

Блінов О. А. Організаційно-методичні рекомендації управління бойовим стресом військовослужбовців / Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психологічний і соціологічний виміри [Текст] : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 31 травня – 1 червня 2018 року). – Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія»; Фенікс, 2018. – С. 37-41.

*Блінов Олег Анатолійович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних технологій Національного авіаційного університету*

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ УПРАВЛІННЯ БОЙОВИМ СТРЕСОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бойовий стрес це реакція психіки на загрозу життя та здоров'я у вигляді процесу переживань психічних станів за етапами адаптації з використанням потенціалу її ресурсів [1].

Метою управління бойовим стресом є зміцнення психічної стійкості військовослужбовців та оволодіння навичками управління психічними станами; розвиток внутрішнього психологічного потенціалу для мужнього протистояння страхів й труднощам під час бойових дій; посилення психологічної готовності кожного військовослужбовця до інтенсивної, тривалої та стійкої боротьби [2].

Для управління бойовим стресом проводять заходи з профілактики та корекції, які проходять за такими етапами:

1. Етап профілактики стресу та зміцнення стресостійкості військовослужбовців до факторів бойової діяльності.
2. Контроль та корекція впливу бойового стресу під час діяльності в екстремальних умовах.
3. Психокорекція наслідків бойового стресу після завершення діяльності в бойових умовах у місцях постійної дислокації.
4. Корекція наслідків бойового стресу в госпітальних та психологічна реабілітація військовослужбовців в санаторних умовах.

Виконання заходів пропонується на організаційному та персональному рівнях, під час індивідуальної та групової роботи.

На I етапі (підготовки до бойової діяльності) напрямки зусиль фахівців зосереджуються

*На організаційному рівні*

1. Дотримання плану та своєчасного проведення психопрофілактичних заходів.
2. Впровадження навичок управління стресом у повсякденній та навчально-бойовій діяльності.
3. Демонстрація умінь та особистий приклад командного складу в оволодінні технологій корекції стресу, засвоєнні вправ, проведенні заходів з вивчення методик психорегуляції.

*На персональному рівні*

1. Усвідомлення необхідності зміцнення психічної стійкості та формування психологічної готовності до дії в умовах бойового стресу.
2. Виконання рекомендацій фахівців щодо своєчасного контролю, засвоєння навичок розпізнавання і корекції травматичного стресу.
3. Допомога товаришам у засвоєнні знань та зміцненні навичок психокорекції.

На II етапі (корекція бойового стресу під час виконання бойових завдань)

*На організаційному рівні*

1. Організація індивідуальної та групової роботи з подолання наслідків бойового стресу.
2. Підбір досвідчених фахівців для здійснення заходів по зміцненню психічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців за допомогою прийомів психічної саморегуляції.

3. Забезпечення умов (зручних місць, обладнання, надання часу та ін.) для проведення роботи фахівцями з профілактики та корегування впливу бойового стресу.

#### *На персональному рівні*

1. Підтримання особистісної готовності діяти в умовах бойового стресу шляхом використання методів психорегуляції, дихальних та тілесно орієнтованих практик.

2. Засвоєння вправ з попередження та подолання наслідків травматичного ушкодження головного мозку (контузій).

3. Навчання інших військовослужбовців методикам контролю бойового стресу.

На III етапі (проведення роботи з наслідками бойового стресу після виконання бойових завдань у пунктах постійної дислокації)

#### *На організаційному рівні*

1. Проведення психодіагностики військовослужбовців на наявність станів після гострої реакції на стрес, розладів адаптації, посттравматичних стресових розладів та ін.

2. Здійснення заходів з фізичної культури та спорту, сприяння дотриманню на високому рівні військової дисципліни, правопорядку, статутних відносин і виконання розпорядку дня.

3. Здійснення психологічної підтримки, допомоги, індивідуальної та групової психотерапії, психокорекції з військовослужбовцями, які її потребують, організація процесу психологічної реабілітації.

#### *На персональному рівні*

1. Усвідомлення необхідності психокорекційної роботи зі станами після перенесеного бойового стресу.

2. Виконання рекомендацій фахівців по психокорекції стресових розладів під час проведення психологічної реабілітації.

3. Надання індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям з ознаками бойової травматизації, які раніше мали поранення, травматичні ушкодження головного мозку (контузії), перебували у полоні, були свідками смерті та поранення бойових товаришів.

На IV етапі (в госпітальних та санаторних умовах)

*На організаційному рівні*

1. Організація роботи посадовими особами військових госпіталів із психодіагностики та контролю проявів бойового стресу в учасників бойових дій зі складу медичного персоналу та пацієнтів.

2. Створення умов для організації роботи з контролю бойового стресу та психокорекції його наслідків.

3. Внесення в плани по навчанню персоналу військових госпіталів розділів по вивченню феноменології бойового стресу та технологій надання допомоги особам, які мають наслідки його впливу.

*На персональному рівні*

1. Вивчення основ виникнення бойового стресу та його негативних наслідків, оволодіння практичними методами подолання травматичного стресу.

2. Усвідомлення необхідності проходження обов'язкового психокорекційного курсу (психорегулюючих, дихальних та тілесно орієнтованих практик).

3. Формування позитивного вектору психічних станів, зміцнення образів здорової людини.

## Висновки

Бойовий стрес це реакція психіки на загрозу життя та здоров'я у вигляді процесу переживань психічних станів за етапами адаптації з використанням потенціалу її ресурсів.

Для управління бойовим стресом проводять заходи з профілактики та корекції, які проходять за такими етапами: профілактика стресу та зміцнення стресостійкості військовослужбовців до факторів бойової діяльності; контроль та корекція впливу бойового стресу під час діяльності в екстремальних умовах; психокорекція наслідків бойового стресу після завершення діяльності в бойових умовах у місцях постійної дислокації; корекція наслідків бойового стресу в госпітальних та психологічна реабілітація військовослужбовців в санаторних умовах.

Виконання заходів пропонується на організаційному та персональному рівнях, під час індивідуальної та групової роботи.

## Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження / О. А. Блінов // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – № 2 (12). – Вип. 12. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 9-22.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.