

О. Ю. КОЛЕСНИКОВ,

*студент II курсу магістерського рівня
спеціальності «Психологія»,*

Державний університет «Житомирська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БОЙОВОГО СТРАХУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність теми дослідження бойового страху у військовослужбовців обумовлена значним впливом цього феномену на психологічний стан, боєздатність і соціальну адаптацію військових. В умовах сучасної війни зростає важливість розуміння психологічних механізмів страху, що виникає під час бойових дій, оскільки він впливає не лише на ефективність виконання завдань, а й на подальше життя військових. Проблема полягає у відсутності цілісного підходу до оцінки бойового страху, зокрема, врахування факторів, що його зумовляють, та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Статистичні дані свідчать про значний вплив бойового стресу на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових. Згідно з дослідженнями, до 30% учасників бойових дій стикаються з симптомами ПТСР, що ускладнює їх соціальну реабілітацію та професійне функціонування. Також бойовий страх призводить до дезадаптивної поведінки, що може проявлятися у вигляді агресії, апатії або уникання завдань. Це вказує на необхідність розробки практичних інтервенцій, що дозволяють зменшити психологічне навантаження та підвищити психологічну стійкість.

Таким чином, дослідження бойового страху є важливим кроком до створення методів ефективної психологічної допомоги військовослужбовцям як під час служби, так і в процесі

реабілітації. Аналіз цієї проблематики сприятиме зменшенню негативного впливу бойового страху на особистість військових і на підвищення їх адаптаційних можливостей.

У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно поняття страху, його видів та основних класифікацій, психологічної сутності та особливостей бойового страху, факторів, що впливають на його виникнення та психологічних наслідків бойового страху для військовослужбовців;

- емпіричні, зокрема методики діагностики: Тест-опитувальник Г. Айзенка для діагностики базових особистісних характеристик; Опитувальник самооцінки особистісної та ситуативної тривожності; Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська); Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ).

- математично-статистичні: описові статистики, тест на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, U-критерій Манна-Уїтні, H-критерій Крускала-Уолліса, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента, регресійний аналіз.

Експериментальна база дослідження включала групу військовослужбовців, які проходили службу в зоні бойових дій та належали до різних родів військ. Вибірка складалася із 84 респондентів, що представляли різні вікові групи і обидві статі. Також до вибірки були включені респонденти, що не є військовослужбовцями для подальшого порівняльного аналізу. Емпірична частина дослідження проводилася в дистанційному

форматі з використанням Google Форми. Учасники дослідження були поінформовані про мету дослідження і надали свою згоду на участь. Така організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення феномену бойового страху та дозволила отримати валідні й надійні наступні результати:

Емпіричне дослідження бойового страху проводилося через аналіз описових статистик, кореляційних і регресійних моделей. Результати свідчать, що військовослужбовці загалом демонструють високу стресостійкість і адаптивність до бойових умов, однак значна частина має підвищений рівень тривожності. Виявлено, що солдати з високим рівнем нейротизму частіше відчують емоційну вразливість і труднощі з адаптацією, тоді як екстраверти проявляють кращу стресостійкість і ефективність у командній роботі.

Кореляційний аналіз показав, що тривожність є ключовим чинником, що визначає рівень страху і стресових реакцій. Екстраверсія виявила негативний зв'язок із тривожністю та страхом, що свідчить про її позитивний вплив на адаптацію. Натомість нейротизм має сильний позитивний зв'язок із страхами, зокрема моральним, бойовим і соціальним, що ускладнює адаптацію до бойових умов.

Регресійний аналіз дозволив визначити основні предиктори бойового страху. Найсильніший вплив мають особистісна тривожність і нейротизм. Шкали бойового стресу, такі як гострі стресові розлади (ГСР) і бойові емоційні впливи (ФБЕВ), також суттєво впливають на рівень страху. Військовослужбовці з більшим строком служби демонструють кращу адаптацію, в той час як новачки частіше проявляють реактивну тривожність і високу екстраверсію.

На основі проведеного аналізу можна запропонувати кілька напрямів підвищення стійкості до бойового страху. По-перше, необхідно забезпечити психологічну підготовку, спрямовану на розвиток навичок управління стресом і тривожністю. Тренінги з психологічної підтримки та розвитку, які включають навчання релаксаційним технікам і методам саморегуляції, допоможуть військовим краще справлятися зі страхом.

По-друге, важливо забезпечити соціальну підтримку. Командири мають створювати сприятливу атмосферу в підрозділі, сприяючи згуртованості та довірі. Колективна робота й взаємна підтримка знижують рівень стресу і сприяють адаптації до бойових умов.

По-третє, необхідно впроваджувати індивідуалізований підхід до роботи з військовими. Особи з високим рівнем тривожності та нейротизму потребують додаткової підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стабільності та зниження впливу стресових факторів. Також важливо враховувати рівень досвіду й особистісні характеристики під час розробки програм психологічної підготовки.

Підсумовуючи, бойовий страх є складною емоційною реакцією, яка відіграє адаптивну функцію, але вимагає регулювання для запобігання негативним наслідкам. Управління страхом, соціальна підтримка та психологічна підготовка є ключовими аспектами, які дозволяють зменшити вплив страху й підвищити боєздатність військових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лавніченко О. В., Ліпатов І. І., Павлов С. П. Підтримання боєздатності з'єднань (військових частин) Національної гвардії

України під час участі в об'єднаних операціях, бойових діях. Честь і закон, 2(85). 2023. С. 24-29.

2. Вадзюк С. Н., Сас В. В. (2023). Стан тривожності у військових із різною стресостійкістю. Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. Клінічна медицина, 3 (97), С. 19–25.

3. Вахоцька, І, Шестопалова, М (2020). Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-51-57>

4. Золочевський, І. (2024). Особливості адаптації та перебігу посттравматичного стресового розладу військовослужбовців, які перебували у зоні інтенсивних бойових дій. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії, 24 (2), 23-26. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.23>

5. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.