

## ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

### INFLUENCE OF COMBAT STRESS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF COMBAT PARTICIPANTS

У статті розглядається суть поняття бойового стресу, його основні складники та характеристики. Проаналізовано останні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців щодо підвищення стійкості особистості у професійній діяльності в умовах бойових операцій з урахуванням військового досвіду Збройних сил України. Вивчено різні підходи до психологічної підготовки військових у провідних країнах світу. Визначено, що реакції на бойовий стрес можуть бути фізичними, емоційними, когнітивними або поведінковими, призводячи до негативних наслідків або психологічних травм у військовослужбовців, що переживають стресові або травматичні ситуації під час бойових дій або військових операцій. Виявлені прояви стресу можуть бути різноманітними, включаючи дратівливість, надмірний страх, фізичні симптоми та зміни у психічному стані. Вони можуть змінюватися залежно від різноманітних чинників, таких як інтенсивність та тривалість бойових дій, моральний дух командування і підрозділу. Проведено дослідження, у рамках якого описано психологічні та фізіологічні симптоми бойового стресу серед військовослужбовців Збройних сил України та Національної гвардії України. Особливу увагу приділено аналізу підходів до психологічної підготовки військових у Сполучених Штатах Америки, Великій Британії, Німеччині та Ізраїлі. З урахуванням досвіду психологічної підготовки військовослужбовців цих країн визначено загальні підходи, що сприяють психологічній стійкості та зменшенню проявів бойового стресу серед особового складу підрозділів. Обговорено необхідність подальших досліджень бойового стресу та розроблення комплексних програм високопрофесійної психологічної підготовки військовослужбовців для операцій у сучасних умовах бойових дій.

**Ключові слова:** соціально-психологічна реабілітація, психотравмуючі чинники, бойова травма, стрес, бойовий стрес, бойова психічна травма, психічна травматизація, психологічний супровід, копінг-стратегія, резилієнтність.

The article explores the essence of the concept of «combat stress», its main components, and characteristics. It also examines recent research by domestic and foreign scientists regarding the enhancement of personal resilience in professional activities under conditions of combat operations, considering the military experience of the Armed Forces of Ukraine. Various approaches to the psychological training of military personnel in leading countries worldwide are studied. It is determined that reactions to combat stress can be physical, emotional, cognitive, or behavioral, leading to adverse effects or psychological traumas among servicemen experiencing stressful or traumatic situations during combat actions or military operations. The manifestations of stress can be diverse, including irritability, excessive fear, physical symptoms, and changes in psychological state. These manifestations may vary depending on various factors such as the intensity and duration of combat actions, the morale of command, and unit. A study is conducted outlining the psychological and physiological symptoms of combat stress among servicemen of the Armed Forces of Ukraine and the National Guard of Ukraine. Special attention is paid to analyzing approaches to psychological training of military personnel in the United States, Great Britain, Germany, and Israel. Considering the experience of psychological training of military personnel in these countries, common approaches that promote psychological resilience and reduce manifestations of combat stress among unit personnel are identified. The necessity of further research on combat stress and the development of comprehensive programs for high-quality psychological training of military personnel for operations in modern conditions of combat actions is discussed.

**Key words:** social-psychological rehabilitation, psychological trauma factors, combat trauma, stress, combat stress, combat-related psychological trauma, psychological traumatization, psychological support, coping strategy, resilience.

УДК 159.944.4.9.07-057.36(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.40>

**Прокоф'єва Л.О.**

викладач кафедри загальної та практичної психології  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Розвиток військової психології як самостійної галузі психології відбувся лише наприкінці XIX – на початку XX ст. Її унікальність полягає у врахуванні специфічних особливостей військової діяльності, яка характеризується екстремальними умовами. Найбільш активно ця галузь розвивається у США, Великій Британії, Німеччині та Ізраїлі. Військова психологія також почала активно розвиватися у нашій країні.

У зв'язку з активною фазою збройної агресії Російської Федерації проти нашої держави проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців стає одним із найбільш принципово важливих завдань військового

керівництва. Новий контекст змінює підхід до управління власною поведінкою військових, їх адаптації до умов служби та бойових дій. Особлива увага приділяється значенню індивідуальних особливостей нервової системи та мотивів, які військовослужбовці враховують під час дій у таких умовах.

В умовах військового стану народилася гостра необхідність вивчення стресових реакцій у військовослужбовців під час бойових дій в Україні з метою подальшого розроблення протоколів для надання психологічної підтримки та соціально-психологічної реабілітації у майбутньому. Важливу роль в успішному виконанні бойових завдань відіграє психоло-

гічна підготовка військовослужбовців, як підтверджує досвід у локальних війнах і збройних конфліктах, у яких брали участь переважно військові США, Великої Британії, Німеччини та Ізраїлю. Багато інформації про психологічну підготовку солдата надають праці європейських психологів, які визнають, що емоційно-вольові чинники діяльності та поведінки людини є ключовими [7]. Головними завданнями психологічної підготовки є формування психологічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойової обстановки, забезпечення психічного стану під час бойових дій, зниження психогенних утрат та надання психологічної допомоги військовим, які отримали бойову психічну травму [4, с. 1].

Метою статті є розгляд особливостей поняття бойового стресу, чинників, що спричиняють його виникнення та прояви; аналіз упроваджених підходів до роботи з бойовим стресом у провідних країнах світу, які мають досвід ведення бойових дій у сучасних умовах, та можливість їх застосування у системі психологічної підготовки військовослужбовців нашої країни.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Видатні фахівці армії Ізраїлю, США, Франції та інших країн приділяють значну увагу проблемам психологічного захисту від бойового стресу. Вони розглядають стрес, особливо бойовий, як специфічний феномен, який впливає на процеси деформації особистості та результати діяльності військовослужбовців. Наслідки бойового стресу можуть проявлятися у формі посттравматичних стресових розладів, що ускладнює адаптацію військових до мирного життя.

Фахівці збройних сил різних країн активно займаються вивченням бойового стресу та організацією роботи з корекції його наслідків. Наприклад, у Збройних силах Ізраїлю діє армійська система охорони психічного здоров'я – «Система психологічного захисту військовослужбовців Ізраїлю» [1]. У Збройних силах Франції впроваджена Концепція психологічної підтримки (Французька доктрина «Медики на передовій»). Таким чином, кожна із цих країн має свою власну систему психологічного захисту від бойового стресу [6].

Високі досягнення у дослідженні бойового стресу належать О. Блінову, О. Бойко, О. Бондаренко, С. Бочарову, Л. Китаєву-Смику, М. Корольчук, Є. Литвиновському, С. Миронцю, М. Мушкевичу, К. Островській, В. Осьодлу, Т. Титаренко, С. Яковенку та ін.

Аналіз сучасних досліджень [1; 4; 5 та ін.] дає змогу визначити бойовий стрес як психічне напруження, що виникає у військовослужбовців під час їх адаптації до умов бойової діяльності й викликане використанням їхнього ресурсного потенціалу. Таке визначення

бойового стресу повністю відповідає існуючій феноменології цього стану і дає змогу досліджувати його, урахувавши можливість реагування військовослужбовця на проблемні ситуації за допомогою його психологічних ресурсів з урахуванням індивідуальних особливостей у переживанні психічних станів.

Про феномен бойового стресу існують інші точки зору, які висловлені різними експертами. Наприклад, у дослідженні І.І. Приходько [5] бойовий стрес розглядається як процес, що виникає унаслідок впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця. Даний процес супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та проявом неспецифічних доклінічних психологічних симптомів. У сукупності ці прояви формують поняття бойової психологічної травми особистості або можуть призводити до специфічних психічних розладів, які об'єднуються у категорію бойової психічної травми.

У висновках О. Збаровського [3] зазначено, що досвід бойових дій свідчить про те, що військовослужбовці несуть не лише фізичні, а й значні психологічні втрати, пов'язані з отриманням бойових психічних травм. Слід зазначити, що дані травми призводять до порушень психічної діяльності і можуть спричинити повну або часткову втрату боєздатності.

Бойові стресові реакції спостерігаються під час бойових дій або підготовки до них. Це непрохідні реакції виживання, що охоплюють фізіологічні, поведінкові, емоційні, когнітивні та інші зміни в організмі. Ситуації, які ставлять під загрозу життя, активізують вегетативну нервову систему, яка регулюється двома протилежними відділами: симпатичною, що відповідає за збудження, і парасимпатичною, що відповідає за заспокоєння. Установлено, що це призводить до послідовної серії автоматичних реакцій, які називають «захисним каскадом» і включають екстремальні, але тимчасові зміни у функціонуванні організму, такі як підвищена концентрація уваги/збудження, зміни у поведінці, емоціях, когніції, мовленні та моториці. Такі реакції є інтенсивними і можуть призводити до помірних або серйозних порушень, але їх тривалість обмежується кількома годинами або, у найгіршому випадку, кількома днями.

О. Блінов [1], О. Збаровський [3] зазначають, що до прикладів бойових стресорів належать тілесні ушкодження та поранення, що обмежують фізичні можливості військовослужбовця; убивство противника; свідчення про загибель людини; загибель або поранення військовослужбовця підрозділу.

Деякі з реакцій на бойовий стрес, які можуть відчувати військовослужбовці, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам'яттю, втомленість,

безсоння, прискорене серцебиття, задишку і дисоціацію. Ступінь їх вираженості може змінюватися залежно від різних чинників, таких як інтенсивність, тривалість та частота бойових дій, моральний дух командування та підрозділу [7].

Результати вітчизняних та зарубіжних сучасних досліджень [1; 3; 5 та ін.] дають змогу стверджувати, що вплив бойового стресу на психіку військовослужбовця може призводити до зміни рис його характеру, а також прояву акцентуацій, які раніше не були властиві. Визначено, що це також може призвести до поглиблення властивостей особистості, що вже присутні, а також спричиняти виникнення стрес-асоційованих розладів та збільшувати ризик проявів суїцидального характеру. У боротьбі з психотравмуючим впливом стресорів у бойовій обстановці залежно від сили та тривалості їхнього впливу спочатку порушується функціонування інтелектуального складника особистості, а потім виникають проблеми у соціальній та емоційній сферах.

Згідно з результатами дослідження, проведеного з використанням опитувальника Stress Symptom Checklist [7], розробленого університетом штату Техас, виявлено, що більше половини військовослужбовців (57%) відчувають такі фізіологічні симптоми, як головний біль, біль у спині, шиї та плечах, підвищений кров'яний тиск, порушення роботи шлунку, втома, уживання алкоголю та/або сигарет, зміна апетиту. Серед психологічних симптомів найчастіше зустрічаються тривога, плутанина або розгубленість, забудькуватість, почуття перенавантаженості, перепади настрою, неспокій, часті нудьга, спалахи гніву, зміна ваги, переїдання та сексуальні проблеми.

Психічна травматизація в бойових умовах є поширеним явищем, яке може призвести до розладів психіки різної важкості у військовослужбовців. Це зазвичай призводить до часткової або повної втрати боєздатності. Відповідно до ступеня важкості, військові психічні травми розрізняють так:

Легкі (I ступінь), що характеризуються надмірним збудженням і дратівливістю, бажанням ізолюватися, утратою апетиту, швидкою стомленістю та наявністю головного болю.

Середні (II ступінь), які включають легкі істеричні реакції та прояви агресії, тимчасову амнезію, депресію, гіперестезію (підвищену чутливість до яскравого світла, гучних звуків і запахів) та страх.

Важкі (III ступінь), коли спостерігається порушення слухових і зорових функцій, розбалансування рухових навичок та координації рухів, а також наявність психомоторних розладів від безглузких вчинків до стану ступору [1, с. 86].

I. Приходько [5] наголошує, що більшість військовослужбовців, як правило, добре адаптується до бойового стресу помірної сили. На початковому етапі навіть спостерігаються певні позитивні зміни, такі як концентрація уваги, ясність мислення, поліпшення пам'яті, підвищення бойової активності та цілеспрямованості дій.

Проте бойовий стрес надмірної сили може викликати істотні зміни, які мають різні форми прояву. На індивідуальному рівні він може приймати такі форми: різке неадекватне підвищення або зниження бойової активності; різке підвищення емоційності або заціпеніння; деструктивна форма мотивації або демотивації до бойової діяльності; різке невластиве зниження дисциплінованості і відповідальності за виконання поставлених завдань; порушення моральних норм комунікації з оточуючими; дезорієнтація у просторі й часі; відчуття нереальності ситуації; гнівливість, роздратованість і агресивність; пригніченість й апатія; безнадійність; утрата сенсу життя і поява суїцидальних думок; панічні настрої тощо.

На груповому рівні спостерігаються такі негативні прояви, як значне погіршення соціально-психологічного клімату й зниження згуртованості та взаємодопомоги, зростання конфліктності, поширення панічних настроїв і негативного ставлення до виконання поставленого завдання.

Вітчизняні дослідники [1; 3; 5 та ін.] визначають, що під дією бойового стресу надмірної сили можуть спостерігатися різні форми стресових впливів, включаючи невротичні та психотичні розлади. Особливо небезпечними під час ведення бойових дій є прояви групової паніки та істерії, які дезадаптують велику кількість військовослужбовців і позбавляють їх здатності адекватно оцінювати ситуацію й спроможності функціонального виконання бойових завдань. Унаслідок цього спостерігається відсутність ефективної спільної діяльності, мотивації і віри в перемогу.

Проте під впливом бойового стресу у певних військовослужбовців можна спостерігати й позитивні посттравматичні тенденції, такі як підвищення резилентності; упевненість у собі й у власних силах; покращення самодисципліни, самоконтролю і комунікативних здатностей; зростання особистісної зрілості; підвищення почуття власної гідності; переосмислення ролі сім'ї, категорій моральних цінностей і цінності різних аспектів людського життя; цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети; розширення планів на майбутнє; підвищення рівня групової згуртованості, психологічної і функціональної готовності до спільних бойових дій, внутрішньогрупової й міжгрупової взаємодії тощо.

Якість виконання бойового завдання, кількість утрат серед особового складу та його майбутня адаптація до цивільного життя значно залежать від психологічного стану військових. Військовий, який відчуває контроль під час бою, не проявляє бойової стресової реакції. Найважливішими захисними чинниками є сильна групова згуртованість, довіра до командирів, висока мотивація, належне озброєння та захищеність, висока якість бойової підготовки та належний медичний корпус. Однак ці чинники не можуть повністю усунути вплив екстремальних обставин, тому важливо оперативно реагувати для забезпечення психологічної підтримки.

Дослідження щодо негативного впливу бойового стресу на особистість викликають зацікавленість у вивченні копінг-стратегій та копінг-ресурсів, які допомагають подолати стресові ситуації. Важливим внеском у дану галузь є досягнення українських науковців, таких як С. Корсун, К. Кравченко, Д. Мадді, В. Осьодло, О. Тімченко та ін. Вони досліджували різноманітні базисні стратегії подолання наслідків стрес-факторів, зокрема «проблемно-орієнтовану», «емоційно орієнтовану», «пошук соціальної підтримки», «уникання» та «відволікання». За результатами досліджень [3; 5] розглянемо найбільш ефективні.

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія спрямована на раціональний аналіз ситуації та пошук альтернативних шляхів виходу з неї, зменшення впливу стресу та оптимістичне налаштування. Дана стратегія допомагає активувати когнітивну сферу, зокрема розвивати критичне мислення та здатність до прийняття обґрунтованих рішень в умовах кризових ситуацій. Вона також сприяє здійсненню ефективного пошуку, аналізу та застосування необхідної інформації, збереженню стійкості та уникає маніпуляцій.

Емоційно орієнтована копінг-стратегія спрямована на регулювання власного емоційного стану, відчуттів та дій. Вона включає у себе вираження емоцій як спосіб стабілізації психоемоційного стану. Емоції впливають на фізіологічний рівень, змінюючи функціонування органів і систем організму, та на поведінковий рівень, впливаючи на соціальну взаємодію. Позитивні емоції сприяють підвищенню резилієнтності, швидкому одужанню та створенню сприятливого клімату, тоді як надмірна емоційність може призвести до афективних проявів і психоемоційної травматизації.

Копінг-стратегії визначаються наявністю копінг-ресурсів, які використовуються або можуть бути використані суб'єктом для подолання стресу. Особистісні копінг-ресурси включають здатність адекватно сприймати, усвідомлювати й оцінювати вплив навколишнього середовища, уміння керувати власним

життям і брати за нього відповідальність, рівень освіти, навички комунікації, рівень тривожності, морально-етичні цінності, емпатію, духовність, та індивідуальні психологічні особливості, такі як витривалість, мужність, толерантність тощо.

Копінг-ресурси соціального середовища зумовлені оточенням, у якому перебуває людина. Основним особистісним ресурсом, який сприяє подоланню стресу, є «Я-концепція». Вона формується у процесі набуття життєвого досвіду і є динамічною системою уявлень, що відображає «Я-реальне», «Я-ідеальне» і співвідношення між ними. Основними елементами «Я-концепції» є самосвідомість та самооцінка [5].

О. Зборовський [3], І. Приходько [5] зазначають, що учасники збройних конфліктів є специфічним контингентом, для якого потрібна багатопрофільна реабілітація, оскільки участь у бойових діях є потужним стресом, що може спричинити функціональні порушення організму, розвиток соматичних захворювань і виникнення патологічних реакцій. З огляду на те, що нині не існує єдиних методологічних підходів до організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій, а лише окремі напрями теорії і практики із цієї проблеми, необхідно здійснювати пошук оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних заходів.

Загальною метою запровадження державної програми з психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували у зоні проведення бойових дій, є надання їм необхідної підтримки та допомоги для подолання психологічних труднощів, що виникають унаслідок участі в конфліктних ситуаціях.

Когнітивний аспект, а саме формування позитивного образу себе та соціальної реальності, а також сприяння усвідомленню можливостей самореалізації у професійній діяльності та поза нею.

Емоційний аспект – мінімізація рівня стресу, тривоги, агресивності та пригніченості шляхом навчання прийомам саморегуляції та підвищення рівня емоційної стійкості й мотивації.

Поведінковий аспект – розвиток позитивних форм поведінки, спрямованих на підтримку міжособистісних відносин, співробітництва, відповідальності та самостійності у професійній та особистій сферах.

Дана програма має сприяти підвищенню якості життя військовослужбовців, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації у мирному цивільному житті після військової служби.

Отже, перспективою подальших наукових досліджень є проведення нових емпіричних студій із виявлення специфічного ансамблю проявів наслідків впливу бойового стресу.

Ці дослідження мають урахувати видову і родову специфіку військової служби.

Важливо зрозуміти, які саме аспекти військової служби спричиняють найбільший стрес для різних категорій військовослужбовців. Наприклад, можуть бути проведені дослідження, спрямовані на вивчення впливу бойового стресу на різні військові спеціальності (наприклад, піхотинець, танкіст, пілот, медичний персонал тощо) або на різні групи військовослужбовців (новобранці, ветерани, жінки, підлітки тощо).

Результати таких досліджень стануть передумовою для розроблення відповідних психологічних програм для подолання наслідків психічної травматизації та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Ці програми можуть включати в себе різноманітні методики та стратегії, спрямовані на зниження стресу, підвищення резиліентності, поліпшення соціальної підтримки та психологічної готовності до викликів служби.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій. *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку*. Харків : Національна академія НГУ, 2017. С. 84–87.
2. Буассо Х., Мартінес Л.М. Психологічна підтримка в Збройних силах Франції. *Матеріали лекції ст. лікаря Хумберта Буассо і ст. лікаря Лорана Мельхіора Мартінеса*. Київ, 2015.
3. Зборовський О.М. Психічні порушення в учасників АТО та методи їх корекції. *Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти*. Київ : Пріоритети, 2016. С. 184–192.  
URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0c5a21ec22571b300253d46/15c140dd326495adc225810c00676a4d/\\$FILE/\\_i0nm0bp85sg2ue1f00nggbbp85ss2uu1f50nrgbbp85tk2uq1fv\\_.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0c5a21ec22571b300253d46/15c140dd326495adc225810c00676a4d/$FILE/_i0nm0bp85sg2ue1f00nggbbp85ss2uu1f50nrgbbp85tk2uq1fv_.pdf)
4. Особливості психологічної підготовки армій країн НАТО. URL: <https://bookster.com.ua/osoblyvostipsykhologichnoi-pidhotovky-armii-krain-nato/>
5. Приходько І.І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 1. URL: [http://books.ndcnangu.co.ua/statti\\_NDL\\_3/Vnadpn\\_2018\\_1\\_13.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/Vnadpn_2018_1_13.pdf)
6. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs). URL: <https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSRs>
7. Stress Symptom Checklist. URL: <https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183434.pdf>