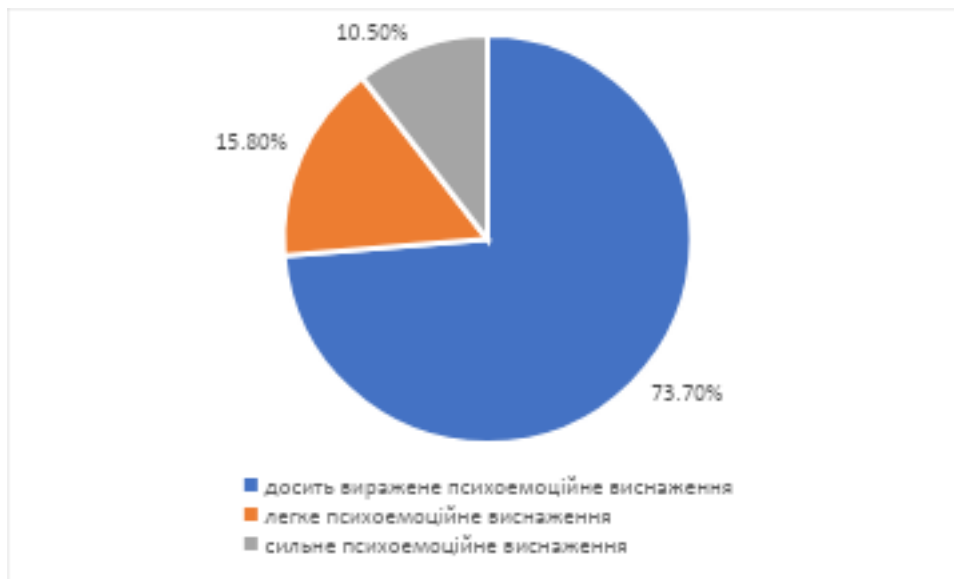


Рис 2.5. Рівні виявлення виснаження від стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій

З огляду на мету визначення взаємозв'язку між інтенсивністю прояву бойового стресу та факторами, що впливають на його виникнення серед військовослужбовців, ми вдалися до методу рангової кореляції r_s Спірмена. Обчислення здійснювалися за допомогою онлайн-інструментів.

Необхідно вказати, що показник інтенсивності бойового стресу визначено як змінна А, а показник прояву факторів – як змінна В. Результати дослідження виявили статистично значущий взаємозв'язок між рівнем прояву бойового стресу та такими чинниками як резильєнтність, тривожність, виснаження від стресу, вольова саморегуляція (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву бойового стресу та чинниками, які впливають на його прояву у військовослужбовців в умовах бойових дій

	Чинники, які впливають на рівень прояву бойового стресу			
	Резильєнтність	Тривожність	Вольова саморегуляція	Виснаження від стресу
Рівні прояву	$r_s = 0.55$	$r_s = 0.59$	$r_s = 0.48$	$r_s = 0.98$

бойового стресу				
----------------------------	--	--	--	--

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =32

N	p	
	0.05	0.01
32	0.36	0.45

2.3. Система методів та правил подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій

Психологи виокремлюють кілька професійних порад, як можна запобігти виникненню бойового стресу та, відповідно, його наслідків:

- Вивчати обов’язки та інструкції, суворо дотримуватись їх.
- Розвивати критичне мислення та «тверезий погляд» на все, що відбувається навколо.
- Розвивати навички стресостійкості та емоційної регуляції, наприклад, виконувати вправи на контроль дихання та тіла.
- Ставати частиною колективу – частіше спілкуватись з товаришами та підтримувати спільні традиції.
- Розвивати гігієну спілкування – уникати пліток і не розповсюджувати їх.
- Контролювати дотримання чистоти та правил особистої гігієни.
- Уникати вживання алкогольних чи наркотичних речовин, натомість – більше пити води.
- Навчитись керувати сном у бойових умовах і, за можливості, спати 7-8 годин.
- Зосереджуватись на виконанні поставлених підрозділу завдань.
- Вчитись обговорювати важкі ситуації/події – якщо щось не так чи є відчуття важкості на душі, обговорювати це з командиром, капеланом чи психологом.

– Звертати увагу на емоційний стан своїх товаришів і не залишати їх без допомоги, особливо, новоприбулих.

– Пам'ятати, що бойовий стрес – це нормально, і людина здатна його контролювати.

Спеціалісти центру «Molfa» визначають ключові етапи щодо надання психологічної допомоги військовим при виникненні бойового стресу:

Оцінка та діагностика. Психолог спілкується з пацієнтом, щоб визначити основні симптоми бойового стресу та/або бойової втоми й встановити наявність цих розладів. Проводиться оцінювання емоційних, фізичних та поведінкових проявів та історії травматичних подій.

Планування терапії. Індивідуальний план терапії може включати стратегії копіngu, техніки релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи.

Проведення терапії. Психолог надає підтримку та психологічну допомогу учаснику бойових дій через регулярні терапевтичні сесії, на яких навчає технік поліпшення симптомів та покращення повсякденної взаємодії з оточенням.

Моніторинг та оцінка прогресу. Фахівець відстежує прогрес пацієнта під час терапії та оцінює ефективність заходів: зміни симптоматики, зниження рівня стресу, поліпшення якості життя.

Посттерапевтична допомога. Психолог надає пацієнту ресурси для підтримки його психологічного благополуччя після завершення терапії. Йдеться про рекомендації щодо самопомоги, взаємодії зі спільнотою та, за потреби, повторні консультації або курс терапії.

Під час військової операції будь-який військовослужбовець може потрапити у складні психологічні ситуації: бачити зруйновані ворогом будинки; тіла загиблих; вороже ставлення цивільного населення; потрапляння в засідку; обстріли зі стрілецької зброї, снайперів; вибухові пристрої; отримувати повідомлення про серйозні поранення чи загибель товаришів; довготривале перебування в районі бойових дій; відсутність можливості усамітнитись та особистого простору; розлука з рідними та складнощі зв'язку з ними.

Зрозуміло, що кожен з нас може іноді відчувати пригніченість, біль чи злість. Якщо Ви бачите, що Ваш підлеглий засмучений, роздратований або поринув в сумні роздуми наодинці, Ви можете допомогти йому пережити цей болючий та іноді небезпечний для нього час. Емоційно неврівноважені військовослужбовці можуть поставити під загрозу виконання завдання, підрозділ та самих себе. Часто, щоб знайти відповідь, людині достатньо, щоб з нею просто поговорили, вислухали та вказали на її сильні сторони. Спробуйте застосувати наступні рекомендації:

1. Будьте хорошим другом, поговоріть з підлеглим і з'ясуйте, що трапилося. Вислухайте з розумінням. Будьте чуйними. Наприклад, скажіть: «Тебе щось турбує? Я можу тобі допомогти? Розкажи мені».

2. Слухайте та заохочуйте підлеглих розказувати про те, що їх турбує. Слухайте не лише слова, а й їх емоційний зміст, інтонацію, гучність. Залишайтеся спокійними та об'єктивними. Зберігайте пильність.

3. Не критикуйте й не сперечайтесь з думками та емоціями військовослужбовця. Заохочуйте його продовжувати розповідати Вам про те, що трапилось. Не торопіть його. Давайте йому час, щоб підібрати потрібні слова.

4. З розумінням ставтеся до скарг своїх товаришів щодо інших людей, але не потрібно їх активно підтримувати.

5. Ставте питання, щоб зрозуміти проблему та емоції людини. Якщо розмова «гальмується», підсумуйте те, що було сказано, і запитайте, чи правильно Ви все зрозуміли.

6. Не давайте багато порад. Висувати нові ідеї — цілком нормально, але не насаджуйте їх примусово. Пам'ятайте, що Ви не зобов'язані мати готові відповіді на всі проблеми підлеглих.

7. Схвалюйте військовослужбовців за роботу, яку вони виконують в таких складних обставинах, і за те, що вони спілкуються з Вами.

Способи подолання стресу:

а) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;

б) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

в) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

г) комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми: вас уже відрахувати з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад: Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивне оцінювання проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2. Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

З метою попередження стресу, необхідно дотримуватися таких порад:

1. Розробіть систему пріоритетів у своїй роботі.

2. Навчіться говорити "ні", коли досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи.

3. Налагодьте особливо ефективні та надійні відносини з вашими викладачами.

4. Не погоджуйтеся з ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги.

5. Повідомте своєму викладачеві, коли ви відчуєте, що очікування або стандарти оцінки завдання не ясні.

6. Знайдіть день, час для відключення і відпочинку.

Серед інших факторів, пов'язаних зі зниженням ймовірності стресу, відносяться дотримання належного харчування, підтримання себе у формі за допомогою фізичних вправ і досягнення загальної рівноваги в житті.

Стрес можуть викликати і особистісні фактори. Щоб запобігти подальші наслідки, що сприяють виникненню різних психічних відхилень і психосоматичних захворювань, можна дати ряд рекомендацій, які допоможуть своєчасно підготуватися до стресогенним події або життєвої ситуації і послабити їх негативний вплив на організм:

1. Зібрати достатню інформацію про можливість настання подібних ситуацій.

2. Продумати способи попередження конкретних життєвих небезпек, спробувати знайти способи їх пом'якшення.

3. Не намагатися напередодні самої події робити поспішні висновки.

4. Усвідомити, що більшу частину викликають стрес ситуацій людина здатна вирішити сам, не вдаючись до сторонньої допомоги.

5. Прагнути активно втручатися в ситуацію, що викликає стрес. Активний спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу, покращуючи діяльність адаптаційних організмів.

6. Зрозуміти і прийняти, що серйозні зміни - це невід'ємна частина життя.

7. Пам'ятати, що стресогенним життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто вміє використовувати методи релаксації.

Можна виділити чотири основні методи боротьби зі стресом:

- релаксація;
- протистресові розпорядок дня;
- надання першої допомоги при гострому стресі;
- аутоаналіз особистого стресу.

Використання цих методів при необхідності доступно кожному.

Різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії:

- 1) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- 3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- 4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи.

Психологи визначають поради як запобігти виникненню бойового стресу?

- намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним;
- з'ясуйте для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні;
- суворо дотримуйтесь обов'язків та інструкцій;
- намагайтеся мислити критично, дивитись “тверезо” на все, що відбувається навколо;
- контролюйте своє дихання: дихайте на повну;
- пам'ятайте, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати;
- частіше спілкуйтесь з товаришами;
- уникайте чуток, та самі їх не поширюйте;
- в спілкуванні контролюйте свої емоції;
- уникайте спиртного та наркотиків – натомість пийте більше простої води;
- вживайте за можливості здорову збалансовану їжу;
- обов'язково дотримуйтесь правил чистоти та особистої гігієни;

навчіться використовувати розслаблюючі вправи (запитайте про це психологів);

спіть по 7-8 годин на добу – якщо є можливість;

якщо Вам погано на душі, або просто щось не так – обговорюйте це! (з командиром, капеланом або психологом);

зосередьтесь на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання;

не залишайте без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих.

Командиру щодо запобігання бойовому стресу:

демонструйте підлеглим свою підготовленість і знання справи, чесність і порядність справжнього лідера;

забезпечуйте підлеглим нормальний побут, бережіть їх здоров'я;

не показуйте слабкість – завжди тримайте себе в руках, навіть коли емоції переповнюють;

слідкуйте, щоб підлеглі мали можливість спати;

організуйте час для власного повноцінного відпочинку (сну);

розпізнавайте ознаки стресу в себе та в інших;

пам'ятайте, що надмірні страх та злість в бойових умовах – це типові ознаки бойового стресу;

підлеглим з ознаками незначного стресу просто давайте відпочити;

цікавтесь про сімейні, фінансові та інші проблеми підлеглих, давайте їм можливість вирішувати свої проблеми;

забезпечуйте підтримання внутрішньо-комунікаційних зв'язків у підрозділі;

відкрито спілкуйтесь з підлеглими;

налаштовуйте особовий склад на спільну боротьбу зі стресом;

тренуйте витримку підлеглих: проводьте з ними максимально напружені та реалістичні заняття, наближені до бойових;

переконайтесь, що під час занять військовослужбовці зрозуміють, що таке бойовий стрес, та як його самотійно подолати;

слідкуйте за проявами стресу та ознаками зниження стресостійкості у підлеглих;

практикуйте та опановуйте методи подолання стресу;

перевіряйте надійність укриттів для безпечного відпочинку особового складу;

забезпечуйте військовослужбовців належним харчуванням, водою та іншими предметами першої необхідності;

забезпечуйте можливість отримання особовим складом пошти, офіційних новин та іншої перевіреної інформації;

забезпечуйте якісне медичне, матеріально-технічне та інше забезпечення підлеглих;

підтримуйте високий моральний і командний дух, вірність своєму підрозділу;

подбайте, щоб військовослужбовці в підрозділах тримались разом, зміцнюйте здорові зв'язки між ними.

Командири підрозділів і підлегли можуть контролювати стрес, допомагаючи один одному. Вони повинні вміти розпізнавати ознаки стресу один в одного. Одним із важливих способів, який може зменшити напругу – виговоритися (“вентиляція”). Тобто необхідно підбадьорювати і заохочувати солдата, який переживає стрес, до розмов. Заспокоєння є корисним, тоді як сперечання, критика і принизливі зауваження зазвичай нічим не допоможуть.

Командир та члени підрозділів можуть допомагати один одному наступним чином:

- у кожного солдата повинен бути “бойовий товариш”, уже існуючий чи призначений, з яким він може ділитися своїми почуттями і проговорити свій досвід;

- офіцери, молодші офіцери і прапорщики підрозділів повинні заохочувати один одного до проговорення, особливо тих питань чи почуттів, які вони не можуть обговорювати із солдатами;
- офіцери сусідніх підрозділів повинні спілкуватися і забезпечувати “вентиляцію” один для одного;
- варто проводити загальні зустрічі (“випускання пару”) після повернення зі складних завдань чи бойових дій;
- добре, якщо у підрозділі присутній військовий капелан; він повинен бути тим, з ким кожен може поговорити про будь-що; Якщо помічені ознаки бойової втоми, корисно зробити наступні дії:
 - спостерігайте і спробуйте заспокоїти військовослужбовця;
 - захистіть від небезпеки (фізично стримувати тільки у разі нагальної потреби);
 - забезпечте наявність того, хто нестиме відповідальність за ситуацію, дізнається детальніше, що відбувається і прийме відповідні дії.

Основні принципи роботи з бойовим стресом коротко викладені в протоколі або алгоритмі ICOVER.

ICOVER протокол

ICOVER протокол — це спосіб швидкого виведення постраждалого зі стану бойового стресу:

I — Ідентифікація гострого бойового стресу. Потрібно визначити, що людина перебуває саме в цьому стані, а не, припустимо, у стані сп’яніння чи епілептичного нападу.

C — Контакт із постраждалим. Твердо й упевнено (але не агресивно) зверніться до побратима, попросіть його подивитися на вас, стисніть йому руку й попросіть зробити те ж саме. Змусьте його зосередити на вас його увагу.

O — Обіцянка бути поруч. Необхідно запевнити людину, що вона не сама.

V — Верифікація (підтвердження) фактів, які має знати постраждалий. Для цього поставте побратиму декілька простих запитань про факти (не про почуття чи емоції) з деталями, які йому точно відомі, наприклад,

назва взводу, ім'я командира, хто перебуває разом із ним на позиції, скільки в нього із собою БК тощо.

Е — Етапність подій. Опишіть людині що було, що відбувається і що має бути далі. Це поверне постраждалому усвідомлення навколишньої ситуації. Опишіть коротко останні факти, що відбулися.

Р — Реалізація дій. Впевнено й наполегливо, але не агресивно, дайте постраждалому просте й зрозуміле завдання, яке можна негайно виконати (наприклад, побігти, встати, принести щось, вистрілити, прикрити тощо).

ICOVER протоколу повинні дотримуватися побратими постраждалого, зокрема, бойові медики підрозділу.

Як подолати бойовий стрес самостійно

Під час бойових дій самостійне подолання бойового стресу — це важливий фактор успішного виконання завдань для військовослужбовців і для підрозділу загалом. Є кілька ефективних порад, які можуть допомогти бійцям вправно подолати стрес і зберегти психічне здоров'я:

Самопізнання. Розуміння власних емоцій та їхніх джерел є ключовим кроком. Будьте відкриті перед самими собою стосовно своїх почуттів і реакцій на стресори.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи можуть значно поліпшити настрій і зменшити рівень стресу. Прогулянки, біг або фітнес стають чудовими засобами вивільнення накопиченої напруги.

Медитація та релаксація. Техніки медитації та глибокої релаксації, дихальні техніки можуть допомогти знизити рівень тривожності та покращити концентрацію.

Підтримка. Обговорення почуттів із побратимами може сприяти розумінню та допомагає знайти спільні рішення.

Творчість. Живопис, музика або письмо (ведення щоденників) можуть стати важливим способом вираження емоцій та допомогти попустити напругу.

Режим роботи та відпочинку. За можливості, створіть стабільний розклад, включаючи регулярний сон і періоди відпочинку (навіть невеличкі, але регулярні). Це сприятиме підтримці фізичного та психічного здоров'я.

Існують науково обґрунтовані інструменти, які можуть допомогти вам впоратися з негативними наслідками стресу. Серед них варто виділити наступні:

- Видаліть стресори. Якщо це неможливо, перегляньте думки про нього, це полегшить впорання з емоціями. Інтерналізуйте ситуації, які ви не можете контролювати.

- Створити соціальну підтримку. Допомогайте друзям і родині. Допомога один одному має вирішальне значення для боротьби зі стресом.

- Дотримуйтеся збалансованої дієти. Поживні речовини забезпечують необхідну енергію для подолання стресових обставин.

- Розслабте м'язи. Стрес викликає головний біль, м'язову напругу, біль у спині. Ви можете боротися з цими симптомами за допомогою розтяжок, масажу та теплих ванн.

- Подбайте про спокійний нічний сон. Якісний сон необхідний для омолодження та відновлення організму, необхідна вимога для кожного.

- Займайтеся регулярною фізичною активністю. Займаючись фізичними вправами, зменшується рівень кортизолу, гормону, який пов'язаний зі стресом, що призводить до покращення настрою та підвищення цінності життя.

- Бажано звернутися за порадою до медичного працівника. Швидка медична допомога може допомогти подолати наслідки стресу, орієнтуватися в його наслідках і розробити стратегії для майбутніх ситуацій.

У боротьбі зі стресом важливо опиратися на особистісні, інформаційноінструментальні та матеріальні ресурси.

Особистісні ресурси, такі як позитивне ставлення до стресу, самооцінка та самоповаги, сприяють розвитку особистості та покращенню психологічного стану.

Інформаційно-інструментальні ресурси включають здатність контролювати ураження, готовність до самовдосконалення, а також вміння ефективно використовувати нові навички.

Матеріальні ресурси, особливо стабільний дохід і безпечні умови, допомагають зменшити стресові чинники. Для зниження стресу на практиці корисно використовувати науково обґрунтовані стратегії, такі як зменшення стресорів, створення соціальної підтримки, підтримка фізичного здоров'я через збалансовану дієту, фізичну активність і якісний сон. Важливими є також психотерапевтичні методи та консультації з медичними працівниками, які допомагають розвивати стратегії подолання стресу в майбутньому.

ВИСНОВКИ

На підставі вивчення особливостей подолання бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій, зроблено такі висновки.

Стрес – це психічний, тілесний, емоційний стан напруги організму, що виникає у відповідь на певну причину (стресор) у зовнішньому світі. Головними умовами виникнення стресу здатні бути тривожність, дезадаптація та виснаження організму особи.

Залежно від чинника стресу можна визначити дві ключові групи стресу. Відповідно до умов виникнення, стреси розподіляються на фізіологічні та психологічні. За особливостями діяльності виділяють професійний та навчальний стрес.

Бойовий стрес – це реакція на події під час бою: вибухи, загроза, крики, поранення. На жаль, це торкається й цивільних осіб. Вони відчули стрес

внаслідок пережитих ракетних ударів та інших подій. Психологи працюють не з самим бойовим стресом, а з відповіддю на нього.

Виділяють два етапи бойового стресу: стадія безпосереднього сприйняття подій; стадія, коли дія обставин припиняється, а ми їх згадуємо.

Більшість авторів наголошує на його негативному впливі на психіку бійців та їхню поведінку, розглядаючи бойовий стрес з позиції дистресу. Це призводить до дезадаптації військовослужбовців та дезорганізації їхньої діяльності. Супроводжується виникненням неспецифічних доклінічних психологічних симптомів, а за умови перевищення індивідуального порогу психічної адаптації військовослужбовців - специфічних нозологічних проявів психічних розладів. Встановлено, що бойовий стрес має суттєвий вплив на військовослужбовців та може зумовити деформацію особистості, яка є "ціною" адаптації до умов війни. Поширенню цього процесу сприяє формування та розвиток посттравматичних стресових розладів, вплив отриманих поранень, набутих інвалідностей.

Л. Китаєв-Смик визначив три ранги бойового стресу: початковий бойовий стрес (1-й ранг); другий ранг у бійців проявляється дефектом у комунікації та взаєминах у колективі; бойовий стрес третього рангу супроводжується патофізіологічними проявами.

Існує градація бойового стресу за силою: слабкий бойовий стрес – стан, що перманентно супроводжує усіх військових на війні, може прогресувати до стану вищої інтенсивності; бойовий стрес вищої інтенсивності – характеристика стану, коли чутливість емоцій є або занадто підвищеною, або суттєво зниженою; найінтенсивніший бойовий стрес – стан, при якому розвивається психоневроз, що обумовлено високим рівнем переживань, пов'язаних з бойовими діями, та бойовою втомою.

Ключовим є те, що військовослужбовець, який зазнав найбільшої кількості бойових стресів протягом війни, відчуває найбільші негативні психологічні наслідки, що впливають на складну адаптацію в суспільстві,

самостійне здійснення якої, як правило, стає неможливим, тобто необхідна кваліфікована підтримка психолога, соціального працівника, а, можливо, і психіатра.

Поведінка військового під час бою в умовах бойового стресу може виявлятися через такі ознаки: відсутність реакції або загальмованість у відповідь на наказ; припинення або зупинка бойових дій; постріли не в бік противника, іноді в іншому напрямку або вгору; нездатність спрямувати погляд на ворога; неконтрольована поведінка бійця; присутність істеричних проявів.

Для визначення рівня вираженості бойового стресу серед військовослужбовців ми обрали опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). З метою виявлення факторів, що впливають на рівень бойового стресу у військовослужбовців, нами були використані чотири опитувальники: «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона»; методика оцінки тривожності (Шкала Дж. Тейлора); методика вивчення вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; тест для виявлення емоційного вигорання від стресу.

Емпіричне дослідження було здійснено у 2025 році, в якому взяли участь 32 військовослужбовці.

Згідно з результатами дослідження, приблизно у половини опитаних військовослужбовців (52,8 %) виявлено бойовий стрес високої інтенсивності. У свою чергу, чверть учасників дослідження (25,0 %) мали бойовий стрес середньої інтенсивності. Дещо менша кількість респондентів (22,2 %) продемонстрували бойовий стрес низької інтенсивності.

Встановлено, що переважна більшість учасників (57,8 %) мають середній рівень резильєнтності, 31,3 % військовослужбовців показали високий рівень резильєнтності, а 10,9 % респондентів – низький рівень резильєнтності.

З'ясовано, що приблизно у половини опитаних військових (43,8%) спостерігається середній рівень тривожності. Водночас, у 37,5% опитаних військовослужбовців виявлено низький рівень тривожності. Значно менше військових демонструють високий рівень тривожності (18,7%).

Аналіз отриманих даних свідчить, що рівні вольової саморегуляції серед респондентів розподілені майже порівну: високий рівень (37,5%); середній рівень (34,4%); низький рівень (28,1%).

Дослідження показало, що переважна більшість опитаних (73,7%) відчують значне психоемоційне виснаження. Лише 15,8% військовослужбовців мають легке психоемоційне виснаження, але потребують початку відновлення психоемоційного стану. Варто зазначити, що лише у 10,5% респондентів виявлено сильне психоемоційне виснаження.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий взаємозв'язок між проявом бойового стресу та такими факторами, як резильєнтність, тривожність, виснаження від стресу, вольова саморегуляція.

Для подолання бойового стресу у військовослужбовців розроблено систему методів та правил.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатоненко І.П. Як зняти стрес (комплекс вправ). *Психолог*. 2008. № 18. С. 15–16.
2. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11203/1/25Babukhivska.pdf>
3. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 38–52.
4. Блінов О. А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. 2018. № 2 (12). Вип. 12. С. 9–22.

5. Блінов О. А. Діагностика бойового стресу за допомогою опитувальника ОБСБ. Вісник національного університету оборони України. 2022. Вип. 64(6). С. 5–18. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-5-18>.
6. Блінов О. А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). *Психологічний часопис*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. Київ. 2017. С. 32–43.
7. Бойовий стрес: що це, наслідки, алгоритм протидії. <https://sich.ua/domedychna-dopomoha/bojovyj-stres-shcho-tse-naslidky-alhorytm-protydyi/>
8. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів: збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. 149 с.
9. Варій М.Й. Психологія: Навч. посібник / Для студ. вищ. навч. закладів. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 288 с.
10. Єрмакова А. С., Скориніна–Погребна О. В. Стрес, як актуальна проблема емоційної сфери осіб, що знаходяться в зонах підвищеного ризику. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 56–63.
11. Загальна психологія / Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.
12. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 143–150
13. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
14. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у

військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

15. 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.

16. Левін П. А. Зцілення від травми: пробудження тигра / пер. з англ. К. Яковлєвої. Київ: Академвидав, 2017. 322 с.

17. Левін П. А. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 156 с.

18. Леонова А.Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К: Міленіум, 2003. С. 131–140.

19. Лепишко О. І. Визначення та основні категорії бойового стресу. *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 90–96.

20. Лепишко О. І. Бойовий стрес: зміст, ознаки та особливості прояву. *МАЙНДСЕТ: Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців*: зб. наук. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. конф. юних науковців (25 березня 2025 р., м. Полтава). Полтава, 2025. С. 49–57.

21. Лепишко О. І. Особливості подолання бойового стресу і його психологічних наслідків. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*: збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 107–112.

22. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2018. № 3(11). С. 150–166.
23. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. 2019. № 50 (2). С. 65–73.
24. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібник. Видання друге, перероб. та доп. К. : Центр навчальної літератури, 2004. – С. 215.
25. Молчанова О. М. Особливості стійкості до бойового стресу у мобілізованих чоловіків в період воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 23 (68). DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).08).
26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
27. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 14. Ч. І. 2013. С. 243–253.
28. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 1 (3). 2017. С. 63–79.
29. Охріменко О.Р. Проблеми професійного стресу у постіндустріальному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К.: Міленіум, 2003. Т. 1 Ч. 21.С. 220–226.*
30. Павленко В.В. Стрессова стійкість як професійна якість вчителя. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матеріали*

VI Костюківських читань. Т. 2. К. Міленіум, 2003. С. 320–323.

31. Панасюк М.М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Міленіум, 2003. Т. 1. Ч. 18. С. 123–130.

32. Панаскевич Г. Профілактика стресу у педагогічній діяльності. *Психолог*. 2008. № 6. С. 19–24.

33. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу працівників організацій. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*: зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. : Вид-во «А.С.К.», 2010. Т. 1. Ч. 28. С. 220–226.

34. Паньковець В.Л. Психологічний аналіз професійного стресу в освітніх організаціях. *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К: Міленіум, 2004. С. 18–39.

35. Палько Т. В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. Т. 9. Вип. 13. С. 276–284.

36. Плетка О. Бойовий стрес та бойова втома. Режим доступу: <http://radiomaria.org.ua/boiovii-stres-ta-boiova-vtoma.-lyudina-yaka-povertatsya-iz-zoni-boiovih-dii-perejiva-she-odin-stres-....-mirnim-jittyam-psiolog-olga-pletka-13162>

37. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків : укладачі Є. Курченко, Р. Мороз, Т. Цуканова. Миколаїв, 2015. 64 с.

38. Порадник командирів з відновлення стресостійкості: навчально-методичний посібник / С. М. Грилюк, Л. Л. Тютюнник, В. І. Алещенко. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. 168 с.

39. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34(73). №1. 2023. С. 203–209.

40. Практикум з психології / упоряд. Бикова Г.Г., Неровная О.В. К.: Вища школа, 2005. 142 с.
41. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. С. 127–143.
42. Прокопик Д. Що таке "стрес" і чи може він бути корисним?
<https://www.bbc.com/ukrainian/blog-science-44031985>
43. Психологічний словник / за ред. Войтка А.І. К. : Вища школа, 1982. С. 45.
44. Роджерс К. Р., Левант Р. Ф., Люсіан В. Л. Подолання наслідків травматичного стресу: практичний посібник / пер. з англ. М. Дмитренко. Київ: Наукова думка, 2019. 310 с.
45. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. НейроNEWS. *Збірник клінічних рекомендацій*. 2017. № 11. С. 30–37.28. Русинка І.І. Психологія: навч. посібник. К: Знання, 2007. 367 с.
46. Симптоми стресу та способи його позбутися.
<https://onclinic.ua/blog/yak-borotися-z-stresom>
47. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання.
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>
48. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. №120(9). С. 19–27.
49. Теслюк В. М. Дослідження бойового стресу у військовослужбовців. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-23-00-024>.
50. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf.

51. Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

52. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – С. 62–69.

53. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. 2020. Вип. 2(55). С. 106–115.

54. Цибульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія (курс лекцій). Київ., Наукова думка. – 2000. – С. 158.

55. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології Збірник наукових праць. 2019. Вип. 30.*
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>

56. Шарап В.Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. С. 511.

57. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (3). 2023. С. 142-145.

58. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. *Психолог*. 2007. № 23. С. 17–32.

59. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №1(6). С. 476–486.

60. Шиделко А.В. Характеристика, сутність і зміст поняття «бойовий стрес». *The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»*. Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. January 19-21, 2022. Pp. 539–545.

