

Голярдик Наталія,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Пак Даніель,

здобувач вищої освіти, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ДІЄВІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА СТАНІВ ГОСТРОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ СЕРЕД ОСОБОВОГО СКЛАДУ

Безпрецедентна інтенсивність бойових дій, спричинена повномасштабною збройною агресією проти України, зумовлює надзвичайно високий рівень психоемоційного навантаження на військовослужбовців. Перебування в умовах постійної загрози життю, втрата побратимів, фізична перевтома та депривація сну є потужними стресогенами, які неминуче впливають на ментальне здоров'я бійців. Відповідно, ефективна профілактика бойового стресу та станів гострої психологічної травми серед особового складу є не лише питанням збереження здоров'я нації, але й критичним фактором підтримки боєздатності підрозділів.

Бойовий стрес розглядається як багаторівнева реакція організму та психіки військовослужбовця на екстремальні умови бойової обстановки. Як зазначають Є. Пузирьов та В. Ізвеків, наслідки невідреагованого бойового стресу можуть мати руйнівний характер, виявляючись у вигляді психосоматичних розладів, зниження бойової мотивації та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у довгостроковій перспективі [5, с. 204–205]. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця призводить до трансформації його ціннісно-сислової сфери, що за відсутності належної підтримки може супроводжуватися дезадаптацією та соціальною ізоляцією [7, с. 478]. Водночас варто розуміти, що гостра стресова реакція (ГСР) у перші години або дні після критичного інциденту є нормальною реакцією психіки на ненормальні обставини. За даними Емі Б. Адлера та Яна А. Гутієрреза, ГСР в умовах бойових дій потребує не стільки медикалізованого лікування, скільки негайних превентивних інтервенцій, заснованих на принципах «допомоги рівний–рівному» (peer-based support) та швидкого відновлення базового почуття безпеки [2, с. 278–279].

Особлива роль у профілактиці станів гострої психологічної травми належить безпосереднім командирам (лідерам) підрозділів. Згідно з актуальними рекомендаціями, адаптованими відповідно до стандартів НАТО (зокрема STANAG 2565), командир є першою ланкою психологічної підтримки [6, с. 10–12]. Дієвими методами командирської профілактики є: чітке інформування особового складу про мету та деталі бойового завдання (що знижує фактор невизначеності), справедливий розподіл навантаження, контроль за базовими потребами бійців (сон, харчування, обігрів) та особистий приклад емоційної стабільності. Командир, який володіє базовими навичками розпізнавання ГСР, здатний вчасно вивести бійця з-під дії гострого стресора та запобігти розвитку панічних реакцій, що можуть передатися іншим військовослужбовцям.

Безпосередній психологічний супровід у зоні ведення бойових дій, який здійснюють військові психологи та офіцери морально-психологічного забезпечення, вимагає застосування специфічного інструментарію [3, с. 66–68]. Важливою є своєчасна психодіагностика негативних станів. Як пропонують Н. Агаєв та співавтори, використання експрес-методик діагностики дозволяє фахівцям оперативно виявляти осіб з високим ризиком зриву адаптації та своєчасно надавати їм першу психологічну допомогу [1, с. 45–47]. Серед дієвих практичних методів купірування бойового стресу виділяють техніки заземлення (grounding), дихальні вправи (наприклад, «тактичне дихання»), а також протоколи надання допомоги на кшталт iCOVER, які спрямовані на швидке повернення військовослужбовця до стану «тут і зараз».

Варто також наголосити на ресурсному аспекті переживання бойового стресу. За правильного психологічного супроводу екстремальний досвід може трансформуватися в посттравматичне зростання. В. Міхалчук зазначає, що ресурсні можливості особистості активізуються через переосмислення травматичного досвіду, інтеграцію його у життєву історію та усвідомлення власної спроможності долати надскладні виклики [4, с. 30–32]. Це вимагає впровадження обов'язкових процедур психологічного дебрифінгу та декомпресії після виходу підрозділів із зони бойових дій.

Отже, профілактика бойового стресу та гострої психологічної травми серед військовослужбовців має бути багаторівневою та безперервною системою. Вона не повинна обмежуватися лише роботою військового психолога, а має інтегруватися в загальну систему управління військами, де командирське лідерство, взаємопідтримка побратимів та фахові психологічні інтервенції діють як єдиний механізм. Тільки за умови комплексного підходу до превенції психологічних втрат можливе збереження бойового потенціалу української армії та забезпечення повноцінної адаптації ветеранів у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf
2. Адлер Е. Б., Гутієррез Я. А. Гостра стресова реакція в умовах бойових дій: нові дані та інтервенції, засновані на досвіді колег. *Актуальні звіти з психіатрії*. 2022. Т. 24. С. 277–284. URL: https://icuddr.org/wp-content/uploads/2025/01/3.Acute_Stress_Reaction_in_Combat_Emerging_Evidence_and_Peer_Based_UKR.pdf
3. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 64–70. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>
4. Міхалчук В. С. Ресурсні можливості переживання бойового стресу : кваліф. робота магістра: 053 Психологія. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 96 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8060/1/%D0%9C%D1%96%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81.pdf>

5. Пузирьов Є. В., Ізвеков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 203–209. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf

6. Рекомендації «Командирам щодо психологічної підтримки особового складу під час перебування в районі ведення бойових дій» (ВП 1-00(261)257 / STANAG 2565) : військ. навч.-метод. публікація / Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. Київ, 2023. 41 с. URL: https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/07/2_%D0%92%D0%9F-1-00261257-%D0%A0%D0%95%D0%9A-%D0%9A%D0%9E%D0%9C-%D0%A9%D0%9E%D0%94%D0%9E-%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5-%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%A2%D0%A0-%D0%92%D0%86%D0%94-%D0%A7%D0%90%D0%A1-%D0%91%D0%94.pdf

7. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/963>