



УДК 159.9:355.588.2

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ ТА ПІСЛЯ БОЮ

Попелюшко Р.П., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

У статті проаналізовано теоретичні аспекти змісту психологічної допомоги військовослужбовцям у системі морально-психологічного забезпечення в умовах бойових дій. Розглянуто основи процесу надання психологічної допомоги, яка реалізується через складові психологічної допомоги, завдання й способи психологічної реабілітації, складові психологічного забезпечення відновлюваного періоду військовослужбовця.

Ключові слова: психологічна допомога, психологічна підтримка, психологічна реабілітація, військово-службовець, травматична подія, бойова травма.

В статье проанализированы теоретические аспекты содержания психологической помощи военнослужащим в системе морально-психологического обеспечения в условиях боевых действий. Рассмотрены основы процесса оказания психологической помощи, реализуемой через составляющие психологической помощи, задачи и способы психологической реабилитации, составляющие психологического обеспечения восстановительного периода военнослужащего.

Ключевые слова: психологическая помощь, психологическая поддержка, психологическая реабилитация, военнослужащий, травматическое событие, боевая травма.

Popeliushko R.P. FUNDAMENTALS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SOLDIERS IN COMBAT CONDITIONS OF AFTER BATTLE

The article analyzes the theoretical aspects of the content of the psychological help military personnel in the system of moral and psychological support in terms of fighting. Are considered basis of the process of psychological assistance, which is realized through the components of psychological help, the tasks and methods of psychological rehabilitation, components of psychological maintenance of renewable period of serviceman.

Key words: psychological help, psychological support, psychological rehabilitation, soldier, traumatic event, combat trauma.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку Збройних Сил України значно посилюється увага до проблеми надійного й ефективного функціонування людини в умовах військової діяльності. Необхідність зміцнення морально-психологічного стану та психологічної стійкості військовослужбовців, підвищення їх готовності й здатності до виконання завдань у бойових умовах зумовлюють реформування системи виховання та навчання особового складу Збройних Сил України.

Основою діяльності військових кадрів у цій галузі є військова психологія. Досягнення сучасної психологічної науки й практики забезпечують вирішення багатьох важливих соціальних завдань. На сьогодні накопичено достатньо спеціальних знань, практичних методик і технік для вирішення надзвичайно актуального й суспільно значущого завдання – психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій, а також військовослужбовцям, які брали участь у військових конфліктах.

Незважаючи на характер бойових дій, вплив факторів навколишнього середовища, стійкість військовослужбовців до психо-

генних травм залежить насамперед від особистісних якостей бійця. Низкою досліджень було встановлено, що перебування в травматичних ситуаціях може призвести згодом до специфічних змін у психіці. Перебування військового в травматичній ситуації – це одна з головних причин, які можуть викликати посттравматичний стресовий стан.

Згідно з даними статистики в перші дні бойових дій психічну травму отримує 60–65% військовослужбовців, з них 20–25% не здатні виконувати свої посадові обов'язки та потребують спеціалізованої допомоги. З 1992 р. на кожен рік припадало 4–5 військових конфліктів у світі, що обумовлює актуальність цієї проблеми [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблематики, що пов'язана з наданням психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойової обстановки та після бою, звертались як зарубіжні, радянські, так і українські вчені, а саме: Р.А. Абурахманов, Н.А. Агаєв, В.І. Алещенко, А.А. Боченков, О.Г. Караяні, В.Ф. Місюра, В.С. Новиков, В.Є. Попов, Є.М. Потапчук, О.Д. Сафін, Н.Ф. Феденко, О.Ф. Хміляр, С.В. Чермянин, Д. Вільсон, М. Горовіц,

Б. Грін, А. Кардинер, Дж. Келлі, Б. Колодзін, Д. Лінді, Дж. Ротор.

Постановка завдання. Незважаючи на наявні теоретичні й практичні розвідки із цієї теми, залишається недостатньо вирішеним питання щодо вдосконалення діяльності офіцерів виховних структур та керівників військових підрозділів під час надання першої й професійної психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримали бойові психічні травми різного ступеня тяжкості в ході бойових дій.

Метою статті є визначення основних аспектів змісту психологічної допомоги в системі морально-психологічного забезпечення в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Психологічна допомога військовослужбовцям, які отримали бойові психічні травми різного ступеня тяжкості в ході бойових дій, включає психологічну підтримку та психологічну реабілітацію, що розрізняються суб'єктами, об'єктами й змістом проведених заходів.

Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою [1].

Психологічна профілактика (з метою попередження розвитку негативних психологічних явищ) здійснюється психологами військових частин та командирами підрозділів з усіма військовослужбовцями, а як засіб психологічної корекції застосовується до осіб із симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

До спеціалізованих способів і засобів психологічної підтримки військовослужбовців належать медикаментозні (фармакологічні) та аутогенні впливи [1].

Фармакологічні способи й засоби психологічної підтримки військовослужбовців полягають у посиленні та корекції психологічного ресурсу учасника бойових дій за рахунок застосування лікарських препаратів, вітамінів, лікувальних трав та інших препаратів, що мають психотропний ефект.

Досвід бойових дій у В'єтнамі, Афганістані, у зоні Перської затоки та в інших регіонах світу показує, що фармакологічні засоби можуть бути використані з метою підвищення активності дій особового складу в умовах небезпеки й хронічної втоми (психостимулятори), зняття надмірної психічної напруженості (релаксанти), прискорення процесу адаптації військовослужбовців до екстремальних умов життєдіяльності, підвищення показників працездатності окремих психічних функцій тощо [3].

Сьогодні найбільш відомими, доступними й досить ефективними засобами

регуляції психічної діяльності є аутогенні способи психологічної підтримки (самодопомога). До них відносять як найпростіші прийоми саморегуляції (заспокійливе й мобілізує дихання, розслаблення м'язів за контрастом, елементарні формули самопереконавання, самонавіювання, самонаказ, самопідкріплення), так і складні психорегуляційні комплекси (аутогенне тренування, самогіпноз, нервово-м'язову релаксацію тощо) [3].

Психологічна реабілітація, яку здійснюють психологи військових частин і командири підрозділів, являє собою комплекс психофізіологічних, психотерапевтичних, організаційних та 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 вона може здійснюватись як безпосередньо в бойовій обстановці, так і в стаціонарних медичних установах країни [1].

Психологічна реабілітація військовослужбовців послуговується такими основними завданнями:

- виявленням і діагностикою психічних розладів у військовослужбовців;
- евакуацією військовослужбовців, які зазнали психотравматизації, поля бою;
- відновленням порушених (втрачених) психічних функцій;
- корекцією самосвідомості, самооцінки й самопочуття військовослужбовців, які отримали психічні розлади та фізичні каліцтва [2].

Широке застосування, психологами військових частин та командирами підрозділів у практиці психологічної реабілітації військовослужбовців, які отримали бойову психічну травму, знаходять такі способи:

- 1) аутогенні (виконання прийомів психічної саморегуляції, аутотренінг, медитація тощо);
- 2) фізіологічні (глибокий сон, відпочинок, якісна їжа, вживання великої кількості води, душ, польова лазня);
- 3) організаційні (встановлення чіткого режиму роботи й відпочинку, залучення військовослужбовців до активного бойового навчання, несення служби, збереження військової форми одягу);
- 4) медикаментозні (седативні препарати, транквілізатори, антидепресанти, ноотропи, психостимулятори, фітотерапія, вітамініотерапія тощо);
- 5) психотерапевтичні (індивідуальна й групова раціональна психотерапія, музико-, бібліо-, арт-, натуротерапія) [1].



У бойовій обстановці діяльність військовослужбовців характеризується постійним впливом на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності. Із часом вони сприяють виникненню в психіці людини таких змін, які знижують ефективність її діяльності як у бойовій обстановці, так і в подальшому мирному житті.

Вплив стрес-факторів у ході бою не завжди негативно позначається на якості бойових дій. Військовослужбовець зустрічається з впливом багатьох стресогенних факторів, не завжди заздалегідь передбачених. Тобто в бойових умовах зовнішньої енергії завжди більше, ніж внутрішньої, захисної енергії. При цьому відбувається прорив психологічного бар'єру, тому зайва енергія, на переконання З. Фрейда, проникає в психологічну систему людини. Фактично вона впливає на несвідому сферу людини.

Подібних ситуацій може бути безліч. Надходження зайвої енергії переповнює психічну систему людини та викликає механізми її нейтралізації, що не завжди здійснюється благополучно. Крім того, відреагування цієї енергії може здійснюватись на об'єкти, які заміщають початкові об'єкти – стресори [3].

Спостереження показують, що нерідко вихід зайвої енергії проявляється у формі невмотивованої агресії щодо випадкових людей, у тому числі щодо рідних і близьких. Вона може впливати також на стан самого військовослужбовця (порушення сну, зниження настрою, життєвого тону, занурення в себе, зловживання алкоголем, наркотиками тощо).

Ненадання своєчасної допомоги постраждалому воїну психологами військових частин та командирами підрозділів може призвести до виникнення психічних розладів, усунути які можна лише за допомогою психіатричної допомоги.

З наведеного постає одне із завдань командира – створити військовослужбовцю умови для відреагування зайвої енергії з психічної системи людини назовні, при цьому зробити цей процес керованим і контрольованим.

Психологічний механізм такого процесу полягає в тому, що військовослужбовець за підтримки командира, військового психолога починає згадувати те, що відбувалось із ним на полі бою. Військовослужбовець, як правило, пригадує найбільш яскраві, емоційно забарвлені події, що неминуче призводить до повторного переживання страху, що нагадує той, який він переживав під час бойових дій. Переживання цих емоцій приводить до відреагування зайвої, незв'язаної внутрішньої енергії людини.

Якщо описаний процес повторити достатню кількість разів, то поступово психічна система воїна наближається до рівноваги. Ця концепція отримала в літературі назву катарсисичної.

Комплекс заходів, який організовується психологами частин та командирами підрозділів у цілях відновлення психічних і фізичних ресурсів особового складу, називають психологічною реабілітацією. Однак з огляду на досвід сучасних бойових дій доцільніше говорити про психологічне забезпечення відновлюваного періоду військової діяльності, яке включає такі заходи:

- психологічне консультування військовослужбовців із питань психологічних труднощів відновного періоду;

- діагностику психічного стану військовослужбовців, які складають групу ризику (виконували складні й стресогенні завдання, переживають психологічні проблеми, мають складне становище в сім'ї, брали участь у бойових діях уперше, допустили в ході завдань серйозні помилки, військовослужбовці-жінки тощо);

- психологічну й соціально-психологічну підтримку військовослужбовців, які переживають труднощі відновного періоду;

- психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки бою та шляхи їх подолання;

- використання спеціалізованих психологічних методів, спрямованих на прискорення відновлюваних процесів у військовослужбовців (психофізичний тренінг, тренінг саморегуляції, групи інтенсивного спілкування тощо) [4].

Психокорекційна робота проводиться з військовослужбовцем за виникнення в нього відхилень від нормального процесу відновлення, а за появи стійких психологічних труднощів надається психотерапевтична допомога. Ці дві форми психологічної допомоги, як і наведені вище, можуть здійснюватись в умовах військової частини психологом у взаємодії з медичним персоналом цієї ж військової частини. При цьому суб'єктом відновлюваного процесу залишається сам військовослужбовець.

Відмінною від зазначених форм психологічної допомоги є психологічна реабілітація, яка здійснюється в тих випадках, коли відновлюваний процес із будь-яких причин блокується або можливий лише за участю фахівців. Психологічна реабілітація являє собою процес організованого психологічного впливу, спрямованого на відновлення такого стану психічного здоров'я військовослужбовців, який дозволяє їм достатньо ефективно вирішувати службові й бойові завдання.

Психологічна реабілітація є складовою частиною медико-психологічної реабілітації та проводиться з військовослужбовцями, які проходять лікування у зв'язку з пораненнями, контузійми, травмами, опіками, опроміненням, психічними розладами. У деяких випадках медико-психологічна реабілітація доповнюється професійною реабілітацією й соціальною реабілітацією.

Велике значення психологічна реабілітація відіграє після закінчення бойових дій. У зв'язку із цим психологам військових частин та командирам підрозділів необхідно враховувати такі фактори:

1) час виходу частини, підрозділів, військовослужбовця із зони бойових дій. Чим раніше й повніше буде надано психологічну допомогу учасникам бойових дій, тим менша ймовірність виникнення із часом психологічних проблем, обумовлених бойовим стресом;

2) ступінь активності 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 військовослужбовців при цьому умовно визначається за кількістю й характером бойових операцій, у яких брали участь військовослужбовці, за рівнем їх бойової напруженості та значущості для вирішення більш масштабних бойових завдань;

3) особливості соціально-психологічного клімату та міжособистісних відносин у військовій частині, підрозділі, характер відносин конкретного військовослужбовця з оточуючими його людьми. З метою підвищення ефективності надання психологічної допомоги військовослужбовцям доцільно звернути увагу на їх психічні стани, які в них були конфлікти (у тому числі в бойовій обстановці) та ускладнення у відносинах із товаришами по службі, командирами й близькими людьми;

4) кількість бойових втрат у частині, підрозділі та їх причини, а також характер і причини поранень, контузій, травм, опіків та інших форм завдання шкоди фізичному здоров'ю конкретного військовослужбовця. У процесі надання психологічної допомоги тому чи іншому військовослужбовцю у відновний період психологом військової частини та командиром підрозділу враховуються такі обставини:

а) ступінь впливу на військовослужбовця випадків загибелі (особливо масової) його побратимів по службі (насамперед близьких друзів);

б) ситуації, у яких було завдано шкоди здоров'ю військовослужбовця;

в) характер його ставлення до подій, зазначених у пунктах «а» і «б»;

г) нагороди й відзнаки, пов'язані тією чи іншою мірою із цими подіями;

г) особливості ставлення до цих подій командування різних рівнів;

д) характер відображення цих подій у думках побратимів по службі, у засобах масової інформації;

5) особливості й умови діяльності військової частини, підрозділу, військовослужбовця після виходу із зони бойових дій. Організована та продумана діяльність військовослужбовців після їх повернення з бойової обстановки в нормальні для психічного здоров'я умови сприятиме підвищенню результативності наданої їм психологічної допомоги. Великого значення набуває прогнозування командирами психологічного ефекту прийнятих ними рішень з організації діяльності особового складу після виведення частини чи підрозділу із зони бойових дій [4].

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

– загибеллю товаришів по службі й мирного населення, моральну відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;

– фізичним знищенням (особливо вперше) солдатів супротивника;

– веденням (особливо тривалим) бойових дій в оточенні ворога, знаходженням у полоні;

– вчиненням протиправних, на думку військовослужбовця, дій чи пасивною співучастю в них [4].

Під час організації психологічної допомоги військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях, доцільно враховувати також певні соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та інші обставини, що здійснюють додатковий вплив на психічний стан військовослужбовців у відновлювальний період.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, психологічний супровід бойових дій військ являє собою процес безперервного моніторингу (відстеження, виявлення, аналізу й оцінки) психологічних умов виконання бойових завдань, здійснення психологічної підтримки військовослужбовців та проведення психологічної реабілітації з особами, які зазнали травмуючого впливу психогенних факторів бою.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо в дослідженні особливостей ефективного використання психологами військових частин та командирами військових підрозділів форм, методів і засобів психологічної допомоги для швидкого відновлення боєз-



датності військовослужбовців, які отримали бойові психічні травми різного ступеня тяжкості в ході бойових дій. За вмілого й комплексного їх застосування буде сформовано передумови істотного зниження рівня психологічної травматизації наших військ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Караяни А.Г. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.

2. Пономаренко Н.О. Проблеми реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України після ви-

конання місії у складі миротворчого контингенту / Н.О. Пономаренко // Військова медицина України. – 2004. – № 1–2. – С. 110–114.

3. Попов В.Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий : дисс. ... канд. психол. наук / В.Е. Попов ; ГА ВС. – М., 1992. – 214 с.

4. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов : [метод. рекомендації] / [В.І. Воронова, В.Є. Шевченко, Д.О. Коршевніюк, Д.С. Байбаєв, Б.В. Кравченко, С.А. Галкін, І.В. Малько] ; за ред. Г.В. Ложкіна. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2003. – 145 с.