

УДК 159.99

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ – УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Валентина СТЕЦЬ

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
вул. І. Франка, 24, м. Дрогобич, 82100,
e-mail: administrator@drohobych.net*

В умовах бойових дій психіка військовослужбовця піддається безлічі різних впливів, тому психологічний супровід має передбачати, в тім числі і процес безперервного моніторингу психологічних умов виконання бойових завдань, здійснення психологічної підтримки військовослужбовців, проведення психологічної реабілітації з особами, які зазнали травматичного впливу психогенних чинників бою. Розглянуті форми, методи та засоби психологічної допомоги становлять той арсенал, який можуть ефективно використовувати фахівці в інтересах швидкого відновлення боєздатності військовослужбовців. Якщо вміло та комплексно їх застосовувати, то можна суттєво знизити рівень психотравмування військовослужбовців.

Ключові слова: психологічна допомога, психологічна підтримка, психологічна реабілітація, психологічний супровід, психотравмування.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Відновлення боєздатності Збройних сил України характеризується значним посиленням уваги до проблеми надійної й ефективної діяльності людини в військових умовах. Необхідність зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців, підвищення їхньої готовності та здатності до виконання завдань у будь-яких умовах зумовлюють актуальність і нагальність роботи у зазначеній проблематиці.

Науковим підґрунтям діяльності військових кадрів у цій галузі є військова психологія. Досягнення сучасної психологічної науки і практики забезпечують вирішення багатьох важливих соціальних завдань. Існує досить багато спеціальних знань, методик і технік для вирішення надзвичайно актуального та суспільно значущого завдання – психологічного супроводу та допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій, а також військовослужбовцям, які брали участь у військових конфліктах.

Незважаючи на характер бойових дій, вплив чинників навколишнього середовища, стійкість військовослужбовців до психогенних травм залежить передусім від особистісних якостей військовослужбовця. Численні дослідження виявили, що перебування в травматичних ситуаціях може призвести згодом до специфічних змін у психіці. Перебування в травматичних ситуаціях – це тільки одна з головних причин, що може зумовити посттравматичний стресовий стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання соціальної дезадаптації розглянуто в працях таких сучасних авторів: Ломакін Г. І., Сенявська Г. С., Філатова О. А. та багатьох іноземних дослідників. Суттєвий науковий внесок у дослідження перебігу і механізмів посттравматичного стресового розладу – головного психологічного наслідку участі в бойових діях – внесли такі психологи: А. Г. Караян, Є. О. Лазебна, М. Є. Зеленова, Я. В. Подоляк, Н. В. Тарабрина, Б. Бадмаєв, А. Столяренко та ін. Для реабілітації учасників війни багато країн у своєму арсеналі мають розроблені відповідні програми. Проаналізувавши низку джерел із цього питання, можемо констатувати, що у вільному доступі відповідної наукової літератури майже немає.

Наша мета – напрацювати рекомендації з надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримали бойову психічну травму.

Викладення основного матеріалу. В умовах бойових дій психіка військовослужбовця піддається безлічі впливів. Деякі сприяють мобілізації та концентрації фізичних і духовних можливостей людини, підвищенню бойової активності, сміливості, самовідданості. Інші, навпаки, дезорганізують бойову діяльність, блокують доступ до наявних резервів організму, пригнічують роботу нервової системи та психіки.

Для досягнення мети, яку ми досліджуємо, розглянемо індивідуальну психологію військовослужбовця як учасника колективної бойової діяльності, а також групову психологію військового підрозділу, що беруть участь в бою.

Найважливіша характеристика протиборчих сторін – мотивація до бойових дій військовослужбовців та її види [3]:

- широкі соціальні мотиви (любов до Батьківщини, ненависть до ворога, почуття військового обов'язку тощо);
- колективно-групові мотиви (товариство, взаємовиручка, страх бути підданим груповому презирству);
- індивідуально-особистісні мотиви (прагнення відзначитися, отримати нагороду, випробувати свої можливості, заробити грошей та ін.).

Аналіз свідчить, що найлегше виробляються і стійко функціонують мотиви бойового товариства. Коли бойові дії мають затяжний характер, переваги має та сторона, якій вдається зберегти дію широких соціальних мотивів.

Бойові дії поряд з негативним мають і позитивний вплив на його учасників. А М. Столяренко виділив позитивні зміни, які відбуваються у більшості учасників бойових дій [8]: підвищення вмілості, досвідченості, професіоналізму; особистісний ріст і самореалізація людини, які виявляються в підвищенні самоповаги, відчутті власної цінності, упевненості у своїх силах, в умінні володіти собою; зміцнення фізичного здоров'я і сили; підвищення соціального статусу людини, що виражається в поважнішому ставленні до ветеранів, інших людей, визнання їхніх заслуг.

Головна реакція військовослужбовця на бойові події – бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів саморегуляції та формуванням пристосувальної поведінки.

Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, підвищує працездатність, інтенсифікує діяльність військовослужбовця. Він може супроводжуватися гнівом, ненавистю до супротивника, бажанням знищити його.

Тривалий та інтенсивний вплив негативних бойових чинників, значущість для військовослужбовця, здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). Дистрес виникає у таких варіантах стресу, де виявляється безпорадність, безсилля, безнадійність, пригніченість.

Значне місце серед негативних переживань військовослужбовця в бою в стані стресу належить страху. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, страх, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку виявлення.

Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори є групова паніка, тобто стан страху, який опановує групу військовослужбовців, поширюється і наростає в процесі взаємного зараження і супроводжується втратою здатності до раціонального оцінювання ситуації, мобілізації внутрішніх резервів та ін.

Основні симптоми бойових психічних травм.

1. *На поведінковому рівні*: активний пошук укриття, істеричний сміх або плач, крики, дратівливість і злість, стан ступору, апатія, загальмованість рухів, непритомні стани, незв'язне бурмотіння тощо.
2. *На психологічному рівні*: нездатність концентрувати увагу, часткова або повна втрата пам'яті, підвищена чутливість до шуму, світла і запаху, порушення логіки і швидкості мислення, галюцинації.
3. *На тілесному рівні*: ослаблення зору та слуху, часте сечовипускання, розлад шлунку, прискорене дихання та серцебиття, порушення циркуляції крові, що призводить до анемії ступнів ніг і кистей рук, сильна напруга м'язів, болі в ділянці серця та грудної клітки, неконтрольоване слиновиділення та ін.

Отож, вплив сучасного бою на психіку та поведінку військових призводить до того, що небезпечна обстановка неминує спричиняє психічне напруження (стресовий стан). Наслідком цього є бойові психічні травми, що призводять до часткової або повної втрати боєздатності. Повністю уникнути бойових психічних травм у бойовій обстановці неможливо, проте за допомогою психопрофілактичних заходів, через своєчасне надання психологічної допомоги можна зменшити відсоток психологічних втрат серед військовослужбовців.

Робота психолога в цьому напрямі – це психологічна підтримка та психологічна реабілітація, що відрізняються суб'єктами, об'єктами та змістом проведених заходів.

Психологічна підтримка має бути спрямована на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою [7].

Профілактично її (щоб попередити розвиток негативних психологічних явищ) треба надавати всім військовослужбовцям як засіб психологічної корекції до осіб з симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

До спеціалізованих способів і засобів психологічної підтримки належать: медикаментозні (фармакологічні) й аутогенні [7].

Використання фармакологічних засобів і засобів психологічної підтримки військовослужбовців спрямоване на посилення та корекцію психологічного ресурсу учасника бойових подій завдяки застосуванню фармакологічних препаратів, вітамінів, лікувальних трав і інших препаратів, які мають психотропний ефект.

Самодопомога або аутогенні способи психологічної підтримки сьогодні найбільш відомі та доступні, тому стали досить ефективним засобом регуляції психічної діяльності. До них належать: заспокійливе і мобілізуюче дихання; елементарні формули самопереконавання, самонавіювання, самонаказ, самопідкріплення, складні психорегуляційні комплекси (аутогенне тренування, самогіпноз, нервово-м'язова релаксація та ін.) [9].

До заходів психологічної реабілітації належить комплекс психофізіологічних, психотерапевтичних, організаційних і медичних заходів, спрямованих на відновлення порушених (втрачених) психічних функцій і корекцію соціального статусу військовослужбовців, які отримали бойову психічну травму. Залежно від глибини психічних розладів військовослужбовців, реабілітація може відбуватися безпосередньо в бойовій обстановці і в стаціонарних медичних установах.

В практиці психологічної реабілітації військовослужбовців нашої і багатьох зарубіжних армій найактивніше застосовують такі способи: фізіологічні (глибокий сон, відпочинок, якісна їжа, душ, польова лазня); аутогенні (виконання прийомів психічної саморегуляції, аутотренінг, медитація тощо); медикаментозні (седативні препарати, транквілізатори, антидепресанти, ноотропи, актопротектори, психостимулятори, фітотерапія, вітамініотерапія); організаційні (визначення чіткого режиму роботи та відпочинку, залучення військовослужбовців до активного бойового навчання, несення служби, збереження військової форми одягу); психотерапевтичні (індивідуальна та групова раціональна психотерапія, музико-, бібліо-, арт-, натуротерапія).

Отже, психологічний супровід бойових дій військ – це процес безперервного моніторингу (відстеження, виявлення, аналізу й оцінки) психологічних умов виконання бойових завдань, здійснення психологічної підтримки військовослужбовців, проведення психологічної реабілітації з особами, які зазнали травматичного впливу психогенних чинників бою.

Діяльність військовослужбовців у бойовій обстановці характеризується постійним впливом на них стрес-чинників підвищеної інтенсивності. Вони сприяють виникненню у психіці людини таких змін, які знижують ефективність її діяльності в бойовій обстановці та в мирних умовах.

Вихід зайвої енергії виявляється у формі невмотивованої агресії стосовно випадкових людей, у тім числі щодо рідних і близьких. Вона може впливати й на стан самого військовослужбовця: порушення сну, зниження настрою, життєвого тону, відхід у себе, зловживання алкоголем, наркотиками тощо. Якщо не надавати своєчасну допомогу постраждалому військовослужбовцю, то можуть виникнути психічні розлади, усунути які можна тільки за допомогою психіатричної допомоги.

Звідси впливає одне з завдань командира – створити військовослужбовцю умови

для відреагування зайвої енергії з психічної системи людини назовні, а не зробити цей процес керованим, контрольованим. Психологічний механізм цього процесу такий. Військовослужбовець за підтримки командира, військового психолога починає згадувати те, що відбувалося з ним на полі бою. Військовослужбовець зазвичай пригадує найяскравіші, емоційно забарвлені події, що природно призводить до повторного переживання страху, який нагадує той, що він переживав у бою. Повторне переживання емоцій призводить до відреагування зайвої внутрішньої енергії людини. Якщо описаний процес повторити достатню кількість разів, то поступово психічна система військовослужбовця наближається до рівноваги. Така концепція в літературі отримала назву катарсичної.

Комплекс заходів, який організують командири з метою відновити психічні та фізичні ресурси особового складу, називають психологічною реабілітацією. Враховуючи досвід сучасних бойових дій, доцільніше говорити про психологічне забезпечення відновлювального періоду військової діяльності, яке охоплює [4]:

- психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки бою та шляхи подолання;
- діагностику психічного стану у військовослужбовців, які належать до групи ризику (виконували складні та стресогенні завдання; переживали психологічні проблеми; мають складне становище в сім'ї; брали участь у бойових діях уперше; допустили під час завдань серйозні помилки; військовослужбовці жінки і ін.);
- психологічне консультування військовослужбовців з питань психологічних труднощів відновного періоду;
- психологічну та соціально-психологічну підтримку військовослужбовців, які переживають труднощі відновного періоду;
- використання спеціалізованих психологічних методів, спрямованих на прискорення відновних процесів у військовослужбовців (психофізичний тренінг, гетеротренінгу саморегуляції, групи інтенсивного спілкування та ін.).

Якщо у військовослужбовця виникають відхилення від нормального процесу відновлення, то з ним проводять психокорекційну роботу, у разі появи стійких психологічних труднощів – надають психотерапевтичну допомогу. Ці дві форми психологічної допомоги в умовах військової частини можуть надавати психолог у взаємодії з медичним персоналом цієї самої військової частини. У цьому випадку суб'єктом відновного процесу залишається сам військовослужбовець.

На відміну від зазначених вище форм психологічної допомоги, психологічна реабілітація проводиться в тих випадках, коли відновний процес з будь-яких причин блокується або можливий тільки за участю фахівців. Це процес організованого психологічного впливу, спрямованого на відновлення такого стану психічного здоров'я військовослужбовців, яке допомагає їм досить ефективно вирішувати службові та бойові завдання.

Психологічна реабілітація – складова частина медико-психологічної реабілітації і проводиться з військовослужбовцями, які проходять лікування у зв'язку з пораненнями,

контузіїми, травмами, опіками, психічними розладами. У деяких випадках медико-психологічна реабілітація доповнюється професійною та соціальною реабілітацією.

Особливе значення психологічна реабілітація займає після закінчення бойових дій. Тому треба враховувати такі чинники:

- ступінь активної участі військової частини, підрозділу та конкретного військовослужбовця в бойових діях. Чим довше й активніше військовослужбовці діяли в зоні бойових дій, тим оперативнішою, масштабнішою та повноціннішою має бути психологічна допомога. Ступінь бойової активності у цьому випадку умовно визначають за кількістю та характером бойових операцій, в яких брали участь військовослужбовці;
- кількість бойових втрат у частині, підрозділі та їхні причини, а також характер і причини поранень, контузій, травм, опіків та ін. Під час надання психологічної допомоги тому чи іншому військовослужбовцю у відновний період враховують: а) ситуації, в яких було завдано шкоди його здоров'ю; б) ступінь впливу на нього випадків загибелі (особливо масової) його товаришів по службі (насамперед близьких друзів); в) характер його ставлення до подій, які зазначені у пунктах а) і б); г) особливості ставлення до цих подій командування різних рівнів; г) нагороди та відзнаки, пов'язані з цими подіями; д) характер відображення цих подій у думках товаришів по службі, в засобах масової інформації;
- час виходу частини, підрозділу, військовослужбовця з зони бойових дій. Чим раніше буде надана психологічна допомога учасникам бойових дій, тим менша ймовірність виникнення психологічних проблем, обумовлених бойовим стресом, згодом;
- особливості соціально-психологічного клімату та міжособистісних відносин у військовій частині, підрозділі, характер відносин конкретного військовослужбовця з навколишніми. Щоб підвищити ефективність надання психологічної допомоги військовослужбовцям, доцільно звернути увагу на їхні психічні стани, конфлікти й ускладнення у відносинах з товаришами по службі, командирами, близькими людьми, які були раніше (у тім числі в бойовій обстановці);
- особливості й умови діяльності військової частини, підрозділу, військовослужбовця після виходу з бойової обстановки. Організована і продумана діяльність військовослужбовців після їхнього повернення з бойової обстановки в нормальні для психічного здоров'я умови сприятиме підвищенню результативності наданої їм психологічної допомоги. Важливим стає прогнозування командирами психологічного ефекту прийнятих ними рішень з організації діяльності особового складу після виведення частини, підрозділів із зони бойових дій.

Поряд з перерахованими чинниками на процес надання психологічної допомоги впливають переживання військовослужбовця, пов'язані з такими подіями його бойового досвіду:

- фізичне знищення (особливо в перший раз) солдат противника;
- загибель товаришів по службі та мирного населення, моральну відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- ведення (особливо тривале) бойових дій в оточенні противника, перебування в полоні;
- вчинення протиправних, на думку військовослужбовця, дій чи пасивна співучасть у них.

Організуючи психологічну допомогу військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях, доцільно враховувати також певні соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та інші обставини, що мають додатковий вплив на психічний стан військовослужбовців у відновлювальний період.

Висновки. Отож, розглянуті форми, методи та засоби психологічної допомоги становлять той арсенал, який можуть ефективно використовувати фахівці і командири військових частин і підрозділів, щоб швидко відновлювати боєздатність військовослужбовців. Якщо вміло і комплексно їх застосовувати, то можна суттєво знизити рівень психотравмування військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Абдурахманов Р. А.* Военная психология. Методология, теория, практика: уч. пособие / Р. А. Абдурахманов, А. Я. Анцупов, Б. П. Бархаев [и др.]. – Москва : Военный университет, 1996. – 260 с.
2. *Высоцкий В. В.* Влияние современного боя на психику воина / В. В. Высоцкий. – Москва : Ориентир, 2001. – С. 12–13.
3. *Глебов В. Г.* Психологическая адаптация военнослужащих к служебно-боевой деятельности в условиях вооруженного конфликта // Ориентир. – 2005. – С. 36–39.
4. *Караяни А. Г.* Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей Сухопутных войск в локальных военных конфликтах / А. Г. Караяни. – Москва : ВУ, 1998. – С. 97–99.
5. *Караяни А. Г.* Прикладная военная психология : уч. пособие / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – Москва, 2005. – С. 279–283.
6. *Кокун О. М.* Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.
7. *Попов В. Е.* Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. / В. Е. Попов. – Москва, 1992. – С. 42–55.
8. *Столяренко А. М.* Экстремальная психопедагогика / А. М. Столяренко. – Москва, 2002. – С. 44–56.
9. *Ягупов В.* Військова психологія / В. Ягупов. – Київ : ТанDEM, 2004. – 656 с.

Стаття надійшла до редколегії 18.11.2016

Прийнята до друку 30.11.2016

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGIST'S WORK WITH MILITARY PERSONNEL-PARTICIPANTS OF MILITARY ACTION

Valentyna STETS'

*Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University,
24, I. Franko St., Drohobych, 82100,
e-mail: administrator@drohobych.net*

The article concentrates on social, military, physiological and psychological factors of soldiers' behavior in combat operations in different time with different force in different combinations. Dangerous life situations are perceived by military people in a different way, depending on their understanding of the purpose of war, attitude to enemy, comrades, commanders, presence of combat experience.

Psychological model of hostilities presented in the article allows us to single out two groups of factors that affect the combat activity of troops: external (social, military and environmental, as well as ecological and ergonomic ones) and internal factors (physiological and psychological ones).

It is noted that military actions have both negative and positive impact on the participants of such actions. Among positive ones are the following: increase in skillfulness, experience, professionalism; personal growth and self-realization that manifest themselves in growing self-esteem, sense of personality value, self-confidence and self-control; improvement of physical health and strength; improvement of the social status of a person, which is expressed in more respectful attitude to war veterans on the part of other people and recognition of their merits.

The main reaction to combat events for military personnel is combat stress which is a multilevel process of human organism adaptive activity under combat conditions, accompanied by self-regulation mechanisms and formation of adaptive behavior.

Prolonged and intensive impact of negative combat factors and high significance of these factors for the military can generate unproductive stress conditions, such as distress that occur in situations of helplessness, powerlessness, hopelessness, depression, etc.

Under conditions of combat negative experience soldiers experience feelings of fear, panic, etc.

Moderate stress helps mobilize physical and mental capabilities, stimulates intellectual processes, creates optimal combat excitement, increases efficiency, and intensifies activities of the soldiers.

To the main symptoms of response to combat stress belong active search for shelter, hysterical laugh or crying, screaming, irritability and anger, state of stupor, apathy, slow movements, loss of consciousness, mumbling; inability to concentrate, partial or complete loss of memory, hypersensitivity to noise, light and smell, violations of logic and speed of thinking, hallucinations; deterioration of vision and hearing, frequent urination, stomach upset, rapid breathing and heartbeat, blood circulation violation that leads to feet and hands anemia, strong muscle tension, pain in the chest and heart, uncontrolled salivation, etc.

In military operations conditions psychic of a soldier is exposed to a wide variety of influences. Psychological support of troops in military actions should include continuous monitoring of combat missions psychological conditions, provision of psychological support to soldiers and psychological rehabilitation for those who suffered traumatic impact of battle psychogenic factors.

Forms, methods and means of psychological aid considered in the article make that arsenal that can be effectively used by experts to quickly restore combat capability of military personnel. With skillful and complex application of these forms, methods and means it becomes possible to significantly reduce psychotrauma of soldiers.

Keywords: psychological help, psychological support, psychological rehabilitation, psychological accompaniment, psycho trauma.