



УДК: 355.5

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7\(49\)-1258-1266](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49)-1258-1266)

Матвєєв Віталій Олексійович доктор філос. наук, доцент, федре соціально-гуманітарних та правових дисциплін факультету забезпечення державної безпеки, Київський інститут Національної гвардії України, віцепрезидент Міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я, <https://orcid.org/0000-0001-9914-2233>

Строков Ігор Васильович кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін факультету забезпечення державної безпеки, Київський інститут Національної гвардії України, <https://orcid.org/0009-0004-8328-8739>

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА ЙОГО ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. Вивчення досвіду психологічної підготовки особового складу армій країн НАТО та під час війни з рф, вказує на необхідність створення ефективної системи психологічної підготовки військовослужбовців сил оборони нашої держави. Сутність психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу морально-бойових якостей, морально-психологічного стану, які б дозволили йому діяти в бою як у знайомій ситуації, звичному середовищі, швидко ідентифікувати події, які відбуваються на полі бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно й адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності та активності в умовах дії психотравмуючих стрес-факторів.

У статті розглядаються сучасні актуальні проблеми психологічної підготовки військовослужбовців для ведення бойових дій, які було виявлено під час війни з рф. Зокрема, умови ведення бойових дій виявили окремі прогалини морально-психологічної підготовки військовослужбовців сил оборони, зокрема, володіння навичками психологічної самореабілітації з метою подолання наслідків психологічного стресу в бойових умовах та постратравматичних стресових розладів.

На підставі проведеного аналізу сформульовано рекомендації щодо застосування вдосконалення системи психологічної підготовки військовослужбовців та набуття практичних навичок застосування окремих розроблених та опрабованих методів психологічної самореабілітації, які надають можливість спмостійно подолати психологічні травми, які отримано



в бойових умовах та постратравматичних стресових розладів. Авторами статті пропонується вивчення в системі психологічної підготовки військовослужбовців психологічних методів білатеральної стимуляції, протистресового дихання, стабілізації свого тіла, для подолання наслідків дії стрес-факторів сучасного бою, а також окремих форм постратравматичних стресових розладів.

Ключові слова: психологічний стан, постратравматичний стресовий розлад, психотравмуючі фактори, психологічна травма, психологічна допомога.

Matvieiev Vitalii Oleksiiovych Doctor of Science in Philosophy, Associate Professor at the Department of Social, Humanitarian and Legal Disciplines, Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv,

Strokov Igor Vasyliovych Candidate of Law sciences (PHD in law), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social, Humanitarian and Legal Disciplines, Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv,

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER OF MILITARY SERVICEMEN AND ITS OVERCOMING IN COMBAT CONDITIONS

Abstract. The exploration of the psychological training experiences of personnel from NATO countries and during the war with the Russian Federation highlights the need to create an effective psychological preparation system for the armed forces of our state. The core of psychological training is to develop the moral and combat qualities and psychological state that enable personnel to operate during combat as if they were in familiar circumstances and surroundings, rapidly identifying events on the battlefield, detecting threatening trends, and responding promptly and appropriately, all while maintaining the necessary level of combat effectiveness and activity amidst stress factors that cause psychological trauma.

This article examines current issues in the psychological training of military personnel for combat engagements that have surfaced during the conflict with the Russian Federation. Notably, the conditions of combat operations have revealed specific deficiencies in the moral-psychological preparation of defense force personnel, particularly in their ability to utilize psychological self-rehabilitation techniques to cope with the impacts of psychological stress in combat scenarios and post-traumatic stress disorders.

Following the analysis, recommendations have been developed for enhancing the psychological training system for servicemen and for acquiring practical skills in the application of certain validated psychological self-rehabilitation methods that allow individuals to manage psychological trauma incurred during combat and post-traumatic stress disorders. The authors propose incorporating psychological



methods such as bilateral stimulation, stress-relieving breathing techniques, and body stabilization exercises into the psychological training of military personnel, aimed at overcoming the effects of stress factors in contemporary warfare, as well as addressing distinct forms of post-traumatic stress disorders.

Key words: psychological state, post-traumatic stress disorder disorder, psychotraumatic factors, psychological trauma, psychological help.

Постановка проблеми. Україна більш двох років перебуває у стані війни з росією, що суттєво впливає на різні сфери діяльності нашої держави, а також на кожну людину та її психічний стан.

Найбільше психологічне навантаження отримують військовослужбовці сил оборони, які безпосередньо приймають участь в бойових діях. Умови ведення бойових дій, їх інтенсивність та напруженість, застосування ворогом сучасних видів озброєння, значні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці, створюють суттєве психічне навантаження, що в багатьох випадках призводить до отримання психологічних травм, їхнього виснаження та втрати боєздатності підрозділів та частин.

За час війни керівництвом держави та сил оборони неодноразово вказувалося про застосування росією заборонених міжнародними договорами та конвенціями засобів та способів ведення бойових дій. Центром протидії дезінформації Ради Національної безпеки та оборони України неодноразово надавалися звіти про застосування таких засобів ведення бойових дій [1]. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру, зниження ефективності діяльності в екстремальних умовах, що потребує проведення психологічного відновлення.

Отже, актуально постає питання щодо створення ефективної системи надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримують посттравматичні стресові розлади під час ведення бойових дій. Важливу частину системи психологічної підготовки повинно складати набуття військовослужбовцями сил оборони навичок застосування методів психологічної реабілітації та подолання посттравматичних стресових розладів, отриманих під час ведення бойових дій, самостійно із використанням методик білатеральної стимуляції, протистресового дихання, стабілізації свого тіла тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної підготовки військовослужбовців є найактуальнішою сьогодні. Організації психологічної підготовки присвячено значна кількість наукових праць та методичних рекомендацій. Зокрема, науковцями навчальних закладів та



наукових установ Збройних Сил України здійснено розробку системи психологічної підготовки військовослужбовців та розроблено рекомендації щодо її реалізації. Слід звернути увагу на роботи вчених Агеєва Н.А., Кокуна О.М., Ключков В.В., Мороза В.М., Пішко І.О., Лозінської Н.С., Остапчука В.В., Стасюка В.В. та інших [2]. У працях вказується на необхідність створення системи психологічної підготовки військовослужбовців та наголошуються на необхідності набуття ними практичних навичок надання психологічної самопомоги. Водночас, поза увагою науковців залишаються сучасні методи психологічного відновлення, які можуть застосовуватися безпосередньо особою з метою подолання посттравматичних психологічних розладів.

Мета статті. Узагальнення сучасних підходів до створення системи психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримали посттравматичні розлади, пов'язані з стресовими факторами сучасного бою, та надання рекомендації щодо способів їхнього відновлення та застосування окремих методів первинної психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу.

Більш двох років Україні захищається від агресії рф. Ця війна стала значним випробувань для всіх сфер діяльності нашої держави. Але з найбільшими труднощами стикаються військові сил оборони, які здійснюють безпосередню відсіч агресії росіян та найбільш стикаються зі всіма труднощами, що виникають під час бойових дій.

Війна стала значним випробуванням моральної та психологічної готовності особового складу сил оборони, всієї системи підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій. Отже, досвід війни доводить, що треба зміцнювати не лише військовий та економічний потенціал держави, а й удосконалювати систему психологічної підготовки військовослужбовців сил оборони для виконання завдань за призначенням. Системний підхід у підготовці військ (сил) для виконання завдань за призначенням передбачає наявність у командирів-лідерів наявність необхідних знань із діагностування, а саме оцінювання морально-психологічного стану особового складу та прогнозування можливої динаміки його зміни [3, 11].

У дослідженнях із проблем психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій, наводяться данні про психогенні втрати військ. Зокрема, у дослідженнях, проведені науковцями Збройних Сил України, вказується, що під час війни в Кореї незворотні психологічні втрати американських військ склали 4 особи, а у В'єтнамі – 7 осіб на кожні 1000 військовослужбовців. У період війни Ізраїлю проти Лівану 9 % ізраїльських солдатів і офіцерів були виведені зі строю через психологічну нестійкість і втрати бойової активності. В Іраксько-Кувейтському конфлікті загальні психологічні втрати іракських військових після масованих бойових ударів



американської авіації протягом перших 3-х діб склали в регулярній армії – 45%, серед ополченців-непрофесіоналів – 68-70% [4, 4-5] .

Наведені дані вказують на необхідність створення ефективної системи психологічної підготовки військовослужбовців сил оборони. Сутність психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу морально-бойових якостей, морально-психологічного стану, які б дозволили йому діяти в бою як у знайомій ситуації, звичному середовищі, швидко ідентифікувати події, які відбуваються на полі бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно й адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності та активності в умовах дії психотравмуючих стрес-факторів.

Ураховуючи, що під час війни до сил оборони залучається значна кількість цивільного населення, які підлягають мобілізації в умовах воєнного стану, гостро постає питання щодо психологічної готовності кожного до ведення бойових дій та набуття навичок подолання стрес-факторів сучасного бою.

Водночас, кожний військовий під час бойових дій сприймає різні ситуації сучасного бою індивідуально, його реакція на стрес-фактори, що можуть вплинути на його психологічний стан, є особливою та залежить від багатьох чинників. До чинників, що можуть вплинути на поведінку військовослужбовця в бойових умовах муля впливати: ступень моральної та фізичної перевтоми, прояви почуттів страху, характеристика стрес-факторів бою (застосування різних видів озброєння), рівень мотивації та бойовий настрій тощо.

Крім того, на психічний стан особового складу впливає: морально-психологічна атмосфера в колективі, відношення командирів до підлеглих, групові настрої і традиції військового колективі та суспільна думка тощо. Зазначені чинники можна характеризувати як внутрішні, що пов'язані із впливом колективу на військовослужбовця.

Вказані вище чинники впливають на дії військовослужбовця в бойовій обстановці, які значною мірою залежать від його морально-психологічної готовності до виконання бойових завдань.

Формування морально-психологічних якостей військовослужбовця здійснюється під час комплексних дій командирів (начальників), їх лідерських якостей, заходів психологічної підготовки, проведення занять в умовах наближених до бойових формує психологічні якості військовослужбовця та його вміння діяти в різних обставинах сучасного бою. Водночас, жодне навчальне заняття не може передбачити всі умови сучасного бою, можливі стрес-фактори, які можуть вплинути на психіку особи.

Ураховуючи сучасні ріалі війни, система підготовки особового складу частин та підрозділів сил оборони та безпеки України до виконання бойових



завдань постійно вдосконалюється та стає більш ефективною. Фахівцями розроблено значну кількість методів саморегуляції та самостійного надання психологічної допомоги при отримання психогенних травм, які ефективно виписуються в психологічній практиці. На думку військових психологів-науковців, при достатній психологічній стійкості військовослужбовців і володінні ними прийомами і методами психічної саморегуляції більше половини вражених можуть бути повернені в стрій через 1-3 доби [4, 5].

У науковій літературі вже тривалий час висловлюються пропозиції щодо застосування методів психологічної саморегуляції та реабілітації після отримання психогенних травм та надано позитивну оцінку їх використання для подолання їх наслідків.

Використовуючи технології біологічного зворотного зв'язку, військовослужбовці вивчають техніки саморегуляції психофізіологічних реакцій в повсякденному житті та умовах бойового стресу, набувають навички контролювати і направляти переживання, думки та емоції для розвитку самовладання і психічної стійкості. Спеціальні методики релаксації дозволяють військовослужбовцям навчитися швидко відновлювати сили, регулювати сон, зберігати, відновлювати і використовувати психічну енергію з найвищою ефективністю [6, 48].

Водночас, незначна увага приділяється методикам білатеральної стимуляції, протистресового дихання, стабілізації свого тіла під час психологічного стресу.

Білатеральна стимуляція, тобто послідовна стимуляція за допомогою різних прийомів то однієї, то іншої півкулі мозку, відома з найдавніших часів. Така стимуляція почергова стимуляція правої і лівої півкулі головного мозку за допомогою різних прийомів.

Білатеральна стимуляція допомагає позбутися посттравматичного стресу, зменшує страх і тривожність, позбавляє від негативних спогадів, допомагає розвинути самопізнання. Існують прості способи перемикання півкуль мозку: рухаючи очима вправо - вліво; тапінг (простукування) себе долонями по плечах, грудях, колінах так звана вправа "Метелик" (руки лежать хрест - навхрест); прослуховування білатеральної музики. Вона здійснює почергову стимуляцію звуками лівої та правої частини мозку, яка задіє і прискорює механізм опрацювання негативного досвіду.

Протистресового дихання та дихальна гімнастика — це природний спосіб впливати на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. Можна застосовувати різноманітні прийоми, зокрема, вправа «Протистресове дихання». Це заспокійливе дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-



2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Виконуйте вправу 5-10 разів. Описання застосування таких методи надано в багатьох наукових дослідженнях та публікацій [7].

Методи стабілізації – це психологічні техніки, які допомагають опанувати емоції, пов'язані зі стресом, розвивати навички регуляції емоцій, виявляти та залучати ресурси, які у вас є.

У літературі наводить приклади технік, які можна використовувати самостійно, серед яких «Техніка заземлення» – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю. Наприклад, гнів, печаль тощо. Заземлення прив'язує до сьогодення і до реальності. Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці, а також вправи під назвами «Тут і тепер», «Стабілізаційні вправи», «Фізична стабілізація», «Стабілізаційні техніки в уяві».

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і його здатності до контролю власної поведінки [5, 7]. Отже, використання таких методів самореабілітації залежить від певних чинників: умови ведення бойових дій, психологічної підготовки військовослужбовця та його особисте сприйняття факторів бою, а також їх вплив на психіку особи, наявність у особи навичок використання методів релаксації. Слід звернути увагу на простоту вказаних вище методів, доведену ефективність їх застосування та можливість використання в системі психологічної підготовки військовослужбовців.

Це не виключний перелік методів, які можна використовувати для самостійного подолання наслідків впливу стрес-факторів сучасного бою на психіку військовослужбовця. Фахівцями запропоновано інші методи і способи саморегуляції, які потрібно застосовувати для подолання постравматичних стресових розладів [8, 52-58]. Вивчення таких методів і способів саморегуляції потрібно включати в систему психологічної підготовки військовослужбовців всіх підрозділів сил оборони, а також в програми підготовки курсантів військової навчальних закладів. Кожен командир повинен знати та мати практичні навички застосування методів саморегуляції для подолання постравматичних стресових розладів. Якщо командний склад буде знати такі методики та мати навички їх застосування, він буде здатний навчити підлеглих, що значно підвищить стресостійкість підрозділу та його ефективність для виконання бойових завдань.

Література:

1. Приклади заборонених міжнародних методів війни рф в Україні [Електронний ресурс] <https://armyinform.com.ua/>



2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с, Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова.- К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. - 325 с., Дикун В.Г., Мороз В.М., Стасюк В.В., Методологія дослідження психологічних станів особового складу військ (сил): навч.-метод.посібник. Київ, БЦ, 2023. 383 с., Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців : Методичний посібник [О.М. Когун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська]; за заг.редакцією В.М. Мороза : К., НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

3. Методологія дослідження психологічних станів особового складу військ (сил): навч.-метод.посібник. Київ, 7БЦ, 2023. 383 с.

4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с

5. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

6. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / О.А. Блінов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 38. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. – С. 38-52.

7. В. Лазаренко [Електронний ресурс]

https://www.dnu.dp.ua/docs/dnu/Psy_slujba/Psyhol_zdorovya_uchasnykiv_osvit_procesu.pptx

8. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців : Методичний посібник [О.М. Когун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська]; за заг.редакцією В.М. Мороза : К., НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

References:

1. Prikklady zaboroneni mizhnarodnih metodiv vijni rf v Ukraїni [Examples of prohibited international war methods of the Russian Federation in Ukraine]. *armyinform.com.ua* Retrieved from <https://armyinform.com.ua/> [in Ukrainian].

2. Kokun, O. M. , Klochkov, V. V. , Moroz, V. M. , Pishko, I. O. , Lozins'ka, N. S. (2022). *Zabezpechennja psihologichnoї stijkosti vijs'kovosluzhbovciv v umovah bojovih dij [Ensuring the psychological stability of military personnel in the conditions of hostilities]*. Київ-Одеса : Feniks [in Ukrainian].

3. *Metodologija doslidzhennja psihologichnih staniv osobovogo skladu vijs'k (sil) [Methodology for the study of psychological states of troops (forces)]*. Київ: 7BC [in Ukrainian].

4. Kokun, O. M. , Klochkov, V. V. , Moroz, V. M. , Pishko, I. O. , Lozins'ka, N. S. (2022). *Zabezpechennja psihologichnoї stijkosti vijs'kovosluzhbovciv v umovah bojovih dij [Ensuring the psychological stability of military personnel in the conditions of hostilities]*. Київ-Одеса : Feniks [in Ukrainian].

5. Agaev, N.A., Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozins'ka, N.S., Ostapchuk, V.V., Tkachenko, V.V. (2016). *Zbirnik metodik dlja diagnostiki negativnih psihichnih staniv vijs'kovosluzhbovciv [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]*. К.: NDC GP ZSU [in Ukrainian].



6. Blinov, O.A. (2017). Psihologichnij zahist vid bojovogo stresu v zbrojnih silah providnih kraїн svitu [Psychological protection against combat stress in the armed forces of the leading countries of the world]. *Problemi suchasnoї psihologii - Problems of modern psychology*, 38, 38-52 [in Ukrainian].

7. V. Lazarenko [V. Lazarenko]. *www.dnu.dp.ua* Retrieved from https://www.dnu.dp.ua/docs/dnu/Psy_slujba/Psyhol_zdorovya_uchasnykiv_osvit_procesu.pptx [in Ukrainian].

8. Kogun, O.M. , Pishko, I.O. , Lozins'ka, N.S. (2020). *Praktikum z formuvannja stresostijkosti vijs'kovosluzhbovciv [Workshop on the formation of stress resistance of military personnel]*. K., NDC GP ZS Ukraїni [in Ukrainian].

