

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ННІ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр» на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ»**

Виконала:

студентка II курсу 61 групи
напрямку підготовки 053 Психологія
Кошелева Маргарита Олексіївна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Студентка _____

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис

П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «___» _____ 20__ року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. <i>Теоретичні засади психологічної підготовки у Збройних Силах України та Силах спеціальних операцій до виконання бойових завдань</i>	
1.1. Психологічна підготовка у Збройних Силах України: сутність та зміст.....	8
1.2. Аналіз чинників, що впливають на психологічну готовність і психологічну стійкість військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України	24
1.3. Проблемні питання психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань	29
Висновки до розділу 1	34
Розділ 2. <i>Особливості психологічної підготовки Сил спеціальних операцій в сучасних умовах російсько-української війни</i>	
2.1. Методичні аспекти організації дослідження.....	37
2.2. Емпіричне дослідження.....	39
2.3. Практичні рекомендації.....	55
Висновки до розділу 2.....	68
Висновки.....	70
Список використаних джерел.....	72

ВСТУП

Актуальність проблеми пов'язана, в першу чергу з тим, що сучасні збройні конфлікти, зокрема російсько-українська війна, характеризуються високим рівнем інтенсивності та непередбачуваності, що супроводжується значними психічними навантаженнями для військовослужбовців. Особливо це стосується бійців Сил спеціальних операцій, які виконують надскладні та ризиковані завдання. Військовослужбовці Сил спеціальних операцій мають володіти високим рівнем стійкості до стресу, оскільки часто працюють у критичних умовах. Якісна психологічна підготовка здатна підвищити адаптивні можливості військових, що є ключовим для ефективного та успішного виконання завдань за призначенням.

З практичної точки зору, враховуючи наші реалії війни, є досить важливим вивчення психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України, які значною мірою відчують на собі тягар війни, і, відповідно, від їх професійної діяльності та психологічної готовності суттєво залежить якість виконання завдань та кінцевий результат.

Морально-психологічний стан особового складу, що забезпечує готовність військовослужбовців до ведення бойових дій, формується та вдосконалюється у процесі всієї військової діяльності. Найсучасніша зброя не може компенсувати слабку психологічну підготовку військовослужбовців. Найчіткіша організація бойових операцій буде (виявляється) малоефективною, якщо особовий склад через свій недостатній фізичний і моральний стан не може брати активну участь у бойових діях.

Основою для формування психологічної готовності та психологічної стійкості особового складу, що забезпечує високий рівень стресостійкості та дозволяє зберігати боєздатність військовослужбовців (підрозділів) в умовах дії психотравмуючих факторів сучасного бою, є *психологічна підготовка*. Під час занять військовослужбовці розвивають відповідні знання, навички, та вміння, і, насамперед, психологічну стійкість до бойових стресорів, а також формують психологічну готовність до виконання поставлених завдань.

Під психологічною підготовкою розуміється комплекс психолого-педагогічних заходів (лекцій, групових тренінгів, індивідуальних консультацій, аутогенних тренувань та спеціальних фізичних вправ). Наразі триває активний процес удосконалення організації, методичного забезпечення та створення (нарощування) відповідної навчально-матеріальної бази психологічної підготовки.

Використання стандартів психологічної підготовки (СТІ 000Г.22Л “Психологічна підготовка (навчальний курс)”, СТІ 000А.22А “Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)”, СТІ 000Г.22К(И)) “Психологічна підготовка (навчальний курс)”, тактичної публікації ТКП 1-160(31)03.01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки” та військової публікації ВП 7-00(03).01 “Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України до перебування в умовах примусової ізоляції”, зумовили до формування та розвитку індивідуальних спроможностей військовослужбовців до виконання конкретних завдань та визначили критерії їх оцінки. Важливо пам’ятати, що психологічна підготовка військовослужбовців Сил спеціальних операцій є критично важливою для їхнього емоційного та психічного благополуччя під час, а головне – після виконання бойових завдань.

Психологічна підготовка військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань є надзвичайно важливим етапом у формуванні їх професійних навичок та готовності до дій у критичних ситуаціях. Цей процес включає в себе низку особливостей: військовослужбовці даного роду військ піддаються тренуванням, спрямованим на зміцнення їх психологічної стійкості та витривалості у стресових ситуаціях. Під час тренувань стресостійкості, вони навчаються ефективно протистояти стресу та швидко приймати рішення в умовах несподіваних обставин.

Психологічна підготовка спрямована на формування у військовослужбовців високої мотивації та концентрації на досягнення

поставлених цілей. Навички самоконтролю та самодисципліни грають ключову роль в успішному виконанні надважливих завдань. Загалом, психологічна підготовка є важливою складовою професійного тренування військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України, спрямованою на підвищення їх готовності та ефективності у діях під час виконання бойових завдань.

Психологи Сил спеціальних операцій допомагають військовослужбовцям готуватися до майбутніх завдань, включаючи тренування для стресових ситуацій, практику управління емоціями та командної взаємодії. Під час виконання завдань психологи можуть забезпечувати психологічну підтримку через консультування, допомогу в управлінні стресом, а також виявлення та лікування можливих психологічних проблем.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка у Збройних Силах України.

Предмет дослідження: особливості психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Мета: дослідити особливості психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань та надати рекомендації щодо її удосконалення з урахуванням цих особливостей.

У відповідності з об'єктом, предметом і метою дослідження нами були визначені наступні завдання:

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу визначити сутність та зміст психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.
2. Дослідити особливості психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.
3. Надати практичні рекомендації щодо удосконалення психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України в процесі навчально-бойової діяльності.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принцип системного вивчення психіки (Б. Ананьєв, Б. Ломов), концепції психологічної підготовки та стресостійкості (К. Л. Тейлор, Дж. Е. Мадді), психологічні теорії адаптації до екстремальних умов (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Методи дослідження:

1. *Методи теоретичного дослідження* (аналіз, абстрагування, систематизація) використовувались для узагальнення теоретико-методологічних основ дослідження, а також для визначення авторської позиції щодо значення психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

2. *Організаційні методи* (порівняльний) та інтерпретаційні методи (структурний) забезпечували зіставлення різних вибірок досліджуваних та інтерпретацію матеріалів дослідження у характеристиках зв'язку між ними.

3. *Емпіричні методи:*

- **Спостереження:** Збір даних через безпосереднє спостереження за поведінкою військовослужбовців у різних умовах.
- **Бесіда та інтерв'ю:** Проведення бесід та інтерв'ю з військовослужбовцями для отримання якісної інформації про їхній психологічний стан.
- **Психодіагностичні методики:**
 - Методика “Самопочуття, активність, настрої (САН)” для оцінки загального самопочуття, рівня активності та настрою військовослужбовців.
 - Методика “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)” для оцінки рівня посттравматичних реакцій.
 - Методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна” для визначення рівня тривожності.
- **Анкетування** за допомогою Google Форми з результатами у вигляді графіків та діаграм для збору кількісних та якісних даних.

4. Методи математичної обробки: *графіки та діаграми* для представлення категорійних даних; *кореляція та регресія* для визначення зв'язку між змінними, а також *описова статистика* для опису основних характеристик отриманих даних.

Основні результати магістерського дослідження висвітлювалися під час проведення науково-практичного семінару “Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-української війни”, який відбувся 24 листопада 2023 року.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (50 найменувань). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи вивчення у Збройних Силах України та Силах спеціальних операцій до виконання бойових завдань. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження особливостей психологічної підготовки Сил спеціальних операцій в сучасних умовах російсько-української війни. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ТА СИЛАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

1.1. Психологічна підготовка у Збройних Сил України: сутність та зміст

З'ясування теоретичних засад психологічної підготовки є початковим етапом дослідження її особливостей у видах Збройних Сил України відповідно до специфіки їхньої діяльності.

Психологічна підготовка для військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України відіграє ключову роль у підготовці до виконання бойових завдань. Оскільки цей рід сил зазвичай стикається зі складними і стресовими ситуаціями, саме психологи відіграють важливу роль у забезпеченні моральної підтримки та психологічної допомоги бійцям. Варто зазначити, що починаючи із 2013 року відповідно до наказу начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 16.11.2012 року № 240 “Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)” у Збройних Сил України планується та проводиться психологічна підготовка особового складу.

Цей наказ визначає обов'язки посадових осіб щодо процесу організації та проведення психологічної підготовки:

в органах військового управління психологічна підготовка повинна плануватися як складова частина оперативної підготовки, а у військових частинах – під час бойової підготовки;

практикувати психологічну підготовку для всіх категорій військовослужбовців;

визначати кількість годин психологічної підготовки на власний розсуд, відповідно до тематики навчань (тренувань, військових ігор) та з урахуванням набутих підлеглими знань і навичок [21].

Основними завданнями психологічної підготовки є:

формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій;

створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу задля ефективного виконання бойових завдань;

адаптація військовослужбовців до бойових умов;

формування в особового складу впевненості в своїх силах, можливості ефективно виконувати поставлені завдання;

підготовка військовослужбовців до дій в умовах відриву від основних сил;

навчання особового складу методам попередження психотравмування;

набуття навичок у наданні першої психологічної само- та взаємодопомоги;

навчання особового складу методам профілактики психологічних травм, методам саморегуляції, а також методам виявлення ознак психологічної травми.

Відповідно до наказу Генерального штабу Збройних Сил України “Про затвердження Настанови з морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування Збройних Сил України” від 27 квітня 2018 року № 173 визначено, що психологічна підготовка є напрямком психологічного забезпечення. У свою чергу психологічне забезпечення є складовою морально-психологічного забезпечення, як виду забезпечення Збройних Сил України.

Психологічне забезпечення – це психологічний відбір, формування, підтримання та відновлення психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, емоційно-вольової стійкості до негативних психологічних чинників у будь-яких ситуаціях, зниження психогенних втрат та збереження психічного здоров'я органів військового управління, командирів (начальників) та особового складу структур морально-психологічного забезпечення (далі – МПЗ) [С.7]. Іншими словами, психологічна підготовка військовослужбовців є одним із основних напрямів психологічного забезпечення в усій системі МПЗ Збройних Сил України.

Психологічна підготовка особового складу здійснюється через формування та розвиток відповідних знань, умінь, навичок, компетенцій та досвіду, а також через згуртованість підрозділів. Вона забезпечує організовану, активну та ініціативну поведінку в бою (операції) та психологічну готовність до протистояння бойовим стресам і негативним психологічним факторам [С.8].

Психологічна підготовка – основна ланка психологічного забезпечення. Її завдання – це озброєння знаннями про вплив бойової обстановки на психіку людини та її поведінку, підготовка воїнів до дій зі зброєю у складі груп та підрозділів, узгодження зусиль для виконання бойових завдань. Практичні заняття, тренування та ділові ігри, спрямовані на підготовку психіки воїнів до бою, зокрема готовність до ведення бою та збереження працездатності під час ускладнення узгоджених зусиль, сприяють психологічній адаптації до управління не лише зброєю, а і своїм психологічним станом.

Основні аспекти психологічної підготовки в цьому контексті включають:

1. Тренування витривалості та стресостійкості: психологи допомагають військовослужбовцям розвивати навички керування стресом, збереження емоційної стійкості та підтримки концентрації під час виконання завдань.

2. Підтримка та консультування: психологи надають підтримку військовослужбовцям у вирішенні особистих проблем, подоланні травм або стресових ситуацій, які виникають у зоні бойових дій.

3. Соціальна підтримка: важливою складовою психологічної підготовки є створення позитивного клімату у військовому колективі, де військовослужбовці можуть довіряти один одному, відкрито обговорювати свої проблеми та відчувати взаєморозуміння та підтримку з боку побратимів.

Важливою є роль психологічної підтримки всієї команди та керівництва, яка сприяє підвищенню ефективності та успішності виконання бойових завдань.

Активні бойові дії доводять, що не всі військовослужбовці, на жаль, можуть витримати екстремальні умови бою без шкоди для свого психічного здоров'я. Під сильним впливом психотравмуючих факторів бойової обстановки у військовослужбовців можуть виникати психічні розлади різного ступеня тяжкості. Як правило, це може призвести до часткової або повної втрати боєздатності. Звичайно, страх притаманний усім військовослужбовцям, і це є абсолютно нормально. Хтось пригнічує його зусиллям волі, хтось не може або не хоче цього робити. У кожної людини є своя межа, так званої, “міцності”. Страх, а саме відчуття небезпеки, актуалізує потребу в самозбереженні. Інтенсивність цієї потреби багато в чому визначає поведінку і діяльність військовослужбовця в бою. Чим більшим є страх, тим, відповідно, менш боєздатним є військовослужбовець [14].

Психогенні розлади часто викликані конфліктом між сильним прагненням до самозбереження і відсутністю можливості його реалізувати. У військовослужбовців, які вміють контролювати свій страх, мотивація до бойової діяльності сильніша, ніж прагнення до самозбереження. Однак, це все одно не вирішує внутрішньоособистісного конфлікту, який, за певних умов, неминуче призводить до психогенних розладів. Потрапляння в бойову ситуацію зазвичай залишає слід на психічному здоров'ї бійця, питання лише в тяжкості та термінах виникнення певних порушень нормального функціонування. Виходячи з досвіду виконання бойових завдань в Операції об'єднаних сил (ООС) та в умовах повномасштабної війни проти російського агресора, у Збройних Силах України проводяться заходи щодо психологічної підготовки, яка допомагає особовому складу успішно виконувати поставлені перед ним завдання. На основі досвіду країн-членів НАТО, з психологічної підготовки був розроблений Навчальний стандарт I-ST-4 “Індивідуальна підготовка військовослужбовців з психологічної підготовки”, який дає визначення терміну “психологічна підготовка”. Відповідно до зазначеного стандарту, *психологічна підготовка* – це комплексний організований процес формування психічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових

дій у складних і небезпечних ситуаціях, в умовах швидкої зміни обстановки та тривалих нервово-психічних навантажень, як у воєнний, так і в мирний час, а також до подолання труднощів, пов'язаних із виконанням завдань [5, С. 5].

Слід також зазначити, що розрізняють три види психологічної підготовки військовослужбовців: загальну, спеціальну та цільову.

Загальна психологічна підготовка – це вид психологічної підготовки особового складу, завданням якої є формування та вдосконалення психологічних якостей, притаманних військовослужбовцям відповідно до вимог сучасної війни [5, С. 5].

Спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки військовослужбовців, завданням якої є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідних видів Збройних Сил, високої бойової компетентності та психічної стійкості, вироблення навичок поведінки в екстремальних умовах [5, С. 5-6].

Цільова психологічна підготовка є різновидом психологічної підготовки військ, завданням якої є адаптація психіки воїна до умов виконання бойового завдання, формування бойового психічного стану та вироблення чіткої внутрішньої установки при підготовці до конкретного бою (виконання поставленого завдання) [5, С. 6].

Для психологічної стійкості важлива психологічна адаптація військовослужбовців до роботи одночасно у трьох системах: “людина-зброя”, “людина-машина”, “особа-колектив” та в екстремальних умовах. З часом долаються пізнавальні, емоційні, вольові проблеми і формується сприйняття робочого режиму, узгодженість, керованість.

Психологічне супроводження виконання завдань дозволяє забезпечити бойову активність підрозділів, профілактику психологічних травм, допомогу постраждалим. Психологічне забезпечення дозволяє зберегти психологічний контроль над собою та обставинами в умовах напруги. Воно пов'язане з впливом як окремо на особистість, так і на колектив в цілому задля підтримки активності і згуртованих дій. Поєднання індивідуального впливу на військового

з впливом на відділення, екіпаж, взвод та роту підтверджується практикою навчань, бойового чергування, приведення частин у різні ступені бойової готовності та ведення бойових дій [32].

Виходячи з теорії і практики підготовки та застосування військ (сил), психологічна підготовка у Збройних Силах України – це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час.

Психологічна підготовка є напрямом психологічного забезпечення, реалізується шляхом формування і розвитку у військовослужбовців відповідних знань, умінь, навичок, спроможностей і досвіду, згуртованості підрозділів, які забезпечують їх психологічну готовність до організованих, ініціативних та активних дій в бою (операції), стійкість до бойових стрес-факторів і негативних психологічних чинників [49].

Отже, *сутністю* психологічної підготовки є перетворення чинників (стресорів) бою на знайомі і звичні шляхом набуття військовослужбовцями відповідних знань про них, а також формування навичок і вмінь діяльності в умовах дії чинників (стресорів) бою, тобто психічної стійкості і психологічної готовності.

Змістом психологічної підготовки є сукупність заходів, спрямованих на завчасне формування у військовослужбовців (підрозділів) психічних якостей, необхідних для успішного виконання завдань за призначенням. Ці заходи зведені у певну систему і проводяться під час підготовки військовослужбовців (підрозділів, військових частин) до виконання завдань за призначенням (у тому числі і в умовах бойових дій)

Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

Суб'єктом психологічної підготовки є командири (начальники) усіх рівнів, офіцери структур морально-психологічного забезпечення, викладачі й інструктори навчальних закладів (навчальних підрозділів).

Об'єктом психологічної підготовки є військовослужбовець (його свідомість), підрозділ (колективна свідомість, злагодженість).

Форми психологічної підготовки – встановлені закономірності, сукупність методів і засобів проведення психологічної підготовки.

До *форм психологічної підготовки* особового складу до ведення бойових дій (виконання завдань за призначенням) належать:

психологічна просвіта – систематичне та організоване поширення серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;

проведення занять із бойової підготовки, спрямованих на розвиток необхідних психологічних якостей та станів, при цьому, включаючи в роботу психотренінги, методи психологічної саморегуляції, використання релаксаційних технік та психодіагностику психічного, фізичного і соціального здоров'я.

Засобами психологічної підготовки є:

загальний процес бойової підготовки військ (сил) та його основні складові (вогнева, інженерна, тактична, фізична, спеціальна підготовка, військова топографія, тактична медицина, підготовка з РХБ захисту, підготовка зі зв'язку);

заняття на тренажерах у спеціально обладнаних класах, класах психологічної підготовки, смугах перешкод тощо.

Способи психологічної підготовки залежать від конкретної мети та матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки особового складу виду (роду) Збройних Сил, а також від специфіки виконання завдань.

До цих способів належить: створення реалістичної бойової обстановки, імітацію вогню противника, впровадження елементів небезпеки та раптовості під час навчань та польових занять, створення умов для виконання завдань в обмежені терміни, а також виконання вправ за участю неповного складу підрозділу, недостатньо озброєних або частково недієздатних військовослужбовців.

Способи психологічної підготовки знаходять своє відображення та реалізацію в методах. У стандартах психологічної підготовки у Збройних Силах України розрізняють *вербальні* та *практичні* методи психологічної підготовки, які, у свою чергу, мають системний характер. Вони представляють собою планомірну послідовність дій для досягнення певних завдань або цілей психологічної підготовки.

До *вербальних методів* належать: мотиваційні промови, інструктажі, обговорення та рефлексія.

До *практичних* – моделювання психологічних факторів (чинників) бою, психологічні вправи та тренінги, екстрені методи саморегуляції, методи стресового впливу, методи релаксації та психологічної саморегуляції.

Відповідно до вищезазначеного, психологічна підготовка у складі бойової підготовки організовується та проводиться у три етапи:

На *першому етапі*, у визначений час доби, проводяться вступні лекції з психологічного тренінгу. Зазвичай, вони присвячені проблемі існування факторів, які негативно впливають на психіку військовослужбовців. Основними методами викладання є *усний* та *наочний*.

На першому етапі психологічної підготовки необхідно розглянути наступні питання:

загальні та специфічні фактори, що негативно впливають на психіку військовослужбовців під час навчання та виконання бойових завдань;

психологічний стан особистості в екстремальних умовах;

особливості психологічного стану військовослужбовців під час навчання та в ході бойових дій;

зміни бойової працездатності військовослужбовців залежно від тривалості сну та відпочинку;

методи, форми та засоби нейтралізації негативного впливу на психіку військовослужбовців;

надання допомоги (самодопомоги) з нейтралізації негативного впливу бойових факторів на психіку;

саморегуляція поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах

Другий етап: використання симуляції для виконання дій, максимально наближених до бойової обстановки.

За допомогою засобів моделювання створюються стресові ситуації з психофізичним навантаженням, при цьому тренувальні та бойові завдання виконуються паралельно, з урахуванням психофізичних вимог.

На другому етапі підготовки необхідно відпрацьовувати наступне:

психологічне загартування особового складу при застосуванні штатного озброєння та військової техніки у період підготовки та виконання навчально-бойових завдань;

врахування психологічних особливостей ведення бою у лісовій та гірській місцевості під час наступу (оборони), вночі;

психологічна підготовка особового складу до виконання завдань у складі ізолюваної від основних сил групи (загону) в умовах обмеженого продовольчого забезпечення та підвищеної бойової готовності;

чітке відпрацювання дій у разі захоплення в полон (заручники)

Третій етап проводиться через повторювану практику (серію заходів) для закріплення теоретичних знань практичними діями. Застосування методів, форм і способів подолання (нейтралізації) посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та бойової психологічної травми (БПТ).

Слід зазначити, що командири підрозділів визначають тривалість та кількість годин психологічної підготовки на власний розсуд, враховуючи знання та навички, набуті підлеглими.

Психологічна підготовка організовується і проводиться в системі циклу занять з бойової підготовки та як відпрацювання окремих завдань у суворій відповідності до визначеної тематики занять індивідуально або у складі групи (підрозділу) чисельністю до 15 осіб.

Методи психологічної підготовки ґрунтуються на принципі введення елементів психологічної напруженості, раптовості, небезпеки та ризику в загальний процес бойової підготовки, а також багаторазового тренування особового складу. При цьому, необхідно вводити елементи активності і творчості в усі заняття, навчання і виховання, з метою формування психічних процесів, пов'язаних із розвитком уваги, пам'яті та мислення. Також, необхідно збільшити відпрацювання практичних дій із військовою технікою, зброєю, тренажерами та макетами, одночасно поєднуючи з вирішенням розумових завдань у різних умовах. Для розвитку психологічної готовності військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань важливо створити чітке уявлення про сучасний бій та виховувати довіру до своєї штатної зброї та засобів індивідуального захисту, які знаходяться на озброєнні військ.

Важливо використовувати існуючі вправи або розробляти нові для розвитку емоційної та вольової стійкості ("обкат" особового складу танками, легководолазна підготовка та водіння танків під водою, стрибки у воду, подолання вогневих смуг, тренування у відпрацюванні способів захисту від запальних речовин тощо), а також застосування різноманітних тренажерів.

Напруженість у процесі бойової підготовки досягається за рахунок збільшення фізичних і нервово-психічних навантажень шляхом створення середовища з різними труднощами і обмеженнями.

До них належать:

інтенсивність світлових і звукових подразників, характерних для бою; дефіцит достатньої інформації та часу; виконання завдань і функціональних обов'язків у складних погодно-кліматичних умовах на локальному полі бою (дощ, сніг, заметіль, піщані бурі, спека, холод, низький атмосферний тиск

тощо); тривала активна діяльність у засобах захисту; безперервність операцій вдень і вночі;

маневрування та ведення вогню вночі; постійні контратаки противника, наявність “втрат” особового складу та техніки; видимість зовнішніх наслідків бойових дій (втрати, руйнування, пожежі тощо); необхідність подолання перешкод тощо);

тривале виконання місії в умовах ізоляції від команди, у складних умовах або в умовах присутності небезпечних елементів.

Раптовість під час тренувань і навчань забезпечується засобами імітації, які застосовуються несподівано на певній відстані від особового складу. Це може бути, до прикладу, виникнення “несправностей” або “відмов” озброєння, військової техніки, номерів екіпажів, екіпажів тощо; раптова зміна ввідних або даних обстановки, що вимагає негайних та активних дій військовослужбовців; прихована підготовка та несподіване використання різноманітних перешкод і загороджень. Також, сюди належить агресивна і наполеглива поведінка противника, реалізація несподіваних бойових тривог, а також тренування та навчання на незнайомій місцевості.

Внесення *елементу небезпеки та ризику* в процес бойової підготовки досягається шляхом:

подолання різних складних перешкод в ситуаціях безпосередньої фізичної небезпеки;

переходу в наступ під обстрілом снарядів та мін;

метання бойових гранат та переходу в атаку без зупинки;

стрибків у воду у повному спорядженні та подолання водних перешкод вплавав або з використанням підручних засобів;

пересування під водою в протигазі та без нього;

подолання водних перешкод у болотах та на льоду;

водіння танків під водою та занурення для виконання технічних робіт;

стрільба стандартними снарядами та ведення вогню вночі;

активний захист від запалювальних бомб;

реальні ситуації зараження імітаційними навчальними сумішами отруйних речовин;

робота в підпіллі та обладнання позицій;

дезактивація зараженого озброєння та військової техніки;

десантування з рухомих транспортних засобів та бойових машин;

встановлення та розмінування мінних полів за допомогою бойових запалювальних пристроїв (фугасів).

Створення активного і творчого середовища під час бойової підготовки може бути досягнуто наступними способами:

постановкою причинно-наслідкових запитань, які дають змогу військовослужбовцям творчо використовувати свої знання, розуміти суть того, що вони вивчають, а також розвиток у них уміння робити власні висновки (“Чому? ”, “Як би ви це пояснили? ”, “Для чого?”, “Що з цього випливає?”, “До чого це веде?” тощо);

введення елементу змагання задля збільшення кількості практичних дій щоб вирішити різноманітні інтелектуальні та фізичні завдання;

відповідністю критеріям в умовах, наближених до бойової реальності;

виконанням функціональних та незалежних обов’язків в складному середовищі, що швидко змінюється;

вмілої ідентифікації противника;

постійного керування поведінкою особового складу та детального аналізу наявних сильних та слабких сторін в його діяльності.

Уявлення про сучасний бій у військовослужбовців формується в результаті тактичних навчань, занять і тренувань з вивчення сучасної зброї та способів захисту від неї, перегляду спеціальних фільмів, читання плакатів та воєнних романів. Однак, імітація лише зовнішньої картини бою не створює психологічної обстановки, наближеної до реальної бойової. Наблизити навчальну обстановку до бойової означає, насамперед, створити під час проведення вправ та занять такі умови, в яких ті, хто навчається, будуть

вимушені виконувати дії та заходи, аналогічні тим, які будуть їм необхідні під час реальних бойових дій на війні.

Створення обстановки напруженості, несподіванки, небезпеки та ризику на заняттях і навчаннях не є самоціллю. Підвищуючи гостроту реакцій військовослужбовця, слід вчити його діяти на випередження в ситуаціях підвищеного психічного напруження, тим самим, набуваючи досвіду спонтанних дій, необхідних для подолання труднощів і негативних психічних станів задля формування таких вольових якостей як самовладання, стійкість, рішучість, мужність і відвага.

Впровадження різних труднощів і небезпечних ситуацій у навчальне середовище має здійснюватися з урахуванням конкретних обставин на полі бою і збільшуватися поступово, по мірі набуття особовим складом досвіду, емоційних переживань і розвитку навичок емоційних і вольових дій до подолання страху [С.15-17].

Планування психологічної підготовки особового складу здійснюється в комплексі заходів з організації бойової підготовки військових частин, підрозділів. Загалом процес планування психологічної підготовки особового складу включає наступні етапи:

1. Оцінка початкового рівня готовності особового складу до ведення бойових дій.
2. Визначення завдань психологічної підготовки в системі бойової підготовки.
3. Вибір та визначення методів психологічної підготовки відповідно до тематики та завдань бойової підготовки.
4. Визначення шляхів і засобів мотивації військовослужбовців під час викладання предметів бойової підготовки.
5. Визначення додаткових заходів щодо організації психологічної підготовки особового складу підрозділу.

Планування психологічної підготовки в ході бойової підготовки особового складу здійснюється командиром підрозділу за наступною схемою:

1. Аналіз діяльності підрозділу з виділенням усіх складових.
2. Підготовка переліку завдань для психологічної підготовки особового складу.
3. Визначення відповідної мотивації (актуалізація мотивації) військовослужбовців підрозділу для формування психологічної готовності та стійкості.
4. Визначення послідовності досягнення мети.
5. Конкретизація діяльності особового складу в ході психологічної підготовки.
6. Обґрунтування змісту та порядку дій особового складу у звичайних умовах.
7. Процес формування стійкості військовослужбовців до впливу вторинних факторів бою.
8. Процедури моніторингу та оцінки ефективності психологічної підготовки особового складу підрозділу.
9. Процедури координації процесу психологічної підготовки особового складу підрозділу з метою узгодження його поведінки з іншим особовим складом та покращення результатів.

Основними компонентами психологічної структури будь-якої діяльності особового складу підрозділу є: мотив, мета, результат, дія, спрямована на досягнення мети, операції (процедури), з яких складається дія, (засоби, інструменти, обладнання), ресурси (фінансові, матеріальні, людські) та включення діяльності в систему взаємодії.

У загальному вигляді психологічна макроструктура Збройних Сил може бути представлена так:

Мотив – сукупність мотивів, що спонукає до діяльності;

Мета – об'єкт, на який спрямована діяльність і який задовольняє певну потребу;

Проміжні цілі діяльності – перша дія, друга дія, третя дія тощо.

Вищеперераховане і є основою для психологічного аналізу діяльності, під час якої здійснюється навчання. [48, С.20-21].

У ході бойової підготовки до наступу (оборони) основними питаннями психологічної підготовки є закономірності психічних проявів та їх вплив на поведінку військовослужбовців у бою, бойовий стрес та його основні характеристики, а також шляхи та засоби підтримання психологічної стійкості та бойової активності військовослужбовців у бою. Вони включають основні характеристики, шляхи та засоби підтримання психологічної стійкості та бойової активності військовослужбовців під час ведення бойових дій.

При цьому, додатковими завданнями занять з бойової підготовки щодо психологічної підготовки є:

формування стійкого світогляду, розуміння внутрішньої та зовнішньої політики держави, формування свідомого ставлення до мети, цілей та завдань Збройних Сил України;

постійний аналіз морально-психологічного стану, забезпечення підготовки пропозицій та реалізації рішень щодо підтримання психологічної стійкості особового складу бригади (полку) та зниження психогенних втрат;

виховання високих моральних якостей, дотримання загальнолюдських моральних норм, принциповості, гуманізму, колективізму, товарищескості, взаємодопомоги та довіри до командирів і начальників, дисциплінованості, готовності до вдосконалення військової майстерності;

почуття відповідальності за організацію бою, стійке управління військами під час бойових дій, розвиток високого рівня ініціативи;

здійснення заходів психологічного забезпечення особового складу під час ведення бойових дій;

сприяння підвищенню бойової активності та бойової напруженості військовослужбовців під час виконання бойових завдань;

організація психологічної підтримки та психологічної реабілітації військовослужбовців;

вивчення та координація соціально-психологічного клімату, проведення заходів з метою згуртування членів військового колективу, а також формування культури поведінки у взаємовідносинах між військовослужбовцями;

надання методичної допомоги сержантському і старшинському складу з питань надання психологічної підтримки своїм підлеглим [С.16-17].

Окрім власного кінцевого “продукту” – психологічної готовності та психологічної стійкості військовослужбовців, – психологічна підготовка є чинником та інструментом формування морально-психологічного стану (далі – МПС) та морально-психологічної готовності (далі – МПГ) особового складу.

Зокрема, стосовно формування МПС особового складу, психологічна підготовка відповідає за формування його компонентів – військово-професійної готовності та психологічної здатності військовослужбовців виконувати завдання за призначенням.

Результати психологічної підготовки визначаються через оціночні компоненти МПС: функціональну готовність (здатність військовослужбовців керувати своїми діями та психологічним станом в бойових умовах, а також впливати на своїх товаришів по службі та фахову здатність (фахові знання, навички, вміння, важливі професійні якості, досвід, які забезпечують успішне виконання службових (функціональних) обов’язків).

Стосовно формування МПГ особового складу (інтегральної характеристики, яка відображає внутрішню налаштованість та здатність особового складу виконувати завдання за призначенням), за результатами військово-соціологічного дослідження “Рівень морально-психологічної готовності особового складу Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням та фактори, що на неї впливають”, проведеного представниками Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України та співробітниками Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України у 2017 році, психологічна підготовка як складова психологічного забезпечення впливає на рівень МПГ особового складу

Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням, тобто є одним із базових чинників (факторів) її формування [с. 4-5].

Отже, кінцевим результатом (“продуктом”) психологічної підготовки є психологічна готовність і психологічна стійкість військовослужбовців [9;с. 62-64]. Суть психологічної підготовки полягає у формуванні морально-бойових якостей та морально-психологічних станів, які дають змогу особовому складу швидко орієнтуватися в подіях, що відбуваються на полі бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно і адекватно реагувати на них і підтримувати необхідний рівень боєздатності та активності в умовах дії травматичних психологічних стресорів. При цьому, враховуються особливості навчально-бойової діяльності військовослужбовця, які визначають її зміст, тобто основні завдання психологічної підготовки для різних категорій військовослужбовців. Формування мотивації до бойової діяльності допомагає військовослужбовцям психологічно підготуватися, мобілізувати свої можливості, подолати психічну напруженість і успішно виконати поставлене завдання без значної (або меншої) шкоди для свого психічного здоров'я у майбутньому.

1.2. Аналіз чинників, що впливають на психологічну готовність і психологічну стійкість військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України

Сучасний бій суворо випробовує фізичні та психічні сили воїна, його здатність активно протистояти впливу екстремальних та вкрай несприятливих факторів, його спроможність зберігати волю та рішучість, а також виконувати бойове завдання до кінця. Водночас, це напружена боротьба між цілями, мотивами, переконаннями, настроями, волею і думками військовослужбовців по обидва боки військового конфлікту.

Під час бою воїни Сил спеціальних операцій Збройних Сил України можуть відчувати патріотизм, любов до України, бажання помститися ворогу,

бажання якісно та ефективно виконати бойове завдання, при цьому паралельно відчуючи страх смерті, каліцтва, отримання поранення, страх потрапити в полон до ворога, страх не виконати бойове завдання, побоювання виглядати боягузом в очах побратимів.

Існує кілька закономірностей у функціонуванні психіки воїна в бойових умовах. Виявити їх – означає навчитися передбачати фізичні, моральні та психологічні виклики, з якими військовослужбовець стикається в бою. Йдеться про прогнозування психологічних викликів і справжнє використання “людського фактору”, що, у свою чергу, означає знайти ключ до перемоги над ворогом.

Німецький дослідник Е. Дінтер виявив своєрідну закономірність, згідно з якою, процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15-25 днів, до кінця яких морально-психологічний потенціал солдата досягає свого піку. На думку дослідника, безперервне перебування в безпосередньому контакті з противником протягом 30-40 днів призводить до швидкого зниження можливостей воїна через виснаження його як психічних, так і фізичних сил. Виходячи з цього, Е. Дінтер вважає, що перебування солдата на фронті не має перевищувати 40 днів.

Р.А. Габріель довів, що солдатів необхідно відправляти в тил після 45 днів безперервного перебування на полі бою, щоб вони були компетентними з точки зору психофізіологічних можливостей [25]. З точки зору дієздатності, вони є недієздатними. Схожої думки дотримуються американські психіатри Р. Свонк і В. Марчан. На їхню думку, у 98% з тих, бійців, які перебуватимуть на передовій довше 45 діб, з часом розвинеться той чи інший психічний розлад.

Визнаючи цю часову траєкторію динаміки психологічних можливостей особистості, військові керівники багатьох армій світу регулюють час перебування військовослужбовців у зоні бойових дій, враховуючи ритми життєдіяльності (режим діяльності, сну, відпочинку та харчування), часті зміни кліматичних умов та несприятливі погодні умови.

Аби мати стійку мотивацію для виконання бойових завдань військовослужбовці повинні бути добре підготовленими, впевненими у правильності рішення представників керівництва країни, своїх прямих та безпосередніх командирів щодо виконання завдання, а також впевненими у власних силах та силах Збройних Сил в цілому.

Аналізуючи психологічні дослідження бойових дій у минулих та сучасних війнах, можна виділити дві групи факторів, які впливають на бойові дії військ: зовнішні та внутрішні. Зовнішні фактори можна поділити на соціальні, бойові, екологічні й ергономічні.

Соціальні фактори мають вирішальний вплив на військовослужбовців у бойових умовах, оскільки вони формують основу загальної соціальної мотивації їхньої поведінки та бойових установок. Сюди відносяться макро-соціальні фактори, тобто ставлення суспільства до війни. До мікросоціальних факторів належить згуртованість військових підрозділів, яка визначає поведінку воїнів у бою.

Бойові фактори – це різні змінні, які визначають конкретні реакції, стани і поведінку військовослужбовців у бою. Психологічні дослідження виявили ефективність певних бойових факторів, таких як: вид, умови та інтенсивність бойових дій; характеристики зброї, яку застосовують; надійність індивідуальних засобів захисту; час; природні, географічні, погодні та кліматичні умови; кількість та співвідношення втрат сторін. Ефективність військових операцій також значною мірою залежить від вибору відповідної стратегії і тактики.

Слід зазначити, що соціальні (соціально-політичні), бойові, екологічні, ергономічні, фізіологічні та психологічні фактори бойової обстановки впливають на поведінку особового складу в різний час, з різною інтенсивністю і в різних комбінаціях. Небезпечні для життя бойові ситуації сприймаються особовим складом по-різному, якщо кожен з них по-своєму розуміє мету війни і по-різному ставиться до ворога, побратимів та командирів. Готовність до виконання бойових завдань також залежить від наявності або відсутності

бойового досвіду, типу нервової системи, рівня-нервово-психічної стійкості та інших індивідуально-психологічних якостей.

До ергономічних аспектів бойових дій слід віднести ступінь ізолюваності діючих на полі бою з'єднань та частин від основних сил. Досвід показує, що бойові можливості підрозділу, ізолюваного від своїх військ, знижуються на 1/2 протягом 48 годин через страх, що посилюється. З огляду на особливості тактики дій бойових груп противника, військовослужбовці частин “переважаючої сили” схильні часто відчувати психологічну ізолюваність.

Природно-географічні фактори теж вносять суттєві корективи до співвідношення психологічних можливостей сторін. Наприклад, кліматичні умови, такі як спека, холод або волога, можуть викликати фізичну втому, що, в свою чергу, може погіршити психологічний стан воїнів. Також, географічна ізолюваність або відсутність зв'язку із зовнішнім світом можуть викликати почуття тривоги. Наприклад, військові операції в гірських районах або пустелях можуть викликати надмірний дискомфорт і стрес через ускладненість ведення бойових дій саме в таких умовах природного середовища.

До внутрішніх факторів відносяться психофізіологічні та психологічні. Серед психофізіологічних факторів, що визначають характер поведінки військовослужбовців, важливе значення має тип нервової системи. Прийнято розрізняти три типи нервової системи: сильний, слабкий та середній. Сьогодні відомо, що обстановка ескалації негативних факторів бою викликає серйозні психологічні розлади, які потребують медичної допомоги і, отже, повну втрату боєздатності на час у воїнів зі слабким типом нервової системи (серед військовослужбовців їх близько 15%). В аналогічних умовах, воїни із середнім типом нервової системи (таких близько 70%) знижують активність участі в бойових діях лише на короткий час. Воїни із сильним типом нервової системи (близько 15%) не піддаються відчутному психотравмуючого впливу складної обстановки [50].

Спостереження за діями воїнів у бойовій обстановці та інших екстремальних ситуаціях показують, що їх поведінка значною мірою залежить

також від типу темпераменту. Так, воїни сангвінічного темпераменту у складних умовах рішення ухвалюють швидко та діють сміливо. У разі невдачі вони втрачають рішучість лише на короткий час і досить швидко приходять у норму. Особи холеричного типу темпераменту виявляють сміливість та рішучість переважно у стані емоційного підйому. У стан занепаду сил вони здатні піддаватися несвідомому страху. Люди флегматичного темпераменту діють активно та сміливо тоді, коли ретельно підготовлені до виконання бойового завдання. Вони мають стабільність емоційних переживань, відзначаються завзятістю та витримкою. Воїни меланхолійного типу темпераменту здатні проявляти рішучість та активність протягом короткого часу та при подоланні незначних труднощів [50, С.130].

Коли ми говоримо про психологічні фактори бойової поведінки, важливо підкреслити, що військовослужбовець Сил спеціальних операцій – це не просто інструмент, керований зовнішніми обставинами бою та природними інстинктами, а особистість, поведінка якої, вирішальною мірою визначається особливостями характеру, індивідуальною спрямованістю, рівнем інтелекту, відповідними знаннями, вміннями та навичками. Важливе значення в регуляції бойової активності військовослужбовців мають віра, забобони, символи-цінності, способи регуляції психічних станів (ритуали, обряди тощо). Без розуміння цього неможливо пояснити, звідки беруться самопожертви, виправданий ризик в тих ситуаціях, де, ніби то, повинен був превалювати інстинкт самозбереження. Саме переважаючі мотиви та рівень бойового досвіду визначають поведінку воїна в обстановці дії «вторинних» психологічних факторів бою, а саме: небезпеки, раптовості, несподіванки, новизни бойових подій, дефіциту часу та інформації, втрати бойових товаришів, дискомфорту перебування в тих чи інших умовах.

Фактори бойової поведінки військовослужбовців – соціальні, бойові, фізіологічні та психологічні – виявляються у різний час, з різною інтенсивністю і в різних поєднаннях. Життєво небезпечна ситуація буде сприйматися воїнами по-різному, залежно від їхнього розуміння цілей війни, ставлення до

противника, товаришів по службі, командирів, виду бойових дій, у яких вони беруть участь, а також бойового досвіду та типу нервової системи.

Отже, сучасні бойові дії створюють суворі випробування для фізичних та психічних сил воїнів, вимагаючи від них активного протистояння екстремальним умовам, зберігаючи, при цьому, волю та рішучість до виконання завдань за призначенням. Психологічна стійкість залежить від розуміння цілей війни, мотивації, бойового досвіду та типу нервової системи. Фактори бойової поведінки, включаючи соціальні, бойові, фізіологічні та психологічні, впливають на військовослужбовців з різною інтенсивністю. Важливо враховувати ці аспекти для ефективного регулювання часу перебування військових у бойових умовах, забезпечення їхньої мотивації та підтримки морально-психологічного стану на оптимальному рівні.

1.3. Проблемні питання психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань

Війна – це найбільша драма, яка розгортається в душі воїна і захоплює всю його природу. Постійна загроза життю і здоров'ю особистості, постійна зміна бойових ситуацій, тривалі і часто нелюдські навантаження, втрата бойових побратимів, протистояння між благородними і підлими мотивами, альтруїстичних та егоїстичних спонукань. Все це тягне за собою колосальне напруження фізичних і душевних сил воїна і породжує багатий спектр емоцій, настроїв, станів і почуттів. Замість героїчних спогадів багато ветеранів війни страждають на соціальні та психологічні розлади. Втім, вкрай небезпечні патології даються взнаки лише в цивільному житті.

З метою виявлення проблемних питань в організації психологічної підготовки у Силах спеціальних операцій, нами було проведено низку опитувань, анкетувань, інтерв'ю з безпосередніми організаторами і учасниками психологічної підготовки. На основі виконання бойових завдань з 24 лютого

2022 року однією із військових частин Сил спеціальних операцій, нами було встановлено основні проблеми в організації психологічної підготовки підрозділів (груп) центру, а саме:

низька готовність (відсутність практики) надання першої психологічної допомоги пораненому особовому складу під час виконання бойового завдання в тилу ворога на човнах або в надводному варіанті (на ластах) в морській акваторії;

відсутність практичних навичок надання психологічної допомоги вночі на воді під час обстрілу противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога;

низька психологічна готовність до дій під час зустрічі з авіацією або ракетним ударом противника в акваторії моря в човні або на ластах в надводному варіанті (із повним спорядження і боєкомплектом);

низька психологічна готовність до дій під час масованого та довготривалого артилерійського обстрілу групи противником за відсутності зв'язку з вищим штабом;

низька психологічна готовність під час водіння легкоброньованої техніки вночі на незнайомій місцевості (в тилу ворога) під час виконання групами бойових завдань;

складність подолання особовим складом панічних настроїв у разі виявлення безпілотних літальних апаратів (БПЛА) противника під час виконання бойових завдань в тилу ворога;

низька психологічна готовність до дій у разі раптової зустрічі (вогневого контакту) з противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога;

постійний страх бути виявленими противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога;

постійні сильні переживання особовим складом групи під час виконання бойового завдання в тилу противника, а саме: не бути вчасно евакуйованим під час виявлення групи противником і вогневого контакту з ним.

Виявлені проблемні питання потребують урахування в організації психологічної підготовки особового складу даної військової частини.

Зокрема, доцільно відпрацьовувати:

виконання бойових завдань у нічний час з частково обмеженою або відсутньою видимістю (особливо з 03.00-06.00);

виконання бойових завдань в несприятливій (для інших підрозділів оборони) погодній умові, а саме: сніг, мороз, дощ, спека, буря, шторм, туман;

виконання бойових завдань особового складу групи різними способами виводу групи: повітряний, наземний, надводний, підводний, комбінований;

виконання бойових завдань особового складу групи в глибокому тилу противника на тривалий час без підтримки своїх сил і неможливістю вчасної евакуації на свою територію;

довготривала відсутність сну під час виконання бойових завдань особового складу групи;

повна або часткова відсутність харчування (особливо запаси води в літній період) особовим складом групи під час виконання бойового завдання в тилу ворога;

максимальне навантаження спорядженням, боєкомплектom та іншим військовим майном (міни, боєприпаси, тротил та ін.) на одного оператора для виконання бойового завдання в тилу противника на далекій відстані (піші марші з подолання ешелонів оборони противника);

тривала відсутність зв'язку з вищим штабом та рідними особового складу групи під час виконання бойових завдань [5, С.156].

Зміни психічного стану військовослужбовців в умовах бойових дій включають бойовий стрес (перший симптом дезадаптації), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани [47].

Бойовий стрес і бойова втома є основними нормальними реакціями на ненормальні для людської психіки явища. На полі бою воїни постійно піддаються фізичному (наприклад: недоїдання, екстремальні температури, відсутність належної особистої гігієни) та психологічному стресу (постійна

небезпека, пильність щодо саморобних вибухових пристроїв, снайпери та жертви). І зрозуміло, що більшість з них проявляють певну реакцію. Ці реакції зазвичай проявляються у вигляді сильного страху (наприклад, бурхливі реакції на гучні звуки), підвищеної пильності, нічних кошмарів/страхів, дратівливості і труднощів зі сном. Всі ці реакції звучать негативно, але деякі з них можна вважати адаптивними, наприклад, надмірний страх і підвищену пильність. Деякі реакції є контрстресовими, до прикладу, збільшення фізичної сили, витривалості та компетентності, тобто не всі реакції на стрес є негативними.

Бойова і оперативна стресова реакція (БСР) – це загальний термін, який охоплює всі можливі реакції військовослужбовців на бойові ситуації.

Термін “бойова втома” (БВ) використовується для опису пов’язаних із бойовими діями стресових реакцій, які потребують лікування. Емоційні або психологічні ознаки та симптоми не є психіатричними розладами, а скоріше спробою впоратися з незвичними стресами, пов’язаними з бойовими діями [4].

Важливу роль відіграє здатність військовослужбовців і тих, хто їх оточує (переважно командирів, лікарів і психологів), адекватно оцінити стан воїна, розпізнати симптоми, що свідчать про початок надмірного впливу стресу. Спочатку БСР проявляється як нездатність виконувати безпосереднє завдання. Найхарактернішими ознаками є відсторонення від участі в бойових діях та відсутність на службовому місці без пояснення причин. Бійці, у яких розвивається бойова втома, мають високий ризик рецидиву, тому чим раніше вони отримають лікування, тим більше шансів на одужання.

Психологічні фактори (індивідуально-психологічні особливості) можуть затримати або ускладнити одужання. Першими ознаками та симптомами бойового стресу може бути тривала поведінка військовослужбовця, яка значною мірою відрізняється від його попередніх поведінкових звичок. Хоча, для своєчасної діагностики не обов’язково запам’ятовувати всі можливі ознаки і симптоми бойового стресу, корисно пам’ятати просте правило: добре знайте своїх солдатів і будьте готові розпізнати раптові, тривалі або прогресуючі зміни

в поведінці, які можуть загрожувати безпеці і функціонуванню всього підрозділу.

Бойова втома класифікується як *легка* або *важка*. Також, слід врахувати, що необхідна підтримка залежить від тяжкості стану і тактичної ситуації.

Легка бойова втома – це мінімальна і несуттєва дисфункція, коли симптоми присутні, але суттєво не впливають на безпосереднє виконання місії, скарги мають суб'єктивний, а не об'єктивний характер, а тактична ситуація дозволяє бійцю відсторонитися від виконання завдання.

Тяжка бойова втома – явні порушення або тактичні ситуації, які впливають на безпосереднє виконання обов'язків і не дозволяють бійцю залишатися в підрозділі [5].

Тривале навантаження на біологічні, фізіологічні та психологічні функції виснажує захисні сили організму. Психологічні фактори, такі як мотивація та настрій, можуть тимчасово гіпермобілізувати резерви організму, щоб компенсувати негативні наслідки стану людини та підтримувати достатньо високий рівень працездатності. Тривала гіпермобілізація може призвести до загострення наявних захворювань або інших небажаних наслідків. Крім того, екстремальні умови можуть призвести до швидкої перебудови мотиваційної сфери військовослужбовця. Чим більш складними та стресовими є умови, тим глибші зміни відбуваються в психіці воїна.

Негативний вплив екстремальних умов експлуатації на психіку військовослужбовців виходить за межі того, що вони страждають від психічних розладів. Складні умови ведення бойових дій в першу чергу впливають на їх ефективність.

Надмірне психічне навантаження під час виконання бойових завдань може сповільнювати реакції військовослужбовців, погіршувати концентрацію уваги та пам'ять, призводити до надмірної пильності та збільшувати кількість оперативних та маневрових помилок, іноді повністю зриваючи операції і руйнуючи психологічні структури. Бійці “випадають” із загальноприйнятих моделей поведінки [4]. Особливо згубні наслідки це має тоді, коли бойові дії

мають колективний характер. Ззовні переривання операцій може виглядати як надто виснажливий рух, часто ненавмисний. Під час виконання бойових завдань переривання діяльності завжди є передумовою паніки та інших негативних психологічних явищ.

Висновки до розділу 1

Таким чином, на основі теоретичного аналізу психологічної підготовки у Збройних Сил України нами встановлено наступне.

Психологічна підготовка для військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України відіграє ключову роль у підготовці до виконання важливих бойових завдань. Оскільки ці війська зазвичай стикаються із надскладними і стресовими ситуаціями, психологи відіграють важливу роль у забезпеченні підтримки та допомоги бійцям.

Психологічна підготовка – основна ланка психологічного забезпечення. Її завдання: озброєння знаннями про вплив бойової обстановки на психіку людини та її поведінку; підготовка воїнів до дій зі зброєю у складі груп та підрозділів, узгодження зусиль для виконання бойових завдань. Практичні заняття, тренування, ділові ігри з підготовки психіки воїнів до бою: готовність вести бій, збереження працездатності при ускладненні узгоджених зусиль задля забезпечення психологічної адаптації в умовах реального бою в майбутньому.

У Збройних силах України психологічна підготовка проводиться в три етапи: загальна, спеціальна та цільова. Найбільш ефективним способом підвищення стійкості військовослужбовців до бойового стресу та підготовки їх до виконання службових обов'язків є: проведення бойових навчань, що імітують психологічні стреси, які доводиться долати військовослужбовцям під час бойових дій; психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань повністю впливає на їх успіх або невдачу у виконанні цих завдань. Аби зменшити ризик впливу бойових дій на психіку воїнів, кожен військовослужбовець повинен пройти всебічну підготовку аби володіти

оптимальним рівнем морально-психологічного стану, що дозволить ефективно та якісно виконувати бойові завдання.

Виходячи з теорії і практики підготовки та застосування військ (сил), психологічна підготовка у Збройних Силах України – це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час.

Особливість психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України полягає в тому, що ця підготовка спрямована на формування відповідних психологічних якостей і навичок, необхідних для виконання завдань з високим рівнем ризику, пов'язаних із спеціальними операціями. Військовослужбовці Сил спеціальних операцій повинні мати високий рівень майстерності, відповідальності, стресостійкості, вміння працювати у команді, швидко реагувати на зміни обстановки та приймати виважені рішення. Якісна психологічна підготовка військових цього роду сил, забезпечує їх готовність до дій у будь-яких умовах і сприяє успішному виконанню поставлених завдань.

Проблемними питаннями психологічної підготовки Сил спеціальних операцій в умовах російсько-української війни є: низька психологічна готовність до дій під час зустрічі з авіацією або ракетними ударами противника; низька психологічна готовність до дій під час масованого та довготривалого артилерійського обстрілу групи противником за відсутності зв'язку з вищим штабом; низька психологічна готовність під час водіння легкоброньованої техніки вночі на незнайомій місцевості (в тилу ворога) під час виконання групами бойових завдань; низька психологічна готовність до дій у разі раптової зустрічі (вогневого контакту) з противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога; постійний страх бути виявленими противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога; постійні сильні переживання

особовим складом групи під час виконання бойового завдання в тилу противника, а саме: не бути вчасно евакуйованим під час виявлення групи противником і вогневого контакту з ним тощо.

РОЗДІЛ II

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

2.1. Методичні аспекти організації дослідження

Тестування респондентів проводилось серед військовослужбовців однієї із військових частин Сил спеціальних операцій Збройних Сил України за їх добровільної та анонімної участі. Дослідження проходило впродовж 2023-2024 років. Вибірка складалася з 8 офіцерів (командири рот та груп спеціального призначення) та 32 солдатів, сержантів (оператори та старші оператори груп спеціального призначення), віком від 21 до 40 років, усього – 40 осіб. Усі учасники були детально проінструктовані щодо правильності виконання методик. Дослідження проводилось анонімно задля підвищення достовірності результатів.

Методичні засоби емпіричного дослідження. З метою якісного проведення дослідження бойової психологічної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України до виконання бойових завдань було використано: спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування у вигляді Гугл-форми та стандартизованих опитувальників :

методика “Самопочуття, активність, настрій (САН)”;

методика “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)”;

методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна”.

Методика “Самопочуття, активність, настрій (САН)” – це психологічний тест, який використовується для оцінки трьох основних

компонентів психоемоційного стану людини: самопочуття, активності та настрою.

- **Самопочуття** оцінює загальний фізичний стан та відчуття благополуччя.
- **Активність** вимірює рівень енергії та готовності до діяльності.
- **Настрій** відображає емоційний стан людини.

Дана методика включає низку тверджень, з якими респондент повинен погодитися чи не погодитися, оцінюючи їх за відповідною шкалою. Це дозволяє швидко та ефективно отримати уявлення про поточний психоемоційний стан людини.

Методика “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)” – це психологічний інструмент, який використовується для оцінки посттравматичних стресових реакцій у військових. Ця методика включає питання, які допомагають визначити рівень стресу, пов'язаний із травматичними подіями, що відбулися під час військової служби. Вона допомагає ідентифікувати симптоми, такі як нав'язливі думки, кошмари, тривога, а також їх вплив на повсякденну життєдіяльність.

Методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна” є інструментом для оцінки рівня тривожності людини у різних ситуаціях. Шкала включає питання, які допомагають визначити, наскільки людина відчуває тривогу у конкретний момент часу. Дана методика використовується задля проведення психологічної діагностики та побудови подальшої роботи в допомозі з подоланням психологічних та емоційних проблем.

2.2. Емпіричне дослідження

На *першому етапі дослідження* було запропоновано пройти анкетування у вигляді гугл-форми, у підсумку отримали наступні дані:

На питання: “Чи відповідали набуті Вами і Вашими побратимами під час підготовки знання/навички/вміння реаліям виконання завдань з початку повномасштабного вторгнення?”

Більшість опитаних, а саме – 82%, відповіли “так”. Це свідчить, що більшість респондентів вірять у важливість заздалегідь засвоєних навичок для успішного виконання завдань за призначенням. Це також може вказувати на те, що вони вважають ретельне планування та підготовку дуже важливими для виконання бойових завдань. Відповідь “ні” надали 14,3% респондентів, “і так і ні, залежно від випадку” – 3,6% (див. рис. 3.1).

Чи відповідали набуті Вами і Вашими побратимами під час підготовки знання/навички/вміння реаліям виконання зав...масштабного вторгнення? Вкажіть, будь ласка 40 відповідей

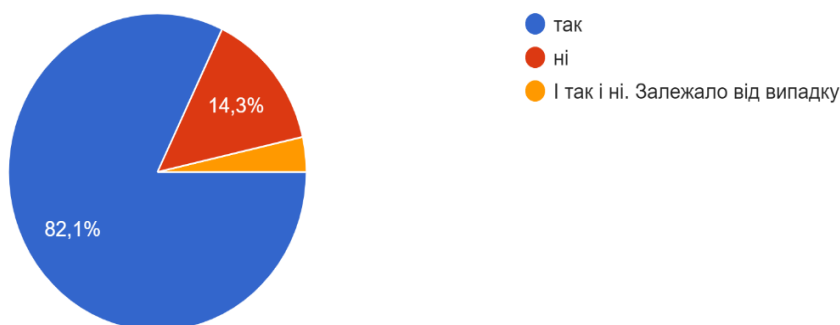


Рис.3.1. Показники рівня підготовки знання/навички/вміння реаліям виконання завдань з початку повномасштабного вторгнення

На питання “Які чинники, на Вашу думку, змінили умови виконання завдань Вами та Вашими побратимами?”

Більшість, 82,1% обрали варіант – широке використання розвідувальних безпілотних літальних апаратів (БПЛА), артилерія, мінні поля, мінні загородження, дистанційне мінування; менше 64,3% варіант – широке застосування FPV-дронів, катери, армійська авіація; засоби РЕБ, РЕР – 46,4% тощо (див.рис.3.2).

Які чинники, на Вашу думку, змінили умови виконання завдань Вами та Вашими побратимами? Вкажіть, будь ласка, декілька варіантів

40 відповідей

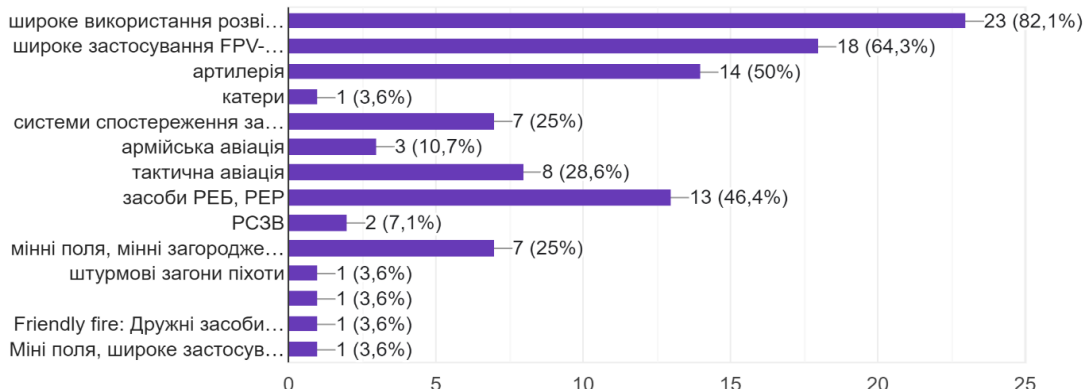


Рис. 3.2. Показники чинників, що змінили умови завдань

Наступне запитанням у розробленій анкеті стосувалося нових знань/навичок/вмінь для ефективного виконання завдань в нових реаліях. Відпрацювання питань виводу групи різними способами – 75% свідчить про високий рівень засвоєння матеріалу та гнучкість у використанні навичок для досягнення поставленої мети; нічне водіння з вимкненим приладом нічного бачення (далі – ПНБ) – 42,9%; нічне водіння без вимкненого ПНБ – 35%, що, в свою чергу, може вказувати на важливість врахування цього аспекту під час навчання та виконання завдань у нічний час (див.рис.3.3).

Які нові знання/навички/вміння, на Вашу думку, необхідні Вам, Вашим побратимам для ефективного виконання завдань в нових реаліях...масштабного вторгнення? Вкажіть, будь ласка

40 відповідей

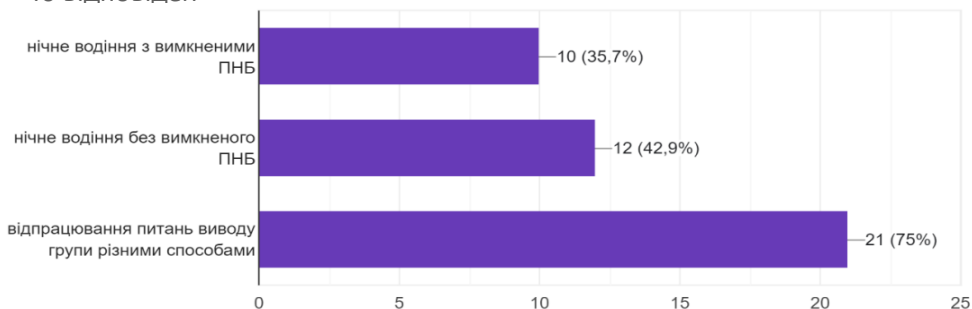


Рис. 3.3. Показники нових знань/навичок/вмінь для ефективного виконання завдань в нових реаліях

Досить цікавими є отримані відповіді на питання “Чи може зараз система підготовки забезпечити формування вмінь та навичок, необхідних для виконання завдань в нових реаліях бойових дій з початку повномасштабного вторгнення? Чому?”. Більшість респондентів, а саме 42,9% відповіли, що “не завжди є можливість використати всі технічні засоби проти осіб, які готуються у повній мірі...”, 25% надали відповідь – “можливо”, а 14,3% – “важко сказати” (див. рис.3.4).

Чи може зараз система підготовки забезпечити формування вмінь та навичок, необхідних для виконання завдань в нових реаліях бойов... початку повномасштабного вторгнення? Чому?
40 відповідей

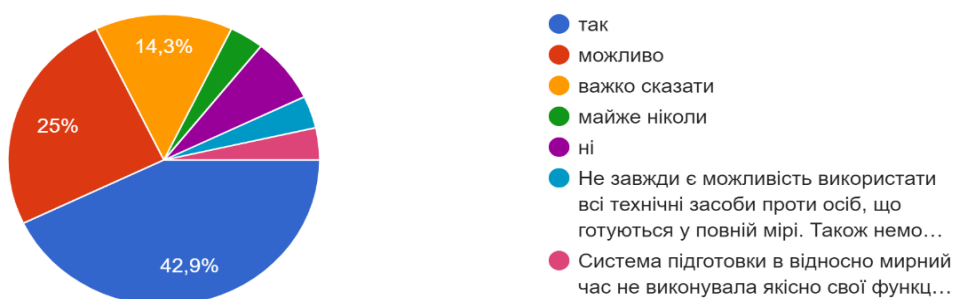


Рис. 3.4. Показники системи підготовки забезпечення формування вмінь та навичок, необхідних для виконання завдань

Також, важливим є питання “Які елементи, на Вашу думку, необхідно впровадити в систему підготовки?” На основі вказаних даних, отримали, 71,4% відповідей, що бойова підготовка вважається найважливішим елементом для впровадження в систему підготовки. Далі, відпрацювання дій у разі раптової зустрічі з противником – 57,1%; вивід групи комбінованим або змішаним способом – 53,6%. Запропоновані елементи можуть покращити ефективність підготовки і забезпечити збалансований підхід до тренувань (див. рис.3.5).

Які елементи, на Вашу думку, необхідно впровадити в систему підготовки? Вкажіть, будь ласка

40 відповідей

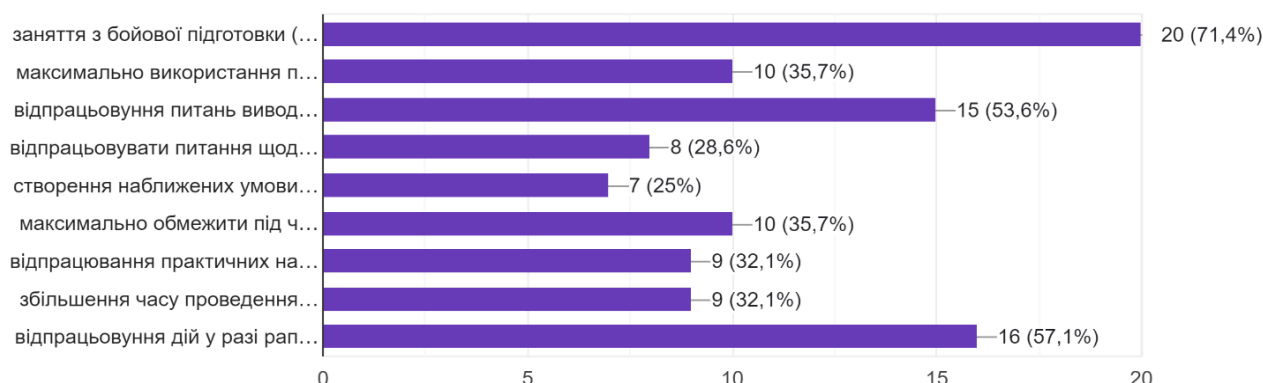


Рис. 3.5 Показники необхідних елементів впровадження в систему підготовки

Окрім програм бойової психологічної підготовки, військові психологи приділяють особливу увагу саме діагностиці психоемоційного стану, який, в свою чергу, впливає на формування психологічної готовності та психологічної стійкості, які є складовими психологічної підготовки військовослужбовців. Саме цьому аспекту приділялась увага в наступному етапі дослідження.

На *другому етапі дослідження*, для вивчення психологічної готовності та психологічної стійкості військовослужбовців однієї із військових частин Сил спеціальних операцій Збройних Сил України, було проведено психологічну діагностику за допомогою наступних психодіагностичних методик:

методика “Самопочуття, активність, настроїв (САН)”;

методика “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)”;

методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна”.

За даними дослідження методики “Самопочуття, активність, настроїв (САН)” були отримані наступні результати (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Результати за діагностичною методикою
“Самопочуття, активність, настрої (САН)”**

Загальний показник за шкалою	Самопочуття, %	Активність, %	Настрої, %
	42%	44%	20%

За даною методикою маємо результати у відсотковому співвідношенні:

- загальний показник за шкалою «Самопочуття» – 42 %;
- загальний показник за шкалою «Активність» – 44%;
- загальний показник за шкалою «Настрої» – 20 %.

Отже, у всіх учасників вибірки спостерігається погіршення самопочуття і настрою, а також зниження активності.

За даними дослідження методики “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)” були отримані результати (Таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Результати за діагностичною методикою “Міссісіпська шкала для оцінки
посттравматичних реакцій (військовий варіант)”**

Вірогідність ПТСР, %			
Групи симптомів ПТСР	Низька	середня	висока
	22,8	50,8	9,1
Вторгнення	–	80±82	91±94
Втеча	45±52	–	91±91
Збудливість	–	81±84	–

Провина	40±42	82±93	91±91
Суїцидальні схильності	45±47	—	—

Зріз за даною методикою свідчить про вірогідність прояву ПТСР у такому співвідношенні:

- Низька вірогідність ПТСР – 22,8%;
- Середня вірогідність ПТСР – 50,8%;
- Висока вірогідність ПТСР – 9,1%.

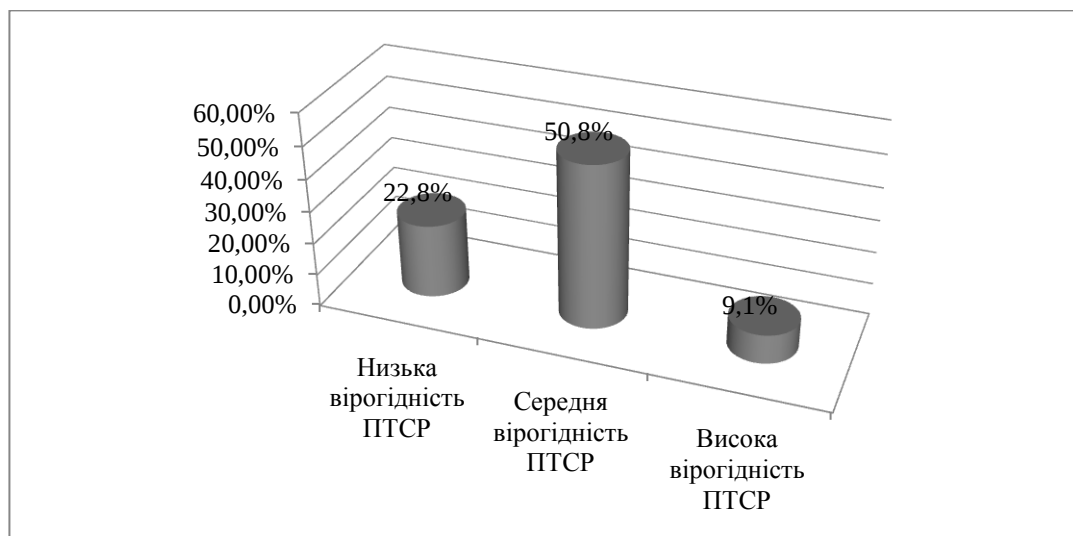


Рис. 2.1. Показники за методикою “Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)”

Результати цієї методики показують, що середній показник вірогідності ПТСР у військовослужбовців, а саме – 50,8% є найбільш вираженим. Це свідчить про наявність специфічних симптомів, таких як вторгнення, неконтрольована збудливість та почуття провини, які можуть бути викликані травматичною подією, з якою був вимушений стикнутися борець. Показник 22,8% продемонстрували респонденти із низькою вірогідністю ПТСР; 9,1% із опитаних військовослужбовців мають все ж високу вірогідність ПТСР.

За результатами опитування вибірки, отримані узагальнені дані за рівнями *реактивної (ситуативної)* тривожності, представлені в таблиці 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

**Результати опитування респондентів групи за методикою №1
“Опитувальник тривожності Спілбегера-Ханіна
за рівнями реактивної тривожності (РТ)”**

Рівні реактивної тривожності	Кількість респондентів, %
Низький	15%
Середній	55%
Високий	30%

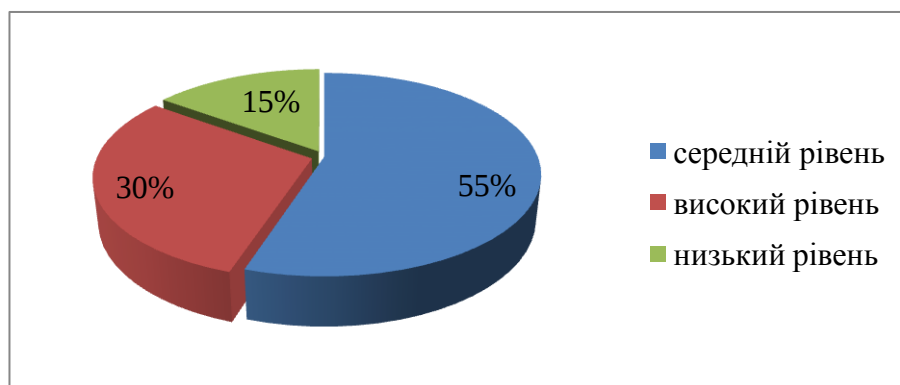


Рис. 2.2. Результати опитування респондентів групи за методикою №1, рівні реактивної тривожності (%)

Діагностика рівня реактивної тривожності (РТ) за методикою № 1 показала, що за визначеними показниками більшість респондентів, а саме 55% мають середній рівень ситуативної тривожності, високий рівень у 30% опитуваних, а низький рівень лише у 15%.

За результатами опитування вибірки, отримані узагальнені дані за рівнями *особистісної* тривожності, які представлені в таблиці 2.4 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

**Результати опитування респондентів групи за методикою №1
“Опитувальник тривожності Спілбегера-Ханіна за рівнями особистісної
тривожності (ОТ)”**

Рівні особистісної тривожності	Кількість респондентів, %
Низький	23%
Середній	57%
Високий	20%



Рис. 2.3. Результати опитування респондентів групи за методикою №1, рівні особистісної тривожності (%)

Дані діагностики особистісної тривожності (ОТ) в даному дослідженні показали, що більшість військовослужбовців мають середній рівень особистісної тривожності, а саме – 57%, високий рівень притаманний 20 %, а низький рівень продемонстрували 23% військовослужбовців. Таким чином, особистісна тривожність розглядається як унікальна властивість кожного окремого респондента, тобто схильність людини індивідуально сприймати ситуацію як певну загрозу і, відповідно, реагувати на неї з тривогою.

Порівняння результатів за обома підшкалами опитувальника дає можливість оцінити індивідуальну значущість загрозової ситуації для респондента.

Розбіжності між реактивною та особистісною тривожністю військовослужбовців однієї із військових частин Сил спеціальних операцій за проаналізованими даними кожного респондента представлено у вигляді графіку на рис. 2.4.

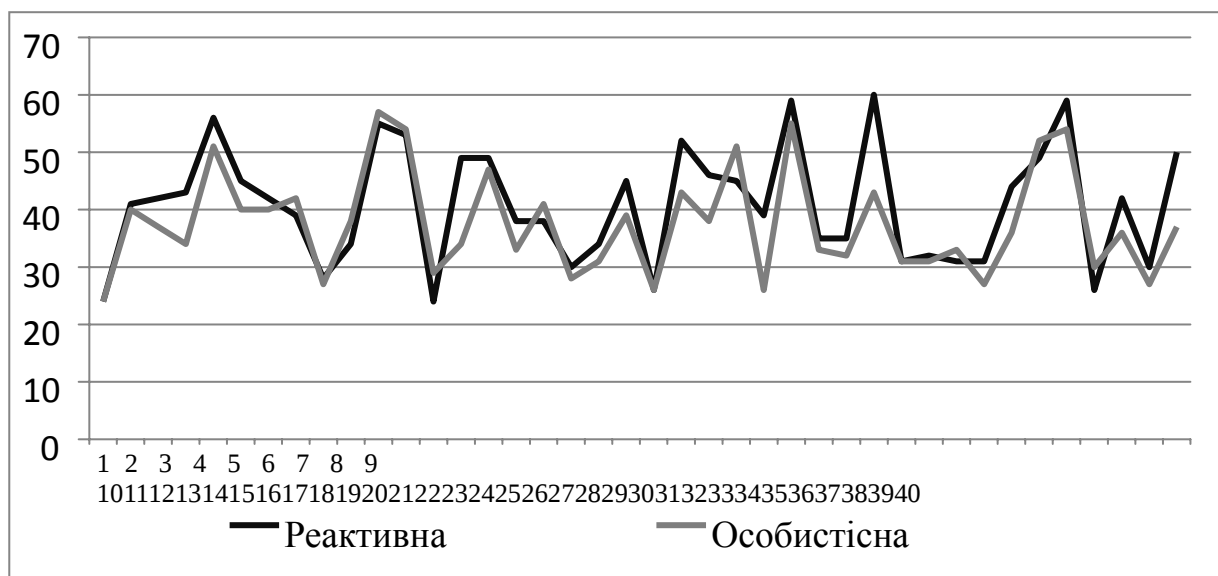


Рис.2.4. Розбіжності між реактивною та особистісною тривожністю за даними кожного респондента

Посилаючись на наукову літературу, досліджувані в групі мають загалом показники в межах норми у випадку, коли сумарний бал за кожною субшкалою коливається від 20 до 80 балів. Загалом, відповідно до нашого опитування, показники РТ та ОТ не перевищують 60 отриманих балів за РТ, що значно нижче верхньої допустимої межі. З іншого боку, загальна нижня допустима межа в 20 балів для тривожності не була виявлена у жодного з респондентів, хоча деякі з них мають бали, близькі до цієї нижньої межі.

Отже, виходячи із загальноприйнятих меж тривожності за методикою Спілбегера-Ханіна, можна вважати, що показник досліджуваної групи є одночасно ближчим до середнього і нижчим в межах допустимих для здорових людей.

Під час детального аналізу діаграми відповідей на запитання опитувальника тривожності Спілбегера-Ханіна, можна виокремити певні аспекти самооцінки респондентів, що підтверджують результати їх узагальнених даних про тенденцію переважання середніх та високих рівнів. Одночасно, узагальнені дані наявності ознак особистісної тривожності, дають можливість зробити висновки про переважання середніх та низьких рівнів у досліджуваних з вибірки. Це загалом свідчить про те, що, враховуючи складні

умови виконання бойового завдання рівні реактивної (ситуативної) тривожності все ж переважають у досліджуваних, що підтверджують порівняння показників кожного з респондентів, представлені вище. Однак загалом, наявна тенденція до прояву мужності та стійкості військовослужбовців у складний воєнний час, коли високі рівні, як реактивної, так і особистісної тривожності не досягають критичної визначеної межі та не мають переваги над іншими рівнями, складаючи за показниками реактивної тривожності – 30%, а за показниками особистісної – 20% від загальної вибірки респондентів.

Результати опитування за шкалою реактивної тривожності

Відповіді на твердження «Я спокійний» в анкеті показують, що більшість, а саме – 80 % респондентів вважають це твердження правдивим. На твердження «Мені ніщо не загрожує» близько 67 % респондентів відповіли, що це певною мірою або цілком вірним для них (рис. 2.5).

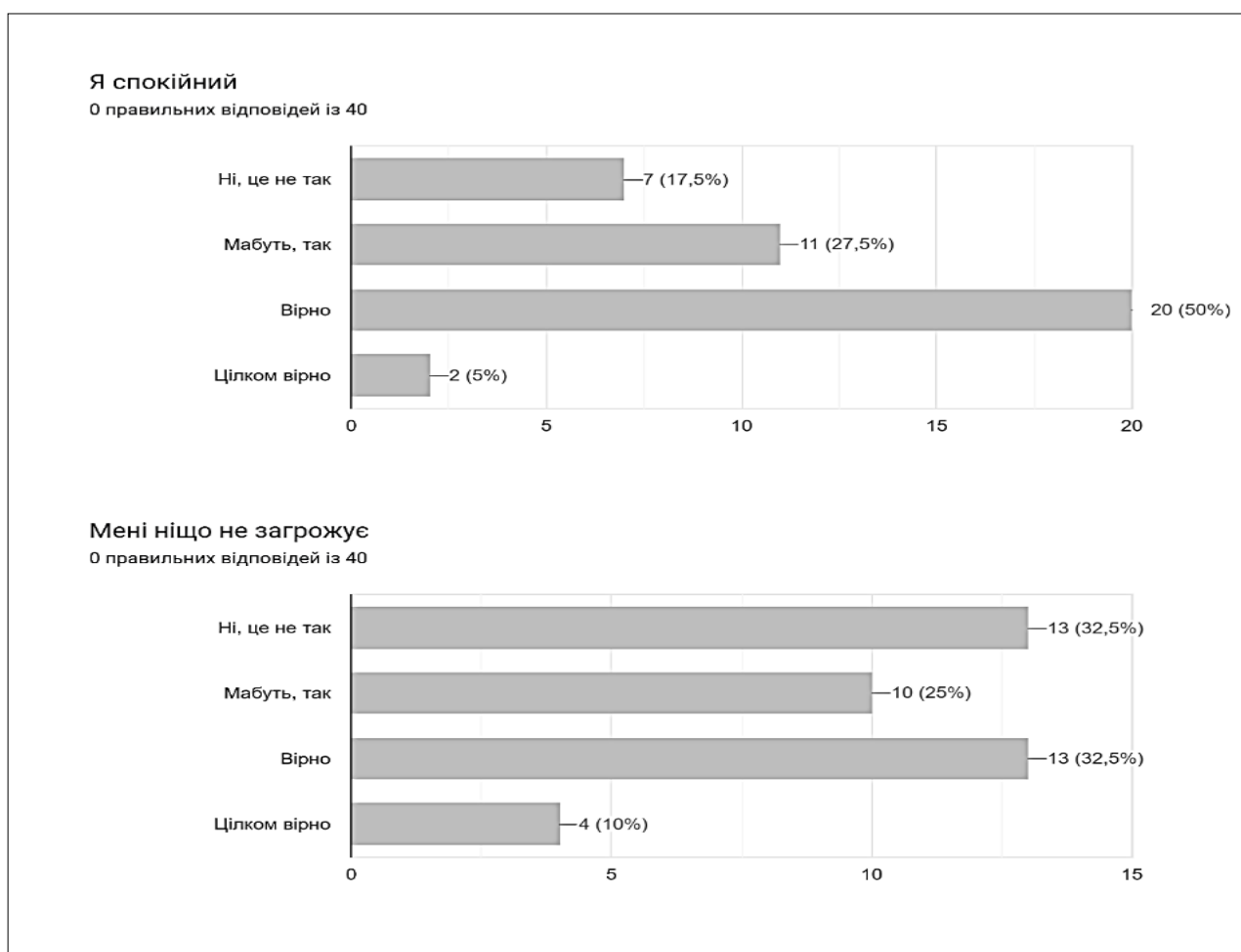


Рис.2.5. Відповіді на твердження опитувальника №1 та №2

Відповіді на твердження “Я почуваю себе вільно” засвідчують, що більшість, а саме близько 92% досліджуваних відповіли, що вони з цим погоджуються, одночасно із твердженням “Я засмучений” переважна більшість респондентів не погодилися – понад 77%. Це є свідченням того, що більшість опитаних військовослужбовців все ж зберігають силу духу та стійкість до негативних чинників попри постійну загрозу їх життю та здоров’ю (рис.2.6).

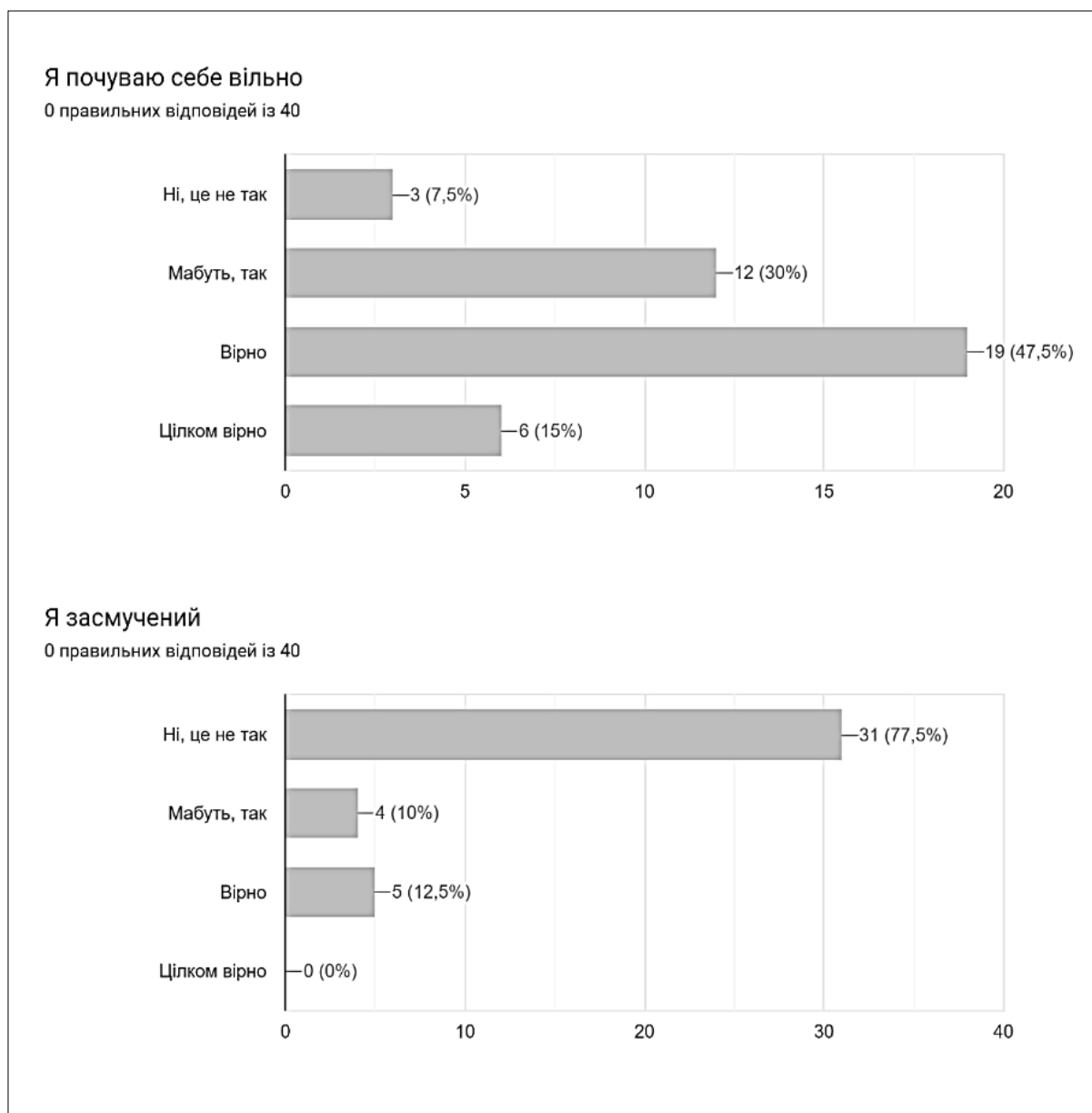


Рис. 2.6. Відповіді на твердження опитувальника № 5 та № 6

З твердженнями щодо задоволеності собою переважна більшість респондентів, а саме, більше 77% погодилися, тоді як твердження «Я

собою не вдоволений» така ж кількість заперечили. Тобто, переважна більшість досліджуваних мають впевненість у своїх силах та загалом є наполегливими в успішному досягненні мети своєї військово-професійної діяльності (рис.2.7).

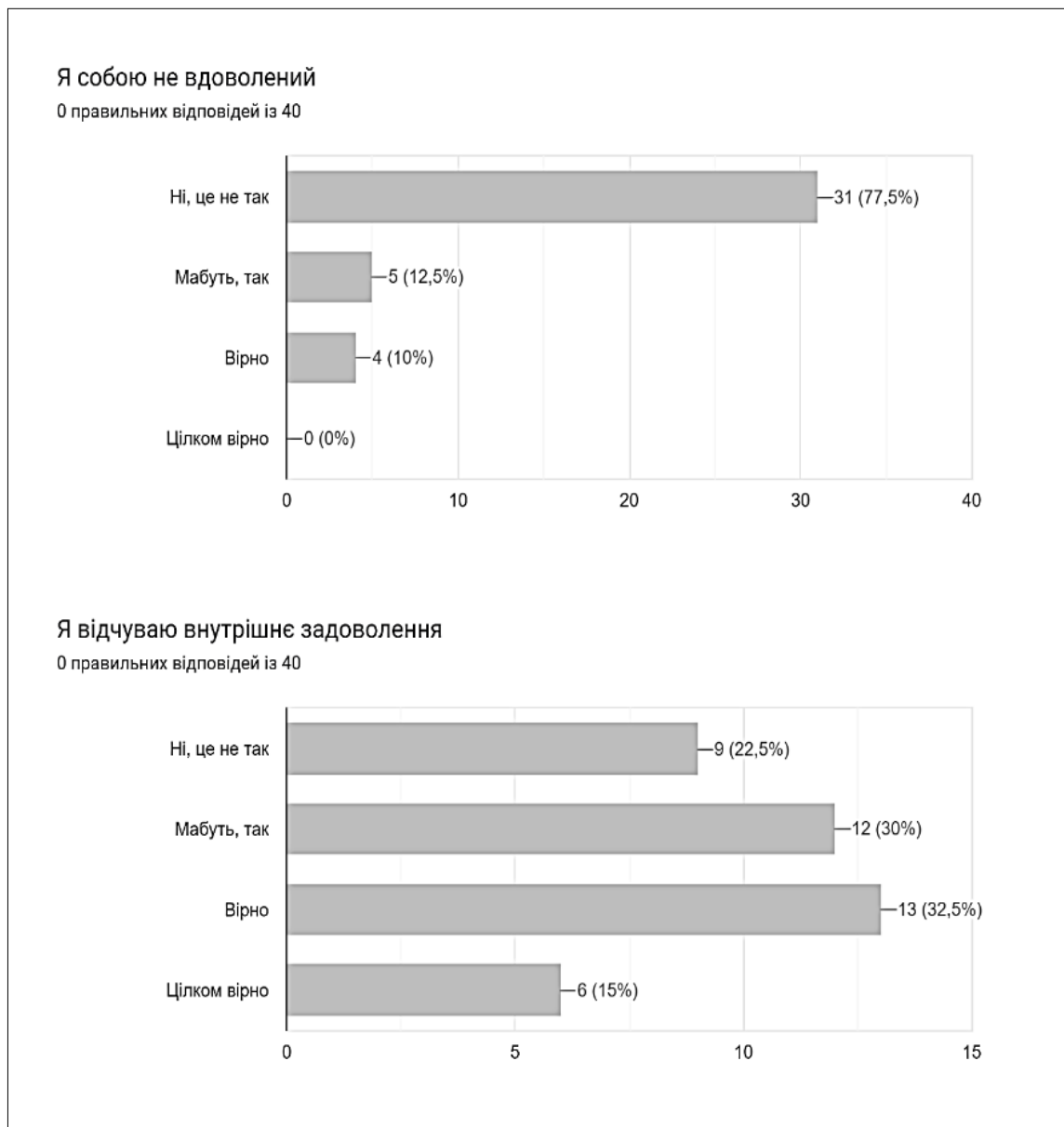


Рис.2.7. Відповіді на твердження опитувальника № 9 та № 10

Відповіді респондентів розділилися навпіл на запитання стосовно хвилювання за можливі невдачі та відчуття втоми: “Мене хвилюють можливі невдачі” та “Я відчуваю себе відпочилим”. З кожним з тверджень близько 43% респондентів не погодилися, тоді як решта

відповіли ствердно. Тобто, довгий час, виконуючи свої службові обов'язки в надскладних умовах, більшість військовослужбовців не хвилюються стосовно можливих непевних ситуацій та загалом мають сили та насагу для виконання завдань за призначенням, але все ж потребують якісного відпочинку задля відновлення ресурсного стану (рис.2.8).

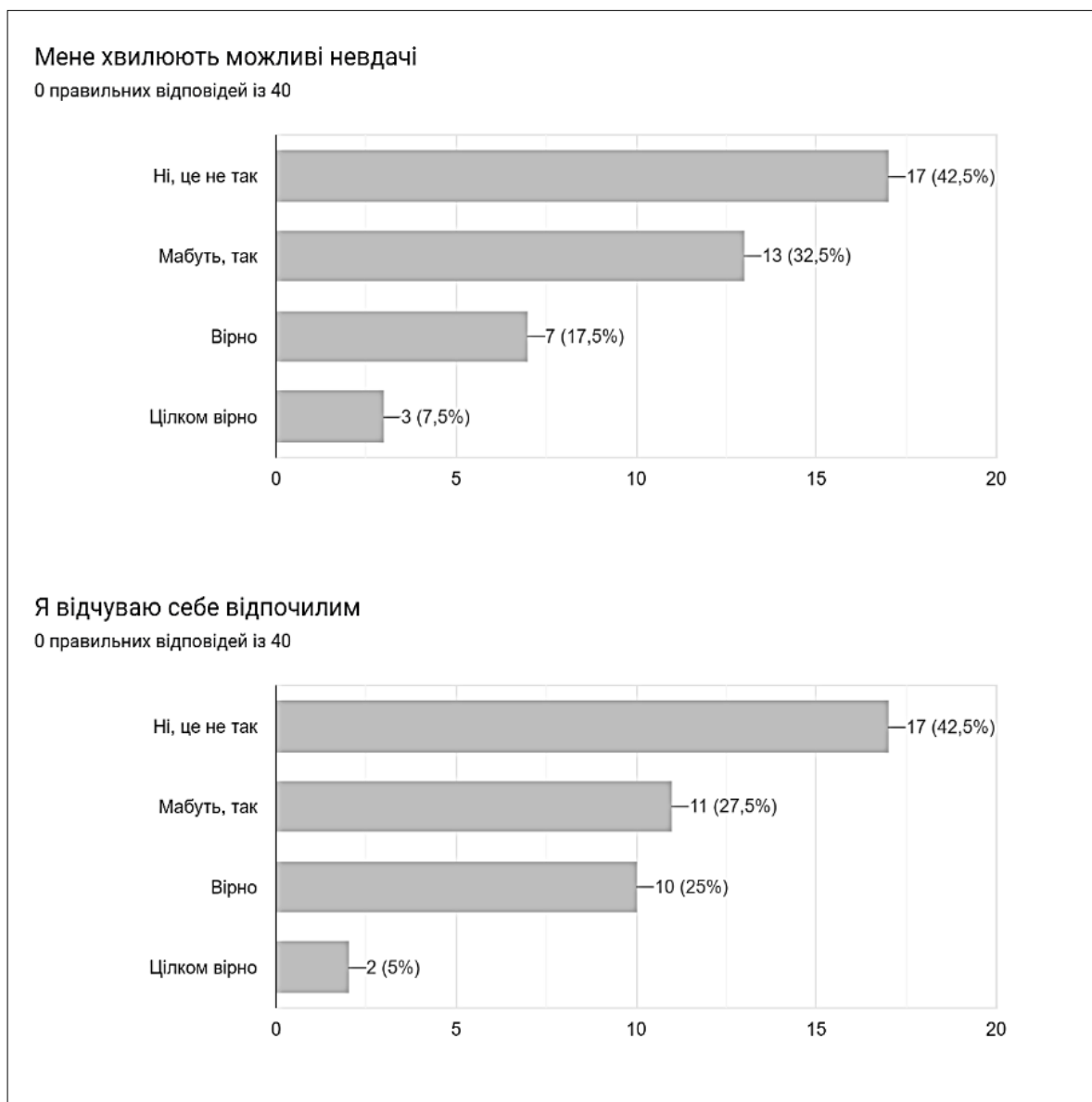


Рис.2.8. Відповіді на твердження опитувальника № 7 та № 8

Результати опитування за шкалою особистісної тривожності

У відповідях на твердження щодо можливості швидко приймати

рішення більшість респондентів, а це понад 62%, засвідчили свої намагання та прагнення бути наполегливими та швидко орієнтуватися у складних ситуаціях. Одночасно спокійними, холоднокровними та зібраними почувають себе близько 82 % респондентів (рис.2.9).

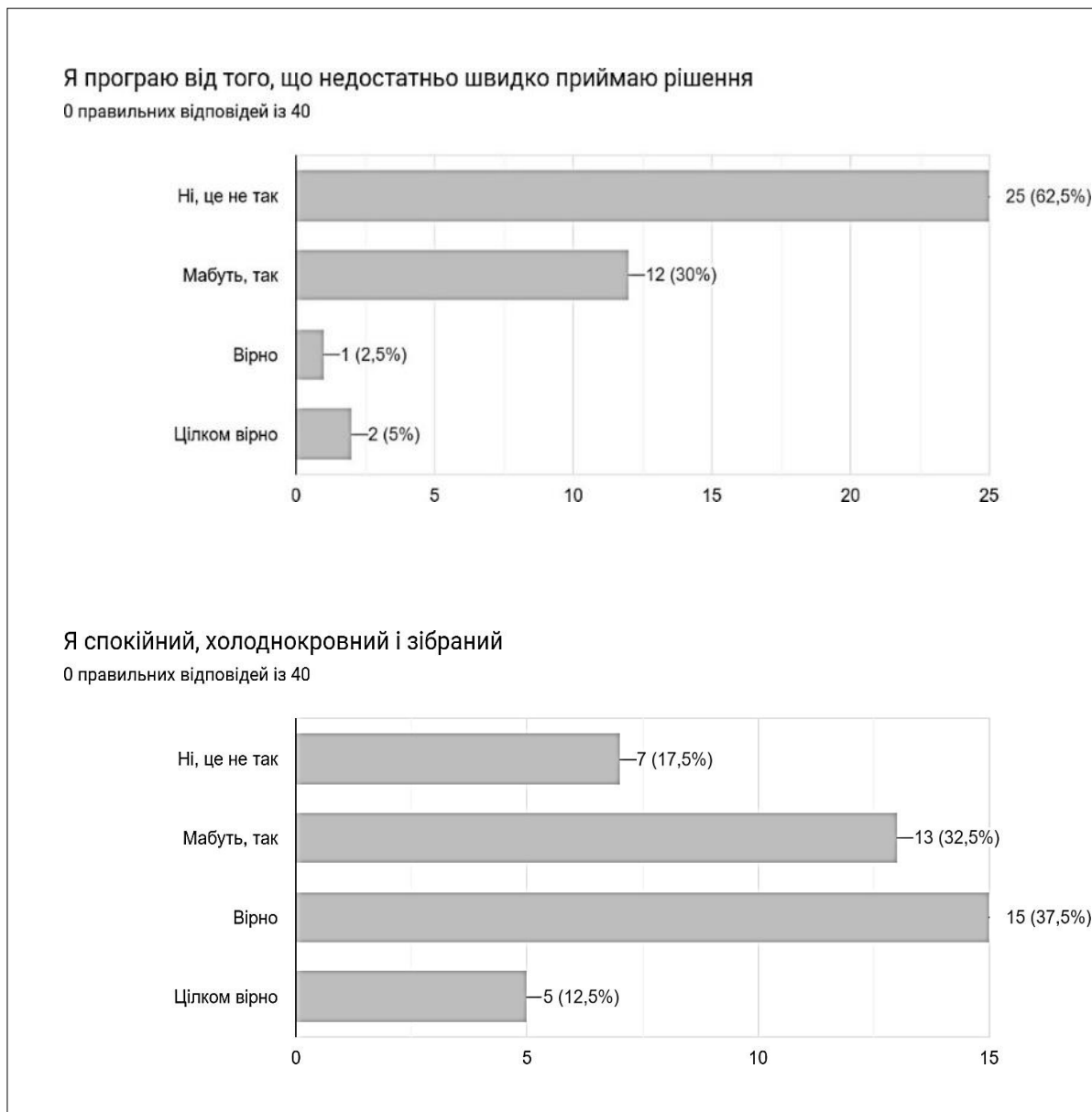


Рис.2.9. Відповіді на твердження опитувальника № 25 та № 27

Загалом не почувають розчарувань та вважають себе врівноваженою людиною переважна більшість опитуваних. З першим твердженням “Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути” не погодилися понад 77% респондентів, а

на друге “Я врівноважена людина” відповіли ствердно понад 97 % досліджуваних (рис.2.10).

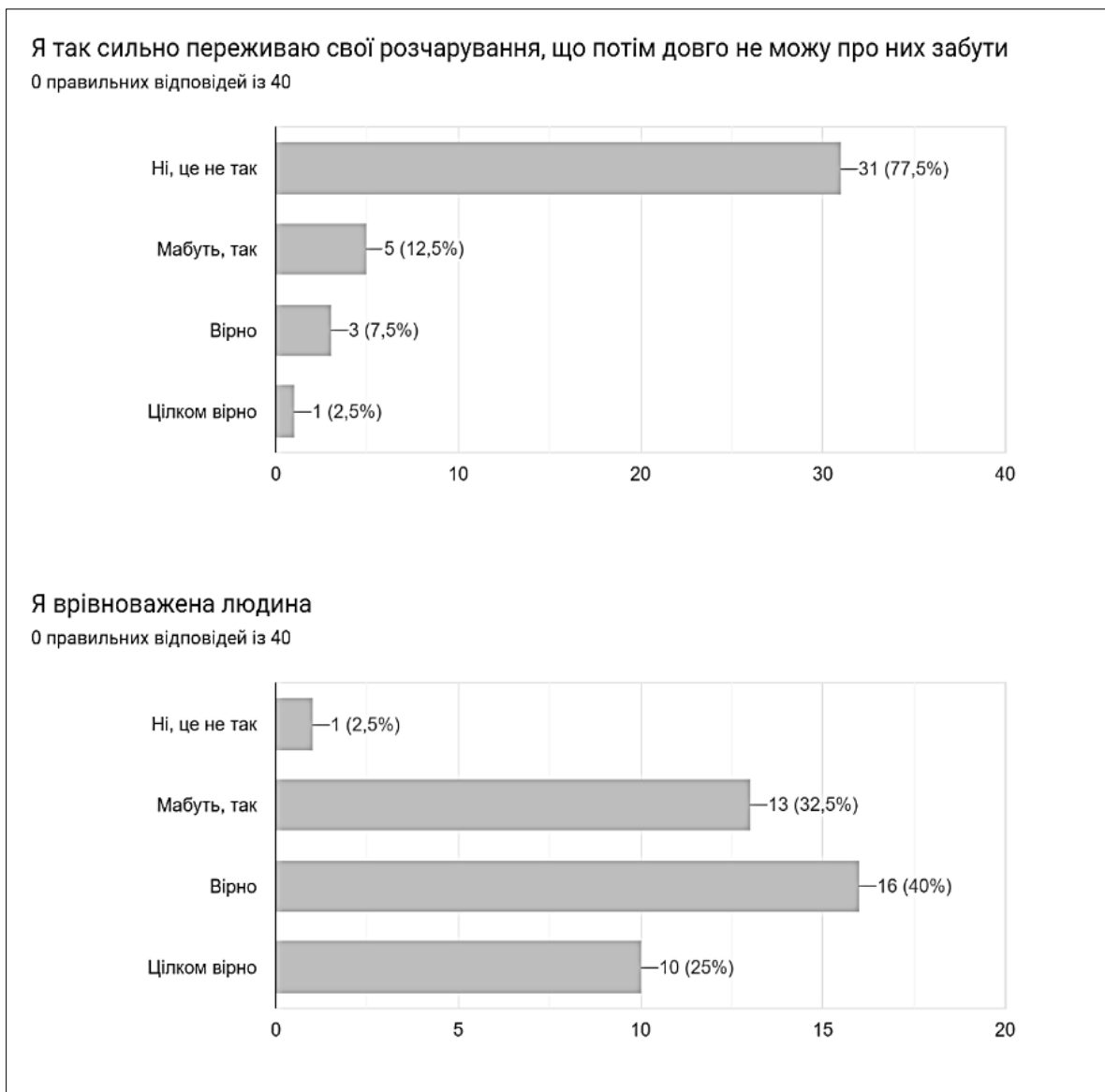


Рис. 2.10. Відповіді на твердження опитувальника № 38 та № 39

Отже, більшість респондентів почуваються впевнено, вважають себе врівноваженими, не відчують розчарування, впевнені, є цілеспрямованими у досягненні цілей своєї військово-професійної діяльності. Більшість респондентів почуваються вільно, не засмучуються через короткочасні невдачі, є спокійними та наполегливими.

2.3. Практичні рекомендації

2.3.1. Техніки саморегулювання психофізичного стану військовослужбовців

Основною реакцією військовослужбовців на бойові дії є бойовий стрес. Організм активно пристосовується до бойових умов, активує механізми саморегуляції та виробляє адаптивну поведінку для дій у небезпечних ситуаціях. Екстремальні стресові ситуації – це суворі та жорстокі випробування на міцність усіх психічних і фізичних можливостей. Кожна людина може зіткнутися з тим, чого вона не розуміє, і відчувати те, чого ніколи раніше не відчувала. Досвід кожної людини є індивідуальним та унікальним. Однак, є багато спільного в реакціях на небезпеку, необхідності перемогти ворога, брак часу або інформації та інші несприятливі фактори. Страх посідає особливе місце в спектрі негативних переживань до і під час бою в умовах стресу.

Страх – це, з одного боку, емоція, яка захищає нас від небезпечної та ризикованої поведінки, а з іншого – болісний стан, який позбавляє нас здатності мислити і діяти раціонально. З нападами страху можна боротися наступними засобами.

Подумайте про те, чого ви боїтеся, і проговоріть це вголос. Якщо є можливість, поділіться своїми почуттями з тими, хто вас оточує. “Проговорені” страхи стають меншими.

Коли напад страху наближається, робіть неглибокі, повільні вдихи. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на одну-дві секунди, а потім видихніть. Повторіть це двічі. Потім зробіть два звичайних (неглибоких) повільних вдихи і видихи. Повторюйте чергування глибокого і звичайного дихання, поки не відчуєте полегшення.

Закрийте на деякий час очі, зробіть 8-10 коротких, енергійних вдихів, а потім повільних і довгих видихів. Далі, кілька разів повторіть напруження і розслаблення м'язів тіла.

Повторіть у себе в голові, так звану, “формулу безстрашності” два-три рази для кожного типу:

“Я спокійний і впевнений; Я спокійний і впевнений”;

“Я рішучий і сміливий; Я рішучий і сміливий”;

“Я готовий і здатен на все; я готовий і здатен на все”;

“Я, як сталева пружина; я сильний, витривалий і незламний”;

“Моє тіло повністю під моїм контролем”;

Якщо хтось із ваших побратимів втрачає контроль над своїми діями, здійснює шалений, безцільний шум або, навпаки, настільки затуманений і застиг, що не може адекватно реагувати на ваші слова чи дії, якщо є можливість, сховайте його у відносно безпечному місці, зробіть доповідь командирів та медиків і продовжуйте бій.

Дихальні вправи

Дихання – одна з найважливіших функцій організму, і давно відомо, що дихання є справжньою панацеєю від наслідків стресу і стресових ситуацій.

Дихальні вправи можуть допомогти будь-кому фізично і психічно. Ці вправи також можна робити профілактично. Кожна людина може вибрати вправи, які дійсно працюють саме для неї. Тому, далі буде представлено кілька дихальних вправ.

1. Глибоке дихання – це одна з найпростіших вправ для розслаблення, що не вимагає спеціального обладнання і може виконуватися будь-де.

Глибоке дихання (від живота, діафрагмальне) розслаблює м'язи, які затискають діафрагму і сповільнюють швидкість дихання. Вже після 3-4 вдихів-видихів, глибоке дихання може дати миттєве розслаблення.

Порядок виконання:

зручно розташуйтеся;

одну руку покладіть на груди, іншу – на живіт; відчуйте, яка рука рухається під час дихання. Рукою, яку тримаєте на животі, відчуйте стискання свого живота;

зробіть глибокий вдих (всередину..... розслабтеся.....), повільно видихніть (..... розслабтеся.....), повторіть;

спробуйте глибоко дихати 5-10 хвилин, кілька разів на день;

зосередьтеся на своєму диханні;

відкиньте напругу зі свого тіла;

оберіть свій темп дихання.

Цю вправу можна виконувати в різних положеннях, але найкраще – лежачи на підлозі: трохи зігнути коліна, ноги широко розставлені, хребет рівний (можна підкласти невелику подушку під спину).

2. Розслаблююче позіхання

Змініть поточну позицію: встаньте, якщо сидите, сядьте, якщо стоїте;

глибоко видихніть, видаючи глибокий, заспокійливий звук з легень;

вдихайте природно, не думаючи про дихання;

Повторюйте цю процедуру 8-12 разів на день, коли ви відчуваєте, що це необхідно, щоб досягти відчуття розслаблення.

4. Абсолютно природне дихання

Порядок виконання:

дихайте через ніс, під час дихання наповнюйте спочатку нижню частину легень (діафрагма відсуває черевну стінку назовні, щоб нижня частина легень наповнилася повітрям), наповніть повітрям нижню частину легень;

далі заповніть середню частину легень, щоб ребра і нижня частина грудної клітки висунулися вперед і частина легень отримала доступ до кисню, подайте кисень до легень;

заповніть верхню частину легень, злегка піднявши грудну клітку і обережно потягнувши за черевну стінку, щоб підтримати легені.

Виконайте ці три кроки одним плавним безперервним вдихом і затримайте його на кілька секунд.

В кінці фази вдиху підніміть плечі і м'яко відведіть їх назад, щоб верхні частини легень наповнилися повітрям.

Переконайтеся, що верхні частини легень наповнені повітрям, затримайте дихання на кілька секунд;

на повільному видиху злегка натисніть на черевну стінку і відчуйте, як легені стають порожніми.

5. Дихання “по колу”

Ця вправа сприяє набуванню навичок довільного загального розслаблення м'язів, знімає надмірне нервово-психічне напруження, корегує емоційні стани.

Подовжений вдих йде ніби лівим боком тіла (від великого пальця лівої ноги вгору ніби по кістках ноги і голови), а тривалий видих – правим боком тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги.

Виконання дихання “по колу”:

заплющіть очі, щоб не було зайвих подразників;

дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі;

образно уявіть, що вдих і видих виконуєте ніби через точку між бровами;

потім, подихайте, подумки вимовляючи рахунок – на 1, 2, 3, 4 – вдих, і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому, образно уявіть, що вдих виконуєте по хребту вгору, а видих – від брів униз до пупка;

тепер вдихніть (із заплющеними очами) повільно і безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору до пальців правої ноги. Так дихайте 6 – 8 – 10 разів. Потім, зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляється м'язи рук, шиї, тулуба і ніг.

Після певного навичку, у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття тепла, яке ніби хвилює тече по руках, а потім і по ногах. Зазначимо, що під час подовженого видиху необхідно подумки вимовляти: “Тепліють руки, тепліють ноги”.

6. Зняття напруги

Ця вправа допомагає розслабитися.

Встаньте, опустивши руки по боках;

повільно вдихніть і злегка постукайте по грудях кінчиками пальці;
 злегка постукайте по грудній клітці кінчиками пальців. Повністю опрацюйте грудну клітку, постійно рухаючи руками;
 коли ви вдихнули достатньо свіжого повітря, зупиніть вдих, зупиніться і постукайте по грудній клітці всією долонею. Видихніть з невеликим зусиллям через маленький отвір між губами, ніби свистячи;
 затримайте дихання на деякий час;
 повторіть видих таким же чином.

Повторюйте цей процес до тих пір, поки все повітря не буде видихатися невеликими видихами. Вдихніть і видихніть кілька разів, як описано вище.

Після кількох повторень цієї вправи можна трохи змінити положення рук, щоб плескати в долоні якомога сильніше.

б. Звільнення від нав'язливих думок

Зробіть глибокий вдих;
 затримайте дихання на 5-6 секунд, одночасно напружуючи всі м'язи тіла, а потім повільно видихніть;
 на видиху повністю розслабте всі м'язи тіла одночасно.

Повторіть цю вправу щонайменше 10 разів, щоразу затримуючи дихання якомога довше.

Вправи для розслаблення м'язів

Вправи на прогресивне розслаблення м'язів базуються на простому принципі скорочення і розслаблення м'язів. У цій вправі задіяні всі м'язи тіла. Принцип дуже простий: спочатку напружте певну групу м'язів, утримуйте м'яз напруженим протягом 5-10 секунд, потім розслабте м'яз.

Розслабтеся, відкиньтесь назад (наприклад на стільці, кріслі) і дихайте животом протягом 15-30 секунд, чекаючи, поки напружені м'язи розслабляться.

Важливо розрізняти стани розслаблення і напруження, щоб тіло могло розпізнавати напруження в інших ситуаціях і використовувати його в техніках розслаблення. Рекомендується практикувати цю вправу 20-30 хвилин на день.

Вправа для розслаблення окремих груп м'язів

1. Стопи і гомілки: п'яти вперти в підлогу, а пальці ніг зігніть до себе;
2. Стегна і таз: стисніть м'язи стегна, при цьому, сильно тиснучи ступнями;
3. Кулаки: стисніть пальці рук в кулаки;
4. Вся рука: стискайте біцепс, підтягуючи передпліччя до плеча і “покажіть м'язи”, одночасно стискаючи кулаки обома руками, або спочатку правою, а потім лівою рукою. Або ж, підійміть руки так, щоб вони були паралельно до підлоги і сильно стисніть кулаки.
5. Живіт: обома руками (долонями) стисніть м'язи живота і штовхайте живіт всередину. Одночасно, м'язами живота чиніть опір (штовхайте м'язами живота руки вверх);
6. Сідниці: напружте сідничні м'язи;
7. Спина: випрямте хребет так, щоб затягнулися всі м'язи спини, рухайте лопатки одна до одної – щодо осьової лінії тіла;
8. Грудна клітка: покладіть руки перед собою, як на молитву, зробіть сильний тиск між долонями;
9. Плечі: підніміть плечі так, ніби хочете, щоб вони торкнулися вух;
10. Шия: правою рукою повертайте голову ліворуч, а м'язами шиї чиніть опір (повертайте м'язами шиї праворуч), після того змініть положення, щоб лівою рукою повертати шию праворуч, одночасно опираючись;
11. Потилиця і задня частина шиї: покладіть одну або обидві долоні на чоло і штовхайте голову назад, а в цей же час чини опір м'язами шиї (ними штовхайте голову вперед);
12. Рот: відкрийте рот настільки широко, щоб розтягти щелепи;
13. Щоки і очі: міцно стисніть повіки і сильно напружте м'язи щік;
14. Лоб: підніміть брови якомога вище.

Ізометричні вправи

Ізометричні вправи використовуються для розігріву тіла, покращення загальної фізичної форми та психологічного розслаблення. Ізометричні вправи

схожі на вправи на прогресивне розслаблення м'язів і можуть виконуватися в різних ситуаціях і місцях, наприклад, в приміщеннях, на передовій, в окопах і лісі.

Іноді, найбільшій кількості військових доводиться залишатися на відкритому повітрі і піддаватися впливу низьких температур. У таких випадках військові починають спонтанно рухатися, щоб підвищити температуру тіла. На полі бою, однак, не можна вільно бігати чи легко вибиратися з окопів, відкрито рухатися і зігріватися, аби не виказати свого місця розташування. Це особливо стосується розвідників, які можуть бути змушені годинами сидіти навпочіпки на невеликій ділянці землі з мінімальною можливістю рухів. Це також стосується екіпажів танків, моряків і пілотів. Ізометричні вправи можна виконувати сидячи, стоячи, лежачи або лежачи на землі. При цьому, ізометричні вправи в положенні сидячи такі ж, як і описані вище вправи на розслаблення м'язів.

Вправи в окопі

Притуліться спиною до однієї стінки траншеї, ноги поставте на іншу стінку і затримайте повітря. Затримайтеся в такому положенні на 2-3 секунди. Потім видихніть і розслабтеся. Ви можете покласти руки на стіну перед собою, а ноги – на стіну позаду. Руки на дереві, стіні тощо.

Вправи в парах

Ви можете виконувати ізометричні вправи в парі з партнером по тренуванню або другом. Виконуючи вправи в парі, притисніть свої долоні до долонь партнера, який стоїть перед вами. Правою рукою натискаємо на ліву руку партнера.

У той же час партнер натискає правою рукою на вашу ліву руку. Аналогічно, ми чинимо опір лівою рукою, а ваша права рука отримує тиск. Потім ми міняємося руками.

Інший спосіб зробити це в парі: виставити обидві руки перед собою, зігнувши обидві в ліктях. Інша людина штовхає одну з наших рук, а ми намагаємося звільнити руки. Потім, поміняйтеся місцями. Повторюємо так само.

Mindfulness-вправи для концентрації уваги

Mindfulness-вправи – це поєднання медитативних технік та тілесносвідомісних вправ. Вчені описують mindfulness як психічний стан, що характеризується повною концентрацією на моменті “тут і зараз”, без пояснень, суджень або емоційної реакції. Переважно mindfulness-вправи практикуються у формі медитацій в положенні сидячи, які спрямовані на введення в ментальний стан повної концентрації на конкретній думці, емоції, об’єкті чи дії, тоді як всі решта відволікаючі думки та зовнішні подразники гальмуються або пригнічуються.

Mindfulness-вправи практикують представники різних видів Збройних Сил для запобігання шкідливого впливу бойового стресу. Mindfulness-вправине спростять військовим участі у боях, але, вважається, що можуть допомогти у швидшому відновленні від стресу та поверненні до нормального функціонування.

Зосередженість: заспокоює та концентрує нашу увагу на конкретній дії, думки чи емоції, відкидаючи всі інші відчуття, які можуть заважати; дає можливість спрямувати енергію на те, на чому ми сконцентровані, а також запобігає розсіюванню уваги на інші речі.

Очищення уваги: зосередженість саме на тому, що ми обрали без пов’язання (фіксації) – уважне спостереження без “хапання” за приємне, болюче або нейтральне. Наприклад, при появі гніву, замість інстинктивної реакції (боротьба або втеча) – зупиніться на хвилину та розгляньте емоцію гніву, яка у вас виникла, без судження та оцінки. Спробуйте з’ясувати, що відбувається з вами, коли ви розгнівані, як саме проходить гнів, де він з’являється у вашому тілі, що ще його супроводжує (хто його друзі: печаль,

страх, жаль). У цьому моменті для концентрації уваги на гніві, доки не виникла автоматична реакція, міститься простір для прийняття нових, інакших рішень, на відміну від інстинктивних. Уважність допомагає нам легше прийняти різницю між тим, що справді відбувається, та нашими переживаннями – історію, яку ми самі придумуємо про те, що з нами відбувається.

Медитація та віра

Медитація – це проста, легка, природна ментальна техніка, яка забезпечує стан мінімальної тривожності свідомості. Вона забезпечує повне розслаблення та відпочинок навіть краще, ніж найглибший сон. Результатом такого відпочинку є нейтралізація стресу та напруги. Ще з давніх віків у храмах і монастирях ченці повільно читали Біблію, думаючи про глибший зміст її віршів. Християнська медитація протягом століть перетворилася у вид молитви в думках, яка використовує техніки для дисциплінування розуму та тіла, щоб таким чином досягти стану самозаглиблення – невербального спілкування з Богом. Повторення певних слів із Біблії, регулювання дихання, фокусування на предметі, візуалізація, звільнення від думок та інші різноманітні методики – це все найпопулярніші “техніки”, які нині у церкві називаються “християнською медитацією”.

Аутогенне тренування

Аутогенний тренінг є дуже простою, але мало кому відомою технікою психічної і тілесної релаксації, яку розробив Йоган Шульц. Вона заснована на впливі на тіло розслаблення та підвищеної концентрації на чомусь. Відомо, що ми не можемо безпосередньо впливати на психічну напругу та “наказувати” мозку розслабитися. Між тим, тілесне розслаблення зумовлює і психічне.

Шість простих вправ становлять основу моделі аутогенного тренування: вправа для ваги, теплоти, дихання, серця, тулуба і для голови.

Аутогенне тренування часто поєднується з іншими техніками релаксації, наприклад, з вправами творчої візуалізації. Але пропонуємо поєднувати вправи лише тоді, коли вивчено базові вправи аутогенного тренування.

Вправи аутогенного тренінгу завжди починаються *вступним розслабленням*, яке завжди однотипне або схоже до нього, при цьому неважливо, про яку вправу йдеться: прийміть зручне положення напівсидячи. Руки злегка розкиньте і спробуйте м'яко потягнутися долонями догори...; спробуйте зайняти положення, в якому ви не будете силкуватися, щоб тримати якісь групи м'язів у певному положенні...; один раз глибоко вдихніть через ніс та видихніть через рот... ще раз ...видих, розслаблення..., заплюште очі..., спробуйте відключити всі подразники... звуки... спогади... думки... не думайте ні про що, зараз ваша мета – якомога більше розслабитися... поволі порахуйте про себе від десяти до одного... і навпаки... десять, дев'ять, вісім... і так далі... з кожною цифрою, яку ви проговорите, нехай з вашого тіла вийде частина напруги... і втоми... зосередьтеся на своєму диханні... видих, розслаблення..., розслабтеся..., розслабте м'язи..., ще трохи розслабте м'язи... [19].

Варто зазначити, що програми психологічної профілактики стосуються так званих надзвичайних ситуацій та їх наслідків (під час війни і в мирний час), акцент робиться на (психологічних) передумовах, наслідках і можливостях запобігання цим явищам.

Тривога – найпоширеніша форма страху, своєрідний сигнал про наближення загрози або “страх перед страхом”. Вона переживається як занепокоєння, побоювання, невпевненість і відчуття жаху. Основною причиною тривоги є невизначеність, зокрема очікування неприємних подій у майбутньому та сприйняття потенційної небезпеки.

Психологічна стабільність поступово підриває суб'єктивні відчуття (занепокоєння, тривога, депресія, зниження енергії), супроводжуючи певні фізіологічні (збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення систолічного артеріального тиску, прискорення дихання, підвищене потовиділення тощо) та поведінкові зміни (підвищене збудження, нервові рухи, тремтіння пальців

і тіла, порушення соціальної комунікації, безсоння, труднощі з концентрацією уваги).

Тривога, страх і паніка можуть вважатися джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги), причому стрес є набагато складнішим феноменом, який може бути викликаний низкою різноманітних стресогенних чинників (стресорів) чи їх комбінованою дією.

Стресори діляться на декілька категорій: ті, що походять з оточуючого середовища, серед яких розрізняють фізичний та фізіологічний, та психічні, які також поділяють на дві підгрупи: когнітивні і емоційні стресори.

З огляду на специфічні обставини поля бою, військові на війні можуть відчувати такі стресори:

фізичні: спека, холод, вологість, вібрації, шум вибухів, нестача кисню, отрути, хімікати, мікрохвильове випромінювання, лазер, зброя спрямованої енергії, радіація;

фізіологічні: нестача сну, дегідратація, недостатнє харчування, погані гігієнічні умови, ослаблення імунітету, виснаження чи недостатня діяльність м'язів та тілесних органів, хвороба, поранення;

когнітивні: погана поінформованість (нестача чи перенасичення інформацією), сенсорне перевантаження чи відсутність, двозначність (неясність), ізолюваність, нестача часу чи довготривале очікування, непередбачуваність ситуації, бойові правила, проблеми зі здатністю до розрізнення, організаційна динаміка, тяжкий вибір чи неможливість вибору;

емоційні: тривога, страх, паніка (викликані загрозою смерті, поранення, поразки), сум внаслідок втрат, озлоблення, злість, гнів, нудьга через неактивність, конфлікт мотивів, втрата віри [19].

Ізраїльські військові психологи визначили шість основних принципів пом'якшення наслідків та відновлення після бойового стресу [19]:

1. Надання психологічної допомоги якомога раніше (раннє виявлення та реабілітація після бойового стресу запобігають спалаху симптомів та полегшують повернення у підрозділ).

2. Психологічну допомогу слід надавати якомога ближче до фронту (на відстані всього 1-2 км від лінії фронту, що дає військовому чітке розуміння, що його проблеми не вважаються важкими чи невиліковними, та від нього очікується повернення на поле бою). Виправданість надання допомоги поблизу лінії фронту доведена ще під час Другої світової війни серед американських військових у Північній Африці та Італії.

3. Зміцнювати довіру до підрозділу, командування та надавати суспільну підтримку (згуртованість підрозділу, єдність, довіра до командирів і підтримка суспільством військових операцій – найбільш вагомі фактори, які допомагають військовому подолати труднощі на полі бою).

4. Заохочувати абреакцію – аби людина знову переживала емоційні переживання, пов'язані з минулими травматичними подіями, щоб звільнитися від придушених емоцій. Це може відбуватися через розмовну терапію або інші методи психотерапії, де пацієнт виражає і обговорює свої емоції, що допомагає знизити психологічний стрес.

5. Уникати ролі хворого – запобігати відчуттю безпорадності військових у момент гострого стресу, зокрема не посилати в лікарню, оскільки “ і найбільш здорові в лікарняному оточенні починають почувати себе хворими”.

На основі ізраїльських набутоків та хорватського досвіду Війни за Батьківщину (1991-1995), хорватські військові психологи запропонували свою модель профілактики бойового стресу.

Первинна профілактика спрямована на усунення факторів ризику появи бойового стресу та націлена на:

- а) психологічний відбір та кваліфікацію під час вступу в армію;
- б) військове навчання та тренінги протягом розвитку та формування психологічної бойової готовності військових.

Вторинна профілактика, відповідно до ізраїльської моделі, стосується процедури надання допомоги військовим, що перебувають у стані стресу дуже близько від лінії фронту.

Третинна профілактика у випадках сильного бойового стресу проводиться у віддалених казармах (не лікарнях!) з наголосом на терапії навколишнім середовищем, фізичних вправах та додаткових фізичних та військових навчаннях на період більше трьох місяців.

Стандартне психотерапевтичне лікування в спеціалізованих установах (психіатричних клініках) проводиться лише у надзвичайно важких випадках, які мають тенденцію перейти з гострої у хронічну стадію [19].

2.3.2. Рекомендації щодо удосконалення психологічної підготовки підрозділів спеціальних операцій в процесі навчально-бойової діяльності

За результатами виконання завдань за призначенням з 24 лютого 2022 року підрозділами Сил спеціальних операцій Збройних Сил України нами досліджено основні проблеми психологічної підготовки та запропоновано основні шляхи удосконалення в організації психологічної підготовки підрозділів спеціальних операцій.

Під час планування і організації занять із психологічної підготовки в системі бойової підготовки, необхідно звернути увагу на відпрацювання актуальних питань під час виконання завдань за призначенням, з додаванням психологічних стрес-факторів, а саме:

інтенсивність світлових і звукових подразників, характерних для бою;

дефіцит достатньої інформації та часу;

виконання завдань і функціональних обов'язків у складних погодно-кліматичних умовах на локальному полі бою (дощ, сніг, заметіль, піщані бурі, спека, холод, низький атмосферний тиск тощо);

тривала активна діяльність у засобах індивідуального захисту;

безперервність ведення операції вдень і вночі;

маневрування та ведення вогню вночі;
 постійні контратаки противника, наявність “втрат” особового складу та техніки;
 тривале виконання місії в умовах ізоляції від команди;
 відпрацювання навичок в ході практичних занять з психологічної підготовки щодо надання психологічної само- та взаємодопомоги вночі у разі обстрілу противником під час виконання бойового завдання в тилу ворога;

Отже, дослідженні питання максимально розкривають базові проблеми, з якими довелось стикнутись воїнам Сил спеціальних операцій в ході виконання завдань за призначенням з початку широкомасштабного вторгнення з боку російського агресора (лютий 2022 року), та дадуть змогу удосконалити організацію психологічної підготовки підрозділів спеціального призначення Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Висновки до розділу 2

Психологічна підготовка військовослужбовців оцінювалася через анкетування та опитування, включаючи методики для визначення самопочуття, активності, настрою, посттравматичних реакцій і тривожності. Опитування проводилося добровільно та анонімно серед військових однієї з військових частин Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Більшість респондентів вважають засвоєні навички важливими для виконання завдань за призначенням. Основними змінами в умовах завдань визначено широке використання безпілотних апаратів, артилерії та інших засобів.

Відповіді показали суттєву важливість бойової підготовки, а також гнучкості у використанні навичок задля досягнення поставленої мети. Також, було виявлено, що самопочуття і настрій військових значною мірою впливають на їх фізичну активність.

Окрім цього, виявлено симптоми посттравматичних реакцій та тривожності на високих і середніх рівнях. Пропозиції включають посилення бойової підготовки і розробку нових методів для ефективного виконання завдань в умовах, що постійно змінюються.

Практичні рекомендації спрямовані на підтримку військовослужбовців за допомогою технік щодо оптимізації саморегулювання психофізичного стану, до яких входять: дихальні вправи, ізометричні вправи, Mindfulness-вправи для концентрації уваги, медитація та віра, а також аутогенне тренування. Окрім цього, надано рекомендації щодо удосконалення психологічної підготовки підрозділів Сил спеціальних операцій саме в процесі навчально-бойової діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Психологічна підготовка є ключовою частиною психологічного забезпечення. Її мета полягає у наданні знань про вплив бойових умов на психіку людини та її поведінку, а також у підготовці бійців до дій зі зброєю в складі груп та підрозділів, для координованого виконання бойових завдань. Практичні заняття, тренування та ділові ігри, які спрямовані на підготовку психіки бійців до бою, включаючи їхню готовність до ведення бою і збереження працездатності в складних умовах, допомагають адаптуватися до управління не лише зброєю, а й своїм психологічним станом.

2. Більшість учасників дослідження зазначили важливість засвоєних навичок для виконання завдань. Основними змінами в умовах завдань є використання безпілотників і артилерії з боку противника. Відповіді підкреслюють суттєву важливість бойової підготовки, а також гнучкість у використанні вже набутих навичок.

Також, з'ясовано, що самопочуття і настрої військових значною мірою впливають на їх фізичну активність. Виявлено симптоми посттравматичних реакцій і тривожності на високих і середніх рівнях. Відповідно, пропонується посилення бойової підготовки та розробка нових методів для ефективного виконання завдань в умовах, що постійно змінюються.

3. Практичні рекомендації призначені для психологічної підтримки військовослужбовців шляхом впровадження технік оптимізації саморегулювання психофізичного стану. Це різноманітні техніки, а саме: дихальні вправи, ізометричні вправи, Mindfulness-вправи для концентрації уваги, медитація та віра, аутогенне тренування. Окрім цього, надано рекомендації щодо покращення психологічної підготовки підрозділів Сил спеціальних операцій у процесі їх навчально-бойової діяльності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в експериментальному впровадженні запропонованої програми психологічної підготовки особового

складу спеціальних підрозділів (поєднуючи разом із техніками оптимізації саморегулювання психофізичного стану бійців), включаючи подальший психологічний аналіз її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 130 с.
2. Агаєв Н.А. Екологічна психологія в Україні. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_01.pdf (дата звернення: 20.03.2024).
3. Агаєв Н.А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2016. № 2 (4). 268 с.
4. Алещенко В.І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України: монографія / за ред. В.К. Матвійчука. Харків. ХУПС, 2018. 238 с.
5. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник Національної академії оборони України. 2017. Вип. 2. С. 118–124.
6. Бриндіков Ю.Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців - учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.05. Тернопіль, 2019. 39 с.
7. Васильєва Г.В., Колеснік Н.В. Емоційні та поведінкові порушення в наслідок ПТСР. Габітус. 2021. Вип. 30. С. 65-69.
8. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / Організаційно-методичні вказівки розглянуто та схвалено Вченою радою Української військово-медичної академії: протокол № 192 від 07.11.2017 року. 76 с.
9. Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація. Харків. Вип. 3 (44). 2022. С. 137-141.
10. Деркач О.М. Проблемні питання в організації психологічної підготовки підрозділів морського центру спеціальних операцій з урахуванням

досвіду бойових дій з початку широкомасштабної агресії РФ (лютий 2022 року). Українське військо: сучасність та історична ретроспектива: Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції 23 листопада 2022 р. – К.: НУОУ, 2023. С. 156.

11. Деркач О.М. Шляхи удосконалення психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) підрозділами морського Центру спеціальних операцій в ході російсько-української війни (з 24 лютого 2022 року). Збірник матеріалів науково-практичного семінару “Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-української війни”, 2022. С. 42.

12. Джигун Л.М., Берегова Н.П., Главацька Н.Д. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. Психологічні тривавелогі. 2021. № 2. С. 57–73.

13. Дідик Н.Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал. Вип. 1(7). 2018. С. 41–56.

14. Дубчак О.Д. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Київ: Наш формат, 2017.

15. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

16. Інструкція з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 23 жовтня 2020 року № 173.

17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО: монографія / за ред. В.К. Матвійчука. Київ, 2021. 170 с.

18. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: методичний посібник. Київ, 2021. 170 с.

19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Окремі соціально-психологічні характеристики військовослужбовців ЗС України, які виконують завдання в районі проведення АТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ. 02-03 березня 2018 р. Київ, 2018. С. 69–71.

20. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ. 2017.

21. Костян В.І. Бойовий стрес і бойова втома. URL: <https://vseosvita.ua/library/bojovij-stres-i-bojovavtoma-137861.html>.

22. Курс психологічної підготовки особового складу військ (сил) Збройних Сил України (КРС 01.313.004-2013 (01)) затверджений заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 10.07.2013 року.

23. Липова С.В. Особливості формування комунікативної культури у військовому колективі. Кваліфікаційні магістерські роботи. 2023. С. 16–20.

24. Лозінська Н.С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук: 12.00.03. Київ, 2018. 150–166 с.

25. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: навч. посіб. К.: ВГІ НАОУ, 2020. – 188 с.

26. Мацевко Т.М. Теоретичні аспекти формування стресостійкості у курсантів ВВІЗ. Вісник Національного університету оборони України. 2018. Вип. 5 (24). С. 182–186.

27. Медсанбат: Бойовий стрес. URL: <http://www.medsanbat.info/medsanbat-boyoviy-stres/>.

28. Морально-психологічне забезпечення підрозділів Збройних Сил України: підручник / [А.О. Кобзар, В.Т. Марценківський, П.М. Слюсаренко та ін.]. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 496 с.

29. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України / Н.А. Агаєв та ін. ; за заг. ред. В.В. Стасюка. 2020. 208 с.

30. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України “Про затвердження Настанови з морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування Збройних Сил України” від 27 квітня 2018 року №173.

31. Наказ Міністерства оборони України від 10.12.14 № 883. «Інструкція з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0013-15> (дата звернення: 17.04.2024).

32. Наказ Міністерства охорони здоров'я від 23.02.2016. № 121 “Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад”. URL: http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMO_PTZR.pdf (дата звернення: 17.04.2024).

33. Наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 04.12.2014 року № 317 “Про затвердження положення про психологічну службу Збройних Сил України”.

34. Наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 10.07.2014 року №178 «Про створення та організацію виконання завдань позаштатних груп психологічного забезпечення».

35. Наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 16.11.2012 року № 240 "Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)".

36. Настанова з психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г.П.Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

37. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(1). С. 242–252. URL: <http://surl.li/atshy> (дата звернення: 10.05.2024).

38. Підпригора І.І., Деркач О.М., Кравчук М.О. Теоретичні засади психологічної підготовки у Збройних Силах України. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (1 грудня 2022 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2022. С. 87.

39. Попелюшко Р.П. Причини виникнення та механізм розвитку ПТСР у комбатантів. International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences. Kielce: Holy Cross University. 2016. С. 95–98.

40. Приходько І.І., Тімченко О.В. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у комбатантів. VIII Науково-практична конференція Національної академії Національної гвардії України: матеріали конф., м. Харків, 30 березня 2017 р. Харків, 2017. С. 124–125.

41. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців / А.М. Романишин та ін. Львів: НАСВ, 2017. 322 с.

42. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / С. Лебедєва, О. Назаров, Я. Овсяннікова / за заг. ред. Н. Оніщенко, О. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

43. Психологія бою: Посібник / Грицевич Т.Л., Гузенко І.М., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Романишин А.М.; за ред. А.М. Романишина. Львів: Видавництво "Астролябія", 2017. 352 с.

44. Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В., Мацевко Т.М., Кожевніков В.М., Капінус О.С., Грицевич Т.Л., Гузенко І.М., Смага І.Т., Пазина В.І. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2015. 322 с.

45. Стандарт підготовки І – СТ – 4 Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки. МОУ, 2012. 29 с.
46. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.
47. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Ун-т внутр. справ, 268 с.
48. Хміляр О.Ф. Психологічна підготовка офіцера солдата: наукова стаття. Вісник Національного університету оборони України. 2013. No 1 (32).
49. Яковенко С.І., Яковенко Т.М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників: метод. рек. Київ: КВГІ, 1997. 44 с.
50. Kardiner A., Spiegel H. War Stress and Neurotic Illness. N.Y., 2017. P. 325–330.