

*Анна Татарова,  
Анастасія Татарова*

## **ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

Під час бойових дій практично всі військовослужбовці переживають бойовий стрес, тому ця проблема наразі є вкрай актуальною. Наслідки бойового стресу можуть проявлятися не тільки у гострому періоді у вигляді бойових стресових реакцій, поведінкових порушень, але й у більш віддаленому періоді у вигляді посттравматичних стресових розладів, сімейних, побутових та професійних проблем, асоціальної поведінки, розвитку психічних розладів.

Бойовий стрес має значне поширення як з огляду на події останнього десятиліття (збільшення конфліктів та катастроф) у світовому вимірі, так і на рівні окремо взятих країн. Безперечною є актуальність цього питання і в нашій країні, особливо після 2014 року з початком вторгнення росії на територію України. Саме це послугувало підставою для поглибленого вивчення бойового стресу українськими дослідниками. З моменту повномасштабного вторгнення росії вже накопиченні знання почали активно впроваджуватися в практику та ще раз підтвердилася необхідність подальшого вивчення цієї теми.

Бойовий стрес досліджували багато вітчизняних та закордонних вчених, а саме Г. Шпігеля та Р. Грінкера, А. Кардінера, З. Фрейда, Н. Фіара, А. Маклада, О. Сафіна, О. Блінова, І. Приходько, А. Шиделко, В. Наумова.

Сучасні дослідники трактують термін «бойовий стрес» частіше за такими трьома ключовими напрямками, як адаптаційний механізм військового відповідно до воєнних умов; адекватна відповідь організму щодо зовнішніх несприятливих подразників, які спричинені військовими діями; поєднання станів психіки, що спровоковані впливом стрес-факторів [5].

Бойовий стрес характеризується тим, що він виникає ще до прямої ситуації ризику і триває до її завершення. Всі військовослужбовці стикається з бойовим стресом, це специфіка військової діяльності. Важливо розуміти, що бойовий стрес поділяють на два види – невисокої інтенсивності та підвищеної інтенсивності. Перший успішно долається переважною більшістю військових, а другий призводить до негативних наслідків як на індивідуальному рівні, так і на груповому. На індивідуальному рівні проявляється в таких формах, як негативні зміни у взаємодії з оточуючими; підвищена тривожність або надмірна легковажність; викривлення мотивації виконання бойових завдань або непереможне бажання покинути зону бойових дій; наростання внутрішньої

паніки; поява суїцидальних думок; поведінка, що не відповідає бойовій ситуації тощо. На груповому рівні бойовий стрес підвищеної інтенсивності відображається на соціальній та психологічній ситуації в колективі [6].

Бойовий стрес призводить до деформації особистості військового, оскільки під впливом стрес-факторів змінам піддається психологічна діяльність, а як наслідок і поведінка. Може спостерігатися підвищений рівень агресії, конфліктність та роздратування. Через подібні викривлення підвищується вірогідність появи криз, зокрема, в духовній та моральній сферах (зміна ціннісних орієнтирів). Військовому важко планувати та уявляти своє майбутнє, а також він може не відчувати цінності у своєму минулому [1]. Зіткнувшись з інтенсивним бойовим стресом, боєць стає схильним до психічних зривів внаслідок емоційного вигорання. Також його дія вносить зміни в поведінкову, когнітивну та мотиваційну сфери [7].

Однією із крайніх реакцій військовослужбовця на стресори та нозологічною формою бойового стресу є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР можна розглядати як реакцію людини у відповідь на стресову подію або ж ситуацію, що сприймаються як загрозлива або така, яка може призвести до катастрофи, причому ця реакція виникає із затримкою і може мати затяжний характер [2]. Поняття «розлад» використовується досить виправдано, адже ПТСР не можна назвати хворобою в традиційному її трактуванні, бо він є нормальною реакцією на ненормальні події. Загалом, посттравматичний стресовий розлад – багатостороннє поняття.

Симптоми ПТСР відрізнятися у кожної людини, але можна виділити загальні їх ознаки, поділивши їх умовну на такі групи, як симптоми повторного переживання, тобто мимовільне та яскраве переживання травматичної події (флешбеки, нічні кошмари, тривожні та нав'язливі думки, фізичні відчуття); симптоми уникнення, тобто спроби уникнути нагадування про травматичні події (дисоціативна амнезія, відчуття відстороненості або віддалення від раніше близьких людей, уникання розмов і думок про травматичні події тощо.); симптоми настороженості та надмірної збудливості (надмірна пильність, лякливість, проблеми зі сном, погана концентрація і т.д.); симптоми настрою та почуттів, наприклад негативні переконання та очікування, звинувачення себе та інших, відчуття недовіри та переживання негативних емоцій, втрата інтересу до того, що раніше цікавило [8].

Підготовка особового складу перед стресовими ситуаціями – це важливий інструмент профілактики. Необхідно надати військовим знання про ключові ознаки негативних психологічних реакцій та станів, навчити військових прийомам самоконтролю, саморегуляції психічних станів та прийомам першої психологічної самопомоги або взаємодопомоги [4].

З метою профілактики появи бойового стресу військовому рекомендовано зберігати контроль над собою та спокій; чітко окреслити

зону свого впливу; чітко виконувати інструкції та обов'язки; прагнути до раціональності та критичного мислення; контролювати дихання; прийняти, що бойовий стрес є нормою; частіше спілкуватися з друзями; критично ставитися до інформації, не вірити чуткам; підтримувати водний баланс та не вживати шкідливі речовини; намагатись підтримувати свій сон на нормальному рівні; виражати свої переживання, людям яким довіряєте; сфокусувати увагу на мотивації, як особистій, так і підрозділу; підтримувати своїх побратимів [3].

Рекомендації командирів по профілактиці бойового стресу: покажіть підлеглим власну підготовленість та розуміння справи, честь і лідерські якості; піклуйтесь про нормальний побут підлеглих, їх стан здоров'я, сон; демонструйте зібраність; забезпечте собі час для відпочинку; виявляйте прояви стресу в себе та підлеглих; не забувайте про те, що типові ознаки бойового стресу – це надмірний страх та злість в бойових умовах; мотивуйте військовослужбовців до спільної боротьби зі стресом; будьте уважні до проявів зниження стресостійкості у бійців; підтримуйте моральний і командний дух на високому рівні [3].

Отже, першочерговим завданням є навчити військових керувати бойовим стресом та забезпечити можливість надання їм вчасної психологічної допомоги. Військовий – не просто ресурс, а цвіт нації, який має велику цінність.

### Список використаних джерел

1. Ільїн Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі в бойових діях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2019. № 1. С. 24–30. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/3/3>.
2. Лукомська С. О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка. 12 с.
3. Подолання бойового стресу у військових підрозділах: poradnik для командирів. Сили територіальної оборони ЗСУ. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax>.
4. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид.: Психологія*. 2018. Вип.1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13).
5. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія / К. О. Краченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
6. Чубенко І. М. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції: poradnik для офіцерів та сержантів. Штаб АТО : Адміністр. Упр. ГШ ЗСУ, 2014. 22 с.

7. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Т. 6, № 1. С. 476–486. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4444>.
8. Що таке ПТСР: симптоми та лікування. URL: <https://www.darnitsa.ua/ptsr/shcho-take-ptsr-simptomi-ta-likuvannya> (18.09.22).

*Любов Тітова*

## **ДОБІР СЕРВІСІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАПИСАННЯ НАУКОВОЇ ПУБЛІКАЦІЇ**

У сучасному освітньому просторі перед педагогами постає завдання здійснювати не лише навчальну, виховну та організаційну діяльність, а й наукову. Особливо гостро це відчувається для викладачів закладів вищої освіти, для яких наукова діяльність є невід’ємною частиною роботи. Окрім проведення навчальних занять викладач повинен здійснювати наукові дослідження та публікувати результати цих досліджень у вигляді тез доповідей, наукових статей, дисертаційних досліджень тощо.

Публікація статей у фахових українських та зарубіжних виданнях є одним із необхідних напрямків здійснення науково-педагогічної діяльності. Проте перед педагогом часто постають запитання «Де знайти інформацію з досліджуваної тематики?», «Як коректно оформити текст статті та бібліографічний опис використаних джерел?», «Де перевірити власну публікацію на наявність плагіату?». Спробуємо дати відповідь на ці запитання, зазначаючи сервіси необхідні для забезпечення технічної підтримки написання наукової публікації.

Одним з перших етапів у підготовці до написання наукової публікації після вибору теми дослідження є пошук та добір літератури. Здійснення пошуку через загальноживані пошукові системи часто не дає необхідного результату, тому важливо знати ресурси для роботи з науковою літературою та вміти ними користуватись. Розглянемо декілька з них:

– Google Академія (<https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk>) – це безкоштовний вебсервіс від Google, що надає доступ до великої кількості наукових статей, книг, тез та інших документів з різних галузей знань. Ресурс дозволяє здійснювати пошук інформації за ключовими словами, авторами публікацій, фільтрувати результати по даті публікації, видавництвам та іншим параметрам. Крім того, Google Академія надає інформацію про цитування статей, що дозволяє оцінити їх вплив на наукову спільноту [3].

– ResearchGate (<https://www.researchgate.net/>) – це соціальна мережа