

2. Подолання бойового стресу URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax>.

Софія Власенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
доцент

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У психології під поняттям «стрес» розуміють стан індивіда, що виникає у відповідь на екстремальні впливи (стресори). Останні можуть носити різну природу (фізичну, хімічну, біологічну тощо), бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед основних видів стресу заведено виділяти гострий та хронічний, який може бути психологічним, фізіологічним, інформаційним, емоційним тощо. Одним із різновидів стресу, що набуває особливої актуальності у воєнний період, вважають бойовий стрес.

Проблему бойового стресу, його наслідки та особливості психопрофілактичної та корекційної роботи висвітлюють у своїх дослідженнях О. Блінов, О. Еверт, Н. Жигайло, В. Ізвєков, К. Кравченко, І. Приходько, Є. Пузирьов, А. Татарова, О. Тімченко, А. Шиделко, Ю. Широкобова та багато інших науковців. Проте, на зважаючи на таку повноту та всесторонність проведених досліджень, питання бойового стресу, особливостей його профілактики та контролю не втрачає своєї гостроти в межах української психології. Останнє пов'язане із потребою накопичення та аналізу даних, які є свідченням змін, що виявляються внаслідок впливу умов війни на психіку військовослужбовців.

О. Еверт визначає поняття бойового стресу по аналогії із поняттям стресу загалом, як процес багаторівневої адаптації до несприятливих умов життєдіяльності. Авторка зазначає, що бойовий стрес, так само як і інші види стресу, супроводжується активізацією механізмів саморегуляції та психофізіологічними змінами організму людини, які мають пристосувальний характер [1].

При цьому симптоми бойового стресу, як і симптоми інших бойових психічних травм, виявляються на трьох основних рівнях: поведінковому (у вигляді рухового збудження, тремтіння,

істеричних форм поведінки, апатії або ступору тощо), психологічному (прикладом можуть слугувати порушення зі сторони когнітивних процесів, зокрема концентрації уваги, швидкості мислення та ін.), тілесному рівні (виникнення різноманітних болів, невиясненої етіології, в тяжких випадках – психосоматичних порушень та захворювань).

Модель розвитку бойового стресу, розроблена О. Бліновим, складається із чотирьох етапів: 1) стан норми (боєць зберігає оптимальну боєздатність та адаптивність), 2) реакція (характеризується легкими транзиторними психічними та соматичними порушеннями), 3) травма (порушення, що загрожують здоров'ю та життю бійця), 4) хвороба (призводить до стійкої втрати боєздатності) [2].

Як бачимо, наслідки бойового стресу варіюють від легких, таких, що не накладають відбиток на життєдіяльність людини, до тяжких або глибоких, серед яких найбільшу небезпеку становить втрата здоров'я та загроза для життя. Саме тому питання контролю та профілактики бойового стресу залишається настільки важливим в умовах сьогодення.

Основним принципом психологічної роботи із бойовим стресом є розподіл постраждалих відповідно до тяжкості стресових реакцій. Останні можуть свідчити про легкий та важкий характер стресу. О. Кокун та співавтори пропонують поділяти бойовий стрес за рангами, виділяючи стрес першого, другого та третього рангу або ж поділяти його на стрес невисокої та підвищеної інтенсивності [3].

З метою контролю бойового стресу різної інтенсивності заведено виділяти такі основні дії:

I. Переконавання. Основна мета полягає у тому, щоб довести бійцю, що ознаки стресу, які він переживає в цей момент, – це нормальна реакція на ненормальні навколишні події.

II. Відпочинок (в ідеалі, бійця, який переживає стрес підвищеної інтенсивності, варто було б відвести у безпечне місце).

III. Задоволення фізіологічних потреб.

IV. Відновлення впевненості у собі.

V. Повернення до виконання бойових завдань.

У таблиці 1 відображено та коротко охарактеризовано основні прийоми, спрямовані на профілактику бойового стресу.

Прийоми профілактики бойового стресу

Прийоми профілактики	Коротка характеристика
Загальні зустрічі та обговорення	Неофіційні короткострокові (до 15 хв) заходи, що надають можливість обговорення травмуючої ситуації, обміну інформацією, огляду та характеристики ознак стресових реакцій та станів, що можуть проявитися у певних обставинах.
Дихальні техніки	Це переважно черевне дихання. Такі техніки надають можливість попередження надмірної емоційної реакції та зняття емоційної напруги.
«Розтягування»	Фізичні вправи, спрямовані на «розтягування» м'язів та суглобів, що має на меті зниження м'язової напруги та позбавлення скутості у тілі.
Самомасаж	Володіє ефектом самозаспокоєння, відновлення, активізації.
Розумові вправи	Спрямовані на створення позитивних образів, покликаних нівелювати вплив стресорів.

Як показують дані таблиці, в ході профілактики бойового стресу провідне місце відводиться технікам самопомоги. Відповідно, завдання психолога полягає у сприянні опанування бійцями даних навичок і ефективному їх застосуванні в умовах бойових дій.

Окремо розглянемо провідні методи психологічної допомоги потерпілим від бойового стресу. Останні поділяють на дві групи:

I. Екстрена допомога – надається під час травмуючої події.

II. Віддалена допомога.

Провідними прийомами екстреної допомоги вважають інформування, втручання або інтервенцію, психологічний дебрифінг, психічну саморегуляцію тощо.

Допомога на віддалених етапах складається із різноманітних психотерапевтичних технік. До таких відносимо КПТ, психодинамічну, ігрову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовану, гештальттерапію та ін.

Узагальнюючи вищевикладене, зазначимо, що бойовий стрес є невід'ємним супутником бойових дій, що ведуться на території України, починаючи із 2014 року. Стан бойового стресу, який переживають військовослужбовці, відрізняється за рівнем інтенсивності, що визначає особливості контролю та профілактики стресового стану. В основу профілактики бойового стресу покладено обговорення травмуючих подій та їх наслідків, а також різноманітні техніки самопомоги, спрямовані на нормалізацію психічного та фізичного стану особистості.

Список використаних джерел

1. Еверт О. В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/37.pdf>.

2. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 38. С. 38–52.

3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ, 2015. 170 с.

Іванна Горбач-Кудря,
старший викладач кафедри
поліцейської діяльності
Національної академії внутрішніх
справ, кандидат юридичних наук

ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ПОСТТРАЖДАЛОГО: НОВІ ВИКЛИКИ В ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Трансформація завдань органів правопорядку нерозривно пов'язана з тими політичними, соціально-економічними перетвореннями та подіями, які переживає держава. Консервативну міліцейську систему з її каральними функціями внаслідок громадського невдоволення діями державної влади