


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 — Ірина ДЕСНОВА

«03» травня 2024 р.

**«БОЙОВИЙ СТРЕС, ЯК ЧИННИК ВИЖИВАННЯ БІЙЦІВ
ПІХОТНОГО ПІДРОЗДІЛУ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»

**Акульшина Артемія
Олександровича**

Науковий керівник:

Пучина Ольга Віталіївна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Доцент кафедри соціальної роботи та
психології НУ «Запорізька
політехніка»

кандидат психологічних наук, доцент
Застело Анна Олександрівна

Кваліфікаційна робота

захищена з оцінкою 75 С

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«11» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ, СТРЕС ФАКТОРІВ, ФІЗИОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ПРОЯВІВ	6
1.1. Бойовий стрес як психофізіологічний стан людини Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Стрес-фактори та аверсивні стимули бойового стресу	19
1.3. Прояви бойового стресу	24
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ПОГЛЯД НА ВИЖИВАННЯ НА ПОЛІ БОЮ, ЧЕРЕЗ ПОЄДНАННЯ КОНЦЕПЦІЙ ЦИКЛУ СОРД Д. БОЙДА ТА ЗАКОНА ЙЕРКСА-ДОДСОНА	29
2.1. Вживання на полі бою	29
2.2. Цикл СОРД Джона Бойда	30
2.3. Закон Йеркса-Додсона	32
2.4. Поєднання концепцій циклу СОРД та Закон Йеркса-Додсона	33
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ПІХОТНОГО ПІДРОЗДІЛА ЗСУ	36
3.1. Методика організації та проведення дослідження	36
3.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження	40
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Із самого початку своєї історії людина стикалася із такими ситуаціями у яких вона мала виживати у сутичках із дикими тваринами, хижаками та представниками свого виду. Еволюція надала людині потужний природній захист, який наче барон Мюнхаузен хоче витягти людину за волосся разом із конем із болота смертельних загроз, подалі у безпечне місце. Як у давні часи так і зараз участь у бойових діях, чи навіть просто знаходження в районі бойових дій становить смертельну небезпеку. І якщо у теоретичній моделі людських потреб Піраміді Маслоу безпека стоїть на другому місці, то в екстремальних умовах сучасних активних бойових дій у бійців вона впевнено стоїть на першому.

На перший погляд, страх, у військовій справі, є чимось неприйнятним та ганебним, але це хибне судження, це лише один з проявів то самого внутрішнього потужного природнього захисника, яким нагородила нас еволюція. Навіть у «Іладі» Гомера описується, як воїни ахейців відчують страх перед боєм, а також як боги впливають на їх психологічний стан на полі бою. Під час Першої світової війни, коли лікарі та медичні працівники вперше зіткнулися з великою кількістю солдатів, які страждали від невизначених симптомів після виживання в артилерійських обстрілах. Спочатку такі стани почали називати **Снарядний шок** (термін, створений англійським психіатром Ч. Майерсом). Снарядний шок був однією з перших спроб описати вплив бойових дій на психіку солдатів, і це поняття поклало початок розумінню та лікуванню бойових стресових реакцій і ПТСР у військових та цивільних осіб, що пережили подібні травматичні події. Сучасні дослідження Бойового стресу та ПТСР розвивалися частково на основі ранніх спостережень і лікування снарядного шоку. З того часу вивчали це питання та внесли величезний вклад у розуміння бойового стресу та його наслідків багато видатних психологів, таких як З.Фрейд, Х. Сельє, А.

Маслоу, Р. Йеркс, Д. Додсон, В. Джеймс, Е. Фромм, Р. Баундас, М. Сквирський, М. Ярбаум, Ч. Фіглейтер.

І зараз в умовах активних бойових дій, дослідження бойового стресу, та його проявів, як чинника виживання бійців на полі бою є надважливим заради збереження якомога більшої кількості життів.

Об’єкт дослідження – Бойовий стрес

Предмет дослідження – Прояви бойового стресу

Мета дослідження – Дослідити прояви бойового стресу, їх умовну користь для виживання піхотного підрозділу в умовах сучасних активних бойових дій.

Гіпотезою дослідження є припущення що борець умовно контролюючий рівень бойового стресу є більш продуктивним на полі бою і відповідно більш здатним до виживання.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити стан бойового стресу. Проаналізувати основні чинники виникнення стану бойового стресу та стресостійкості. Дослідити відомі фізіологічні та психологічні прояви стану бойового стресу. Теоретично дослідити концепції «Цикл СОРД» Д. Бойд – як умови успішних дій на полі боя, Закону Йерксона-Додсона – як умови досягнення оптимального результату, «Помилка вцілілого» - як можлива стратегія дослідження результату.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження стресорів, та проявів бойового стресу серед діючих бійців піхотного підрозділу з досвідом активних бойових дій, враховуючі такі питання як:
 - Які стресори, на думку бійців мають найбільший вплив під час активних бойових дій?
 - Які з найпоширеніших проявів бойового стресу відчували на собі бійці під час активних бойових дій
 - Які прояви спостерігалися частіше, Які прояви, на думку бійців, були корисні, а які шкідливі (у контексті циклу СОРД)?

3. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження з подальшим їх обговоренням, та визначити як бійцю, командиром чи групі досягти оптимального рівня бойового стресу, чи знизити критичний рівень, або умовно-шкідливий до продуктивного чи оптимального

Методологічну й теоретичну основу роботи складають теоретичні дані про стрес, бойовий стрес, фізіологічні та психічні прояви, стресори, аверсивні стимули, успішні алгоритми бойових дій та аналізу таких науковців як: К.Ульянов (VALDE), Р. Сапольски, Р. Йеркс, Д. Додсон, Д.Бойд, А.Вальда,

Для реалізації завдань роботи використано наступні **методи дослідження**: методи теоретичного аналізу (аналіз, узагальнення та класифікація та систематизація); організаційні методи (порівняння); емпіричні методи (персональне опитування). Методи обробки даних (статистичний аналіз)

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури. Список літератури включає 51 найменування.

РОЗДІЛ I. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ БОЙОВИЙ СТРЕС, СТРЕС - ФАКТОРІВ, ФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХІЧНИХ ПРЯВІВ

1.1 Бойовий стрес як психофізіологічний стан людини

Концепція стресу як фізіологічної та психологічної реакції на небезпеку або загрозу існує вже давно, але термін "стрес" у сучасному розумінні був введений тільки в 20 столітті.

Слово "стрес" походить від латинського "stringere", що означає "стискати" або "тиснути". Перші згадки про концепцію стресу з'явилися в науковій літературі в 20-му столітті, особливо завдяки роботі австрійського фізіолога Ганса Сельє (Hans Selye)[23].

У 1936 році Сельє опублікував роботу, в якій він вперше використовував термін "стрес" для опису неспецифічної реакції організму на будь-який вигаданий або реальний зовнішній фактор, який впливає на нього. Він описав трійку загальних фаз стресової реакції: алармування, спротив та виснаження.

З того часу поняття стресу стало широко відомим і використовується в медицині, психології, соціології та інших галузях

Стрес і бойовий стрес — це два різних типи стресу, які викликаються різними факторами і мають відмінні характеристики. Давайте розглянемо їх відмінності:

Стрес — це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні фактори, які спричиняють дисбаланс в організмі. Це може бути спричинено різними факторами, такими як робота, сімейні проблеми, фізичний тиск, хронічні захворювання тощо.

Симптоми стресу можуть включати:

- Підвищене серцеве ритму

- Підвищений кров'яний тиск
- Підвищена чутливість до зовнішніх стимулів
- Погіршення концентрації
- Апатія або депресія
- Погіршення сну

Бойовий стрес

Бойовий стрес — це стресова реакція організму на небезпечні або загрожуючі ситуації, такі як військові дії, кримінальні напади, аварії, природні катастрофи тощо.

Симптоми бойового стресу можуть включати:

- Зміна частоти серцевих скорочень
- Зміна частоти та глибини дихання
- Напруження м'язів чи зміна їх тону
- Сенсорне спотворення ходу часу
- Сенсорне спотворення знеболювання
- Агресивність та можливі сварки, бійки чи буйство

Відмінності

- **Походження:** Стрес може бути спричинений різними факторами, в той час як бойовий стрес викликається конкретними небезпечними ситуаціями.
- **Інтенсивність:** Бойовий стрес часто вважається більш інтенсивним і може призвести до серйозних психологічних та фізіологічних наслідків.
- **Тривалість:** Бойовий стрес може бути довготривалим та призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тоді як звичайний стрес часто є короткочасним.

- **Термінологія:** Бойовий стрес часто використовується для опису стресу, пов'язаного з військовими діями або екстремальними ситуаціями, в той час як стрес може бути спричинений різними причинами.

Хоча обидва типи стресу мають подібні фізіологічні та психологічні реакції, бойовий стрес часто вважається більш серйозним і вимагає специфічного підходу до лікування та підтримки.

Поняття бойовий стрес відрізняється від звичного та знайомого для багатьох поняття стресу тільки, дещо іншим набором стресорів, чи аверсивних стимулів, які мають найпомітніший вплив на психіку та фізіологію порівняно зі звичними стресорами буденного характеру. Тож щоб напевно зрозуміти що є бойовий стрес, треба зрозуміти що таке є сам стрес.

Сучасне визначення стресу:

“Стрес – це системна, неспецифічна, адаптивна реакція людини (та інших тварин) на нові умови (на зміни)” [24, С.12].

Системна реакція означає що стрес впливає не на щось окреме, а на багатьох рівнях – психологічному (емоції, почуття, поведінка), неврологічному (активується одна нервова система, та пригнічується інша, посилення та пригнічення різних ділянок мозку), гуморальному (змінюється виділення та сприйняття гормонів та їх пропорції). Стрес змінює роботу систем організму, змінюючи настрій, дихання, частоту серцевих скорочень та інше. Але цій реакції притаманна деяка індивідуальність у зв'язку із складним поєднанням вроджених та набутих рис. Така відповідь називається стрес-реакцією, і вона є генетично визначеною ознакою. Мова йде про стрес реакції типу - бий, біжи, завмри. Ці стрес-реакції визначають тип поведінки. Бий чи Біжи – А-тип поведінки, Завмри, перечекай – Б-тип поведінки.

Терміни "тип А" і "тип Б" використовуються для опису особистісних характеристик та психологічних особливостей. Ці терміни були вперше введені в науковій літературі в 1950-х роках доктором Мейерсом Фрідманом та Рейном Розенманом [5]. Вони проводили дослідження з метою вивчення зв'язку між поведінкою та ризиком серцево-судинних захворювань.

Тип А - це люди з високим рівнем конкурентоспроможності, поспішності, невпинного прагнення до досягнень і неперервного зусилля. Такі люди часто є перфекціоністами, завжди ставлять перед собою високі стандарти і часто відчувають стрес через відчуття нестачі часу.

Тип Б - це люди, які відрізняються більш спокійною, релаксованою і менш конкурентною поведінкою. Вони не поспішають, мають менш строгі вимоги до себе і інших, і більш спокійно ставляться до життя та роботи.

Для визначення типу особистості використовують різні психологічні тести, опитування та методики. Однак, важливо зазначити, що тип А і тип Б - це не чітко визначені категорії, а більше спектральні характеристики. Багато людей можуть мати як ознаки типу А, так і типу Б.

Терміни "тип А" та "тип Б" стали популярними в психології і психосоматиці, і їх застосовують для розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками і фізичним здоров'ям, особливо в контексті ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

В основі стрес-реакції А типу лежить гормон Адреналін, у Б типу -Кортизол.

У бойових умовах така стрес-реакція, як Бий-Біжи-Завмри, проявляється коли рівень стресу настільки великий що людина переходить у режим «Автопілот» , це наче смикаєш руку коли опечешся, тобто відчув біль – автоматично висмикнув руку – потім аналіз.

Реакція "бий-біжи-завмри" відноситься до автоматичної реакції організму на стресові ситуації. Ця реакція є частиною вродженої системи виживання і регулюється головним чином лімбічною системою мозку, особливо гіпоталамусом та амігдалою.

Коли людина стикається з потенційно небезпечною ситуацією, активізується симпатична частина автономної нервової системи. Це призводить до вивільнення адреналіну і норадреналіну, що підвищує серцевий ритм, збільшує кровообіг, підвищує тонус м'язів та підготує організм до швидкого реагування.

Гіпоталамус і амігдала грають ключову роль у цій реакції, вони взаємодіють з гіпофізом, щоб вивільнити гормони, які стимулюють вивільнення адреналіну та норадреналіну.

Крім того, ця реакція також включає активацію мозкового стовбура та спинного мозку для підготовки м'язів до реагування, а також деяких частин мозкової кори для орієнтації в просторі та прийняття рішень (здебільшого інтуїтивних рішень).

Під час бойового стресу, який виникає у відповідь на загрозу чи екстремальні умови, активується ряд систем організму, а інші можуть пригнічуватися. Ось основні системи, які залучені:

1. **Ендокринна система:** Зокрема, активізується вироблення гормонів стресу, адреналіну і кортизолу, які підвищують рівень енергії, збільшують концентрацію і підсилюють здатність тіла до швидкого реагування. Ці гормони випускаються наднирковими залозами.
2. **Нервова система:** Симпатична нервова система активізується для мобілізації організму, підвищуючи частоту серцебиття, артеріальний тиск і відкриваючи дихальні шляхи для збільшення припливу кисню. Водночас парасимпатична нервова система пригнічується, що зменшує

діяльність систем, не критичних для безпосередньої виживаності (наприклад, травлення).

3. **Імунна система:** На короткий термін активація стресових гормонів може підсилити імунну систему, але тривалий стрес призводить до її пригнічення, що знижує загальну здатність організму до боротьби з інфекціями.
4. **М'язова система:** М'язи отримують більше кисню і глюкози, що дає їм можливість швидше і сильніше реагувати. Однак, постійний стрес може спричинити м'язове напруження і біль.
5. **Травна система:** Під час стресу травлення може бути пригнічене, оскільки організм перерозподіляє ресурси на більш критичні системи. Це може викликати відчуття нудоти або зниження апетиту.

Неспецифічна реакція: Відповідь на стрес є загальною для різних видів стресорів, незалежно від того, чи це фізична небезпека, емоційна напруга, нові соціальні вимоги чи зміни у звичному середовищі. Термін "неспецифічна реакція" в контексті стресу означає, що реакція організму на стрес не обмежується однією чи специфічною системою або процесом, а включає широкий спектр фізіологічних та психологічних змін, які є загальними для різних типів стресорів. Ця реакція не залежить від конкретного джерела стресу, а є загальним механізмом адаптації організму до будь-яких викликів або загроз.

Основні аспекти неспецифічної реакції на стрес

1. **Гормональна реакція:** Одним із найбільш відомих елементів неспецифічної реакції на стрес є вироблення гормонів стресу, особливо адреналіну і кортизолу. Ці гормони випускаються відповідно до "бій або біжи" механізму, який активується незалежно від специфіки стресової ситуації, але від її інтенсивності.

2. **Серцево-судинна відповідь:** Підвищення частоти серцебиття та кров'яного тиску є стандартною реакцією на стрес, що забезпечує більш швидке забезпечення органів кров'ю і підвищенням рівнів енергії для реагування на стресовий стан.
3. **Енергетичні зміни:** Під час стресу метаболізм змінюється для вироблення більшої кількості глюкози та жирних кислот, забезпечуючи паливо для швидкої енергетичної реакції.
4. **Психологічна реакція:** Стрес викликає широкий спектр психологічних реакцій, включаючи тривогу, підвищення уваги, та пильності, що є загальними для багатьох стресових ситуацій.
5. **Пригнічення несуттєвих систем:** Стрес пригнічує функції, які не є критичними для негайного виживання, такі як травлення, репродуктивна система та деякі імунні функції.

Тобто реакція на будь який подразник (стресор чи аверсивний стимул), різниця тільки у силі реакції та певних проявах, специфічних до конкретного стресора. Стрес-реакції будуть відрізнятися за силою у різних ситуаціях а не за сутністю.

Адаптивна реакція: Наразі є доволі популярна теорія алоstaticної рівноваги, суть її. Теорія алоstaticної рівноваги [43, С.25] , запропонована Брюсом Мак'юеном, глибше розглядає концепцію стресу, надаючи основу для розуміння того, як організм адаптується (або намагається адаптуватися) до змін і викликів через стрес. Відповідно до цієї теорії, алостаз означає здатність організму підтримувати стабільність через зміну – це процес, який динамічно регулює та підлаштовує фізіологічні системи перед обличчям фізичних та емоційних стресів.

Ключові елементи теорії алоstaticної рівноваги:

- **Алоstaticчне навантаження:** Це навантаження, яке накладається на організм, коли він неодноразово активізує стресові відповіді або коли

ці відповіді не відключаються ефективно після завершення стресової події. Часте або хронічне алоstaticне навантаження може призвести до "зношування" організму.

- **Алоstaticні регулятори:** Організм використовує ряд фізіологічних механізмів (гормони стресу, зміни в серцево-судинній системі, зміни в енергетичному обміні) для адаптації до стресу. Відповідно до змін у середовищі, ці механізми регулюються таким чином, щоб оптимально адаптувати організм.
- **Вплив на здоров'я:** Довготривале або інтенсивне алоstaticне навантаження може мати серйозні наслідки для здоров'я. Надмірне навантаження може спричинити різні захворювання, такі як серцево-судинні розлади, діабет, депресію, анксіозність, та інші стани пов'язані зі стресом.

Адаптивна реакція на стрес

В рамках цієї теорії, адаптивна реакція на стрес — це здатність організму ефективно керувати і мінімізувати алоstaticне навантаження через різні регуляторні та компенсаційні механізми. Коли ці механізми працюють ефективно, вони дозволяють організму адаптуватися до стресу без значного зносу. Однак, якщо механізми регуляції не впораються з навантаженням, це може призвести до патологічних змін та розладів.

Алостаз, тобто здатність до зміни відповіді на стрес для забезпечення стабільності, є критичним для здорового функціонування та довголіття. Відповідно, підтримання адекватної відповіді на стрес, здоровий спосіб життя, та стратегії для управління стресом можуть знизити алоstaticне навантаження та покращити загальне здоров'я.

Є умовно оптимальний стан організму для певних умов, якого організм може досягнути багатьма способами. Тобто є якийсь стрес-фактор на який організм має відреагувати умовно оптимально ефективним чином. Відповідною стрес-

реакцією на це буде зміна налаштувань задіяних у процесі усіх систем в організмі.

Так само теорія аластатичної рівноваги пояснює і реакцію на **нові умови**, тобто на новизну, зміну середовища.

Зміну середовища можна розглядати, як певну втрату контролю над дійсністю, відповідно на поновлення контролю чи розуміння ситуації потребується певний ресурс – увага. Тобто, чим більше неконтрольованих увагою факторів та подій виникає, тим порівняно потужнішим буде рівень стресу.

Стрес-реакція відрізняється за своїм рівнем. В лабораторних умовах це надійно контролювати за рівнем гормонів глюкокортикоїдів в крові, зокрема кортизолу.

За різноманітними дослідженнями, існує залежність між частотою серцевих скорочень та результативністю ваших дій.

120-130 ударів на хвилину – погіршується дрібна моторика

160-180 ударів на хвилину – відключається складна моторика

220- та вище ударів на хвилину – може статися відключення загальної моторики

Також відомо що є певний рівень стресу, який можна вважати приємним (такий рівень стресу можна спостерігати у екстремальних видах спорту) це **Еустрес** [24, С.17] - Це вид стресу, який сприймається як стимулюючий або викликає позитивні емоції, і може привести до підвищення продуктивності та ефективності. Еустрес відрізняється від дистресу, який є негативним стресом та спричиняє тривогу, напруженість та може негативно вплинути на загальний стан здоров'я.

Характеристики еустресу

- **Позитивне сприйняття:** Еустрес сприймається як позитивний виклик, який збуджує та мотивує індивіда, замість того, щоб викликати відчуття загрози або страху.
- **Короткотривалість:** Як правило, еустрес має короткотривалий характер, і організм швидко повертається до нормального стану після усунення стресору або досягнення мети.
- **Підвищення продуктивності:** Еустрес може допомогти підвищити продуктивність, наприклад, коли людина готується до публічного виступу або спортивних змагань.
- **Розвиток та зростання:** Позитивний стрес може сприяти особистісному розвитку, допомагаючи людині вчитися новому і адаптуватися до змін, зміцнюючи впевненість у собі та здатність до подолання труднощів.

Приклади еустресу

- **Спортивні змагання:** Змагання можуть викликати стрес, який стимулює спортсменів досягати кращих результатів.
- **Кар'єрне зростання:** Виклики на роботі, які сприймаються як можливість для розвитку та покращення професійних навичок.
- **Особисті події:** Події, такі як весілля або планування відпустки, можуть бути стресовими, але водночас збуджуючими та приємними.

Еустрес є важливою частиною здорового способу життя, оскільки він допомагає людині залишатися зосередженою, мотивованою та емоційно задоволеною. Важливо вміти розрізняти між позитивним і негативним стресом та навчитися керувати рівнем стресу для підтримки загального благополуччя.

З іншого боку, рівень стресу який сприймається як неприємний є - **Дистрес** [24, С.17] - це термін, що використовується для опису негативного стресу, який виникає, коли особа відчуває нездатність адекватно впоратися з вимогами або тиском. Цей тип стресу часто сприймається як непереборний або некерований, що може негативно впливати на фізичне, психологічне та емоційне здоров'я індивіда.

Основні характеристики дистресу:

- **Негативне сприйняття:** Відрізняється від еустресу тим, що викликає відчуття тривоги, страху, невпевненості та нездатності впоратися з ситуацією.
- **Фізичні та емоційні наслідки:** Дистрес може спричинити широкий спектр фізичних симптомів, таких як головний біль, втома, зміни апетиту, труднощі зі сном та зниження імунітету. Емоційні наслідки можуть включати зневіру, подавленість, іритацію та навіть депресію.
- **Зниження продуктивності та ефективності:** На відміну від еустресу, який може покращити функціонування, дистрес часто призводить до зниження робочої продуктивності, проблем з концентрацією уваги і здатності приймати рішення.
- **Психологічні розлади:** Довготривалий дистрес може викликати або посилити психологічні розлади, такі як генералізований тривожний розлад, панічні атаки, депресія, та інші емоційні проблеми.

Приклади ситуацій, що можуть викликати дистрес:

- **Конфлікти на роботі або в особистому житті:** Нерозв'язні або хронічні конфлікти можуть створити постійне відчуття стресу.
- **Фінансові проблеми:** Постійна боротьба з боргами або недостатнім бюджетом може призвести до високого рівня дистресу.
- **Здоров'я або захворювання:** Хронічні або серйозні медичні стани можуть бути значним джерелом негативного стресу.

- **Екстремальні події:** Природні катастрофи, нещасні випадки, або інші травматичні події також є потужними джерелами дистресу.

Управління дистресом може включати різні стратегії, такі як психотерапія, медитація, регулярні фізичні вправи, достатній сон, здорове харчування, а також практики самопомоги та відновлення балансу життя. Важливо вчасно виявляти та адресувати дистрес, щоб запобігти його негативним наслідкам на здоров'я.

Стресостійкість

На відміну від тварин, люди здатні відчувати дуже сильні емоції (які спричиняють відповідні реакції в тілі) виключно на підставі свої думок. Тобто ми здатні самі собі вигадати стрес, навіть не маючи наявних доказів загрози. Це означає, що ми можемо вплинути на реакцію організму у стресовій ситуації. Наша стресостійкість складається з чотирьох важливих характеристик, які ми маємо добре розуміти щоб використовувати це на нашу користь.

Характеристики стресостійкості:

Чутливість до стресору - означає рівень реактивності організму на стресові події або обставини. Це відноситься до того, наскільки інтенсивно, або сильно особа відчуває вплив стресових факторів. Чутливість до стресорів може варіюватися від людини до людини, залежно від їхнього генетичного складу, досвіду життя, наявності підтримки та загального стану здоров'я. Тренування та загартування до конкретного стресора знижують чутливість до нього.

Реактивність – це те як сильно реагує організм на стресор. Реактивність є важливим фактором, оскільки висока реактивність може збільшувати вразливість до стресових подій та підвищувати ризик розвитку стрес-

зумовлених розладів, таких як депресія або тривожність. Люди з нижчою реактивністю зазвичай вважаються більш стресостійкими, оскільки вони менше відчують вплив стресу і швидше відновлюються, але в умовах активних бойових дій недостатня реактивність може зменшити ефективність бійця за рахунок недостатнього задіяння енергетичних резервів організму.

Швидкість розвитку стрес-реакції - відноситься до темпу, з яким людина починає відчувати та проявляти симптоми стресу після зіткнення зі стресовим стимулом. Цей параметр є важливим показником реактивності організму до стресу та відіграє ключову роль у здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій.

Швидкість згасання стрес-реакції - Швидкість згасання стрес-реакції відноситься до темпу, з яким людина може зменшувати інтенсивність та тривалість своєї відповіді на стрес після припинення стресового стимулу. Цей аспект важливий для оцінки загальної стресостійкості особи, адже він вказує на здатність швидко повертатися до нормального стану після стресових подій.

Ось основні компоненти швидкості згасання стрес-реакції:

1. **Відновлення фізіологічних функцій:** Після стресової події організм повинен відновити нормальні рівні серцебиття, кров'яного тиску, гормональний баланс тощо. Швидке відновлення цих показників свідчить про ефективну стрес-реакцію та високу стресостійкість.
2. **Емоційне відновлення:** Здатність швидко заспокоїти себе та повернути емоційний баланс після стресу також є важливою складовою швидкості згасання стрес-реакції. Люди, які можуть ефективно керувати своїми емоціями та швидко відновлюватися після емоційних потрясінь, мають вищу стресостійкість.
3. **Поведінкове відновлення:** Здатність повертатися до звичайної поведінки та діяльності без тривалих періодів уникнення або

зменшеної продуктивності після стресового епізоду також є важливою частиною швидкості згасання стрес-реакції.

Швидкість згасання стрес-реакції є ключовим компонентом стресостійкості, адже вона не тільки зменшує негативний вплив стресу на організм, але й дозволяє особі швидше повертатися до повноцінного життя після стресових подій.

Тобто висока стресостійкість це низька чутливість до стресорів, адекватна реактивність та висока швидкість згасання стрес-реакції [24, 130]

1.2 Стрес-фактори та аверсивні стимули бойового стресу

Стрес-фактор [43, С.22], або **стресор**, — це будь-який стимул або подія, яка викликає стресову реакцію у людини або тварини. Стресори можуть бути зовнішніми або внутрішніми та можуть впливати на психологічний, емоційний або фізіологічний стан організму. Реакція на стресори залежить від їх характеру, інтенсивності та тривалості, а також від особистісних особливостей індивіда, його здоров'я, рівня підготовленості та здатності адаптуватися.

Типи стресорів:

- **Фізичні стресори:** Це можуть бути екстремальні температури, шум, перенапруження або травми, які впливають безпосередньо на тіло.
- **Хімічні стресори:** Вживання або вплив на організм хімічних речовин, таких як ліки, наркотики, алкоголь або забруднювачі.
- **Психологічні стресори:** Важкі події в особистому житті, такі як втрата близької людини, проблеми у відносинах, робочі конфлікти, фінансові труднощі.

- **Соціальні стресори:** Труднощі у взаєминах з людьми, соціальна ізоляція, дискримінація або соціальний тиск.
- **Екологічні стресори:** Зміни в навколишньому середовищі, такі як переїзд у нове місце або катастрофи, як-от землетруси чи повені.

Вплив стресорів на організм:

- **Короткочасна реакція:** Як правило, короткочасна відповідь на стресор включає вироблення гормонів стресу, збільшення частоти серцебиття, підвищення кров'яного тиску, а також мобілізацію енергії для швидкого реагування на загрозу.
- **Довготривала реакція:** Якщо стресор діє тривалий час або якщо стресові реакції не припиняються, це може призвести до зносу організму, розвитку хронічних захворювань та психологічних проблем, включаючи хронічний стрес, депресію.

Вони можуть бути як позитивними, так і негативними, і включаються в різні аспекти життя людини. Позитивні стресори можуть мотивувати індивіда, стимулювати його розвиток та покращувати його продуктивність.

Приклади позитивних стресорів включають:

- **Нова робота:** Початок нової роботи може бути збудливим і викликати позитивний стрес, який стимулює людину вчитися і вдосконалюватися.
- **Весілля:** Планування і проведення весілля є значною подією, яка хоч і вимагає багато зусиль, але також приносить радість і щастя.
- **Змагання:** Участь у спортивних чи інших змаганнях може бути стресовою, але це також може підвищити мотивацію та покращити фокусування та виступи.
- **Подорожі:** Вирушення в подорож може викликати стрес через незнайомі обставини і потребу пристосуватися, але також приносить новий досвід та відкриває нові перспективи.

- **Наукові або творчі проекти:** Робота над значущими проектами може бути джерелом стресу, але також і здобуття нових знань і особистісне зростання.

Позитивні стресори важливі, оскільки вони допомагають людям розвиватися, виходити з зони комфорту та досягати значущих цілей. Вони стимулюють емоційний та психологічний розвиток, збільшуючи здатність адаптуватися до нових умов і викликів.

Аверсивний стимул [24, С.27]— це подразник, який викликає негативну реакцію у особи або тварини і якому біологічний організм зазвичай намагається уникати або від якого віддаляється. В контексті психології та поведінкової науки, аверсивні стимули використовуються для модифікації поведінки через процеси, такі як уникнення або покарання.

Основні аспекти аверсивного стимулу:

- **Неприємність:** Аверсивний стимул викликає неприємні або болісні відчуття, які організм намагається уникнути. Це може бути фізичний біль, дискомфорт або емоційний стрес.
- **Мотивація до уникнення:** Основна функція такого стимулу — мотивувати індивіда до уникнення або віддалення від джерела неприємностей. Наприклад, вчення тварин уникати певних дій, які призводять до електричного шоку або іншого виду покарання.
- **Використання в терапії та тренінгу:** Аверсивні стимули можуть бути використані у клінічних умовах або при тренуванні тварин. Наприклад, використання гіркого препарату на нігтях для запобігання обкусуванню нігтів або мілди для запобігання небажаній поведінці у тварин.
- **Етичні міркування:** Використання аверсивних стимулів, особливо у вихованні або тренінгу, може викликати етичні питання. Важливо

зважувати потенційну шкоду від таких стимулів проти їх можливої ефективності і вибирати гуманні методи модифікації поведінки.

Аверсивні стимули демонструють базові принципи навчання через уникнення і покарання, що є ключовими концептами в багатьох теоріях поведінкової психології. Їх правильне застосування вимагає глибокого розуміння як механізмів навчання, так і потреб організму, над яким вони застосовуються.

Що стосується стрес-факторів які впливають на людину перед боєм то є страх за своє життя, страх каліцтва та травм, страх зазнати «поганої» смерті (пов'язано з фізичним болем, ганебна смерть чи по глупству та інше), загибель побратимів поруч, страх загинути від рук іншої людини (бій на близький відстані), страх вбивства іншої людини, чи саме вбивство, гучні потужні звуки (свист снарядів, куль, постріли, вибухи, крики поранених), новизна ситуації (нерозуміння обстановки, нештатні випадки з технікою та зброєю, обставини в яких боєць чи підрозділ ще не був, велика кількість інформації, тобто нестача достатньої уваги як ресурсу для обробки даних). Поєднання разом декількох бойових стресорів може мати накопичувальну дію та «кумулятивний ефект» які можуть привести людину до неконтрольованих дій та поведінки. Варто додати до цього списку ще декілька потужних стресорів які, як правило не рахуються за бойові, але мають свій значний вплив на стресостійкість, витривалість та боєздатність бійця.

Брак сну чи нерегулярний сон – є потужним стресором, який впливає на боєздатність бійця на багатьох рівнях. Сон відіграє критичну роль у відновленні та регулюванні багатьох фізіологічних процесів, включаючи ті, які відповідають за відповідь на стрес. Ось кілька ключових моментів, які підкреслюють взаємозв'язок між браком сну та стрес-реакцією:

1. **Вплив на гормональний баланс:** Недостатній сон може порушувати нормальний баланс стресових гормонів, зокрема кортизолу. Під час сну рівень кортизолу знижується, допомагаючи тілу відновити сили та зменшити стрес. Без достатнього сну цей процес порушується, що може призвести до підвищеного рівня кортизолу і уповільнення відновлення після стресових подій.
2. **Зміни в емоційній регуляції:** Сон важливий для регулювання емоцій. Недостатність сну може знижувати здатність людини адекватно реагувати на стресові ситуації, підвищуючи емоційну реактивність і ускладнюючи процес відновлення після стресу.
3. **Вплив на нервову систему:** Сон допомагає відновлювати нервову систему, знижуючи активність симпатичної нервової системи, яка активізується під час стресу. Брак сну може призвести до того, що симпатична нервова система залишається активною довше, утримуючи організм у стані підвищеної готовності і уповільнюючи процес згасання стрес-реакції.
4. **Зниження когнітивних функцій:** Недостатній сон може погіршувати когнітивні функції, такі як увага, концентрація та прийняття рішень. Це може ускладнити управління стресом та знизити здатність ефективно відповідати на стресові ситуації.

Загалом, здоровий сон є фундаментальним для ефективного відновлення після стресу та важливим для підтримки стійкості до стресу в довготривалій перспективі. Вже після однієї ночі без сну людина може відчувати втому, роздратування, зниження концентрації та сповільнення реакції.

Після кількох днів без сну можуть виникнути серйозніші симптоми, включаючи галюцинації, паранойю, серйозні когнітивні дефіцити та збої в роботі імунної системи. Все це стосується даних по людях в цивільних умовах. В бойових умовах ці значення можуть значно скорочуватися і мати більш руйнівний та шкідливий характер.

Наступним потужним стресором є **складні побутові умови перебування на фронті**, а саме -холод, вологість, багнюка, погане повітря (дим, трупний сморід), комахи, гризуни, можливий брак питної води та їжі. Це швидко виснажує фізичні та психічні сили організму.

1.3 Прояви бойового стресу

Так як стрес (у цьому випадку бойовий стрес) є системною реакцією організму, тобто зміни будуть відбуватися майже на всіх рівнях, тож і прояви будуть спостерігатися у багатьох сферах. Стрес це швидке вивільнення енергії з місць її зберігання, та зупинення її накопичення.

За рахунок збудження симпатичної нервової системи та пригнічення парасимпатичної, зміни у роботі гуморальної системи будуть спостерігатися такі поширені прояви та симптоми:

Фізіологічні

- Зміна частоти серцевих скорочень
- Зміна частоти та глибини дихання
- Раптова значна зміна артеріального тиску
- Підвищення чи зниження температури тіла
- Зміна тону м'язів
- Підвищення потовиділення
- Сухість у роті та очах чи навпаки підвищення видалення слини та сліз
- Розширення чи звуження зіниць
- Зміна кольору обличчя
- Функціональна гіперметропія (Далекозорість) чи фіксований, скляний погляд
- Зменшення виділення сечі та кишківника чи Посилене виділення сечі та кишківника (нетримання)

- Запаморочення, нудота, блювання
- Труднощі із засинанням, або підтримкою процесу сну, чи навпаки сонливість
- Нічні кошмари
- Пілоерекція (гусяча шкіра), фасцикуляція (це спонтанне, мимовільне скорочення і розслаблення м'язів) чи судоми
- Неконтрольований тремор
- Погіршення моторики
- Панкріоспазм

Психічні

У поведінці

- Незвичайне збудження, неспокій або нерозсудливість у поведінці
- Ступорозні стани з нездатністю рухатися
- Надмірна агресивність та можливі сварки, бійки чи буйство всередині підрозділу
- Соціальна відстороненість, невідповідність навколишнім подіям, відключеність від оточуючих
- Інтенсивна емоційна-керована поведінка, така як напади паніки, спалахи плачу, втеча
- Відсутність емоційна-відповідної реакції до зовнішньої небезпеки

Емоційна сфера

- Сильний гнів, страх або ейфорія
- Надзвичайний страх, безвихідь
- Виражена емоційна лабільність (коливання настрою)
- Емоційне заціпеніння, або емоційна анестезія

Мислення

- Прискорений темп мислення з думками, які спочатку виникають швидко й чітко, але стають занадто швидкими, викликаючи плутанину

та проблеми з пам'яттю, призводять до поганих суджень та труднощів з розумінням мовлення

- Повільний темп мислення з думками, які виникають занадто повільно або повністю відключаються, що спричиняє дезорієнтацію, втрату пам'яті та нездатність приймати рішення або розуміти мовлення

Свідомість та самосвідомість

- Надлишкова пильність та надмірна збудженість
- Відсутність усвідомлення та не реагування на себе, інших та оточення
- Цілеспрямованість та надмірна зосередженість на загрозі
- Неможливість зосередитися на безпосередніх загрозах або реагувати на них
- Перебільшений чотирипагорбний рефлекс (світло звукова чутливість. Смикає від різких звуків та світла)
- Втрата реакції на збудження та інших рефлексів
- Відчуття нереальності симптоми дереалізації деперсоналізації (все як в кіно, а ти глядач)
- Відчуття реальності або зовсім слабо виражені симптоми дереалізації деперсоналізації

Мовлення

- Гучне пришвидшене мовлення, або заїкання
- М'яке мовлення, бурмотіння, або нездатність говорити

Сприймання

- Перебільшений або більш яскравий зір, слух або відчуття чи навпаки погіршення або втрата зору, слуху або відчуттів
- Поколювання частин тіла чи оніміння частин тіла
- Знижена здатність відчувати фізичний біль (неопіойдні рецептори)
- Відсутність відчуття фізичного болю (опіойдні рецептори)
- тахіпсіхія – сенсорне спотворення сприйняття ходу часу

- сенсорне спотворення слуху (тихіше, гучніше, окремо чути звуки, голоси)
- інстинктивна поведінка («бий- завмри-біжи»), погіршення когнітивних функцій, мовлення
- сенсорне спотворення зору - тунельний зір, тунельне мислення, звуження уваги)
- сенсорне спотворення – відчуття азарту та радості, сп'яніння від бою, транс
- Відчуття невразливості
- сенсорне спотворення що до розміру, дистанції та ваги
- бойова амнезія
- галюцинації
- автопілот (автоматичні натреновані дії)
- заміщена активність (куріння, заїдання, перевірки то що)

Висновок до розділу I

Підсумовуючи опрацьований теоретичний матеріал, можемо зробити висновок, що

1. Бойовий стрес це не якийсь окремий стан чи вид стресу, це і є саме стрес. Бойовим його роблять умови в яких він виникає, відповідні стресори, аверсивні стимули та саме рівень стресу.
2. Рівень стресу впливає на результативність дій. Рівень стресу можна умовно визначити за моторикою. Також певний рівень стресу відчувається як приємний, а інший неприємний. Еустрес та Дістрес відповідно.
3. Стрес-фактори (стресори) та аверсивні стимули бойового стресу відрізняються від звичних для цивільного життя стресорів як за сутністю так і за їх силою.

4. Є потужні умовно не бойові стресори на фронті які значно впливають на боєздатність підрозділів. Ці стресори важливо враховувати при підготовці особового складу.
5. Увага – це ресурс. Її нестача вже є стрес-фактором
6. Бойовий стрес має велику кількість проявів на всіх рівнях, які можуть здійснювати великій вплив на результативність дій та виживання на полі бою.
7. Хоча бойовий стрес і є реакцією захисту, певні його прояви сумнівно-корисні чи навіть шкідливі в умовах сучасних активних бойових дій.
8. При певному рівні стресу можуть спрацювати певні неконтрольовані стрес-реакції типу Бий-Біжи чи Завмри та Почекай. Які генетично-обумовлені та розподіляються на А-тип та Б-тип відповідно. Ведучім гормоном А-типу є Адреналін, Б-типу – Кортизол.

РОЗДІЛ II

ПОГЛЯД НА ВИЖИВАННЯ НА ПОЛІ БОЮ ЧЕРЕЗ ПОЄДНАННЯ КОНЦЕПЦІЙ ЦИКЛУ СОРД Д.БОЙДА ТА ЗАКОНА ЙЕРКСА- ДОДСОНА

2.1 Вживання на полі бою

Вживання на полі бою є критично важливим завданням, що вимагає не тільки фізичної підготовки, але і психологічної готовності. Під час бойових дій, військові зіштовхуються з високим рівнем стресу, загрозами для життя і потребою швидко реагувати на змінні умови.

Звичайно є місце випадковості – ніхто не застрахований від влучання касети Града (система залпового вогню) чи КАБа (керована авіаційна бомба), які не розбирають наскільки ти натренований, стресостійкий та наскільки великий в тебе досвід. Нажаль на це майже неможливо впливати. Але є достатньо багато речей, контролюючи які, боєць чи група суттєво повисять свої шанси на виживання та ефективність у бою. В армії вони відомі як навченість, професіоналізм, злагодженість, досвід, адекватна постановка завдань командуванням. Якщо інтерпретувати ці поняття то

- **Навченість це** натренованість певним діям, комплексам дій, ситуаціям, умовам, набуття певних навичок, а це в свою чергу у бою збереже таку цінну увагу на більш важливі речі.
- **Професіоналізм це** – знання своєї справи, спорядження, озброєння, обладнання та тактики їх використання у бою та у випадку нештатних ситуацій. Це в свою чергу суттєво знижує стресуючий фактор новизни ситуації.
- **Злагодженість це** навченість та професіоналізм проявлений у взаємодії та комунікації групи чи груп при виконанні групових завдань у певних умовах. Це в свою чергу до перших двох переваг збільшення вільної уваги та зменшеного фактору новизни додає відчуття соціальної єдності, підтримки та взаємодопомоги.
- **Досвід це** знов таки зменшення фактору новизни та готові шаблони дій які можуть проявитися у якості професіональної інтуїції
- **Адекватна постановка завдань командування** - доцільне використання підрозділу у властивих для цього підрозділу умовах та

діях з урахуванням обстановки. Тобто пристосований до відповідних дій підрозділ буде мати більше шансів на виживання.

2.2 Цикл СОРД Джона Бойда

Цикл СОРД (OODA Loop) [2] є концептуальною моделлю прийняття рішень, розробленою американським військовим теоретиком та пілотом Джоном Бойдом. Ця модель була спочатку розроблена для аналізу процесу прийняття рішень в повітряних боях, але потім стала широко використовуваною в різних сферах, включаючи військову тактику, бізнес, менеджмент та стратегічне планування.

Компоненти циклу СОРД:

1. Спостереження (Observe)

- Ідентифікація і сприйняття поточної ситуації або проблеми.
- Збір інформації, спостереження навколишнього середовища.

2. Орієнтація (Orient)

- Аналіз і оцінка отриманої інформації.
- Визначення потенційних стратегій дії.
- Побудова карти ситуації на основі зібраної інформації.

3. Рішення (Decide)

- Вибір найефективнішої стратегії або курсу дії на основі оцінки ситуації.
- Планування конкретних дій для реалізації обраної стратегії.

4. Дія (Act)

- Виконання обраних дій згідно з розробленим планом.
- Моніторинг результатів дій та повернення до початку циклу для корекції стратегії, якщо потрібно.

Принцип зворотного зв'язку

Модель СОРД передбачає багаторазове повторення петлі дій, що дає можливість для адаптації та корекції стратегії на основі отриманих результатів. За Бойдом, цей принцип зворотного зв'язку дозволяє системі постійно взаємодіяти з навколишнім середовищем, враховуючи його постійні зміни.

Застосування на полі бою:

- **Швидке прийняття рішень:** Цикл СОРД дозволяє військовим швидко адаптуватися до змінних умов на полі бою та приймати обдумані рішення в реальному часі.
- **Ефективна стратегія дії:** Компоненти циклу СОРД сприяють розробці та реалізації ефективних бойових стратегій, зокрема, в ситуаціях високого ризику і стресу.
- **Адаптивність та гнучкість:** Цикл СОРД допомагає військовим швидко адаптуватися до непередбачених ситуацій та змінних умов на полі бою.

Цикл СОРД Д. Бойда став важливим інструментом для військового стратегічного планування та прийняття рішень в умовах високого ризику та невизначеності. Він також знаходить широке застосування в цивільних сферах, допомагаючи організаціям і бізнесам адаптуватися до швидко змінюваних умов і ефективно виконувати свої завдання.

Згідно з ідеєю Джона Бойда цикл СОРД хто володіє ініціативою, випереджаючи опонента хоча б на одну стадію, той і перемагає, відповідно досягає успіху та виживає.

Для створення своєї ідеї Д. Бойд опрацював роботи таких відомих дослідників, як Жан Піаже, Людвіг фон Берталанфі, Томас Кун, Майкл Поланьї, Норберт Вінер, Грегорі Бейтсон

Саме свідоме використання циклу СОРД значно підвищує результативність на полі бою на всіх рівнях.

2.3 Закон Йеркса-Додсона

В 1908 році Робертом Йерксом та Кеннетом Додсоном вперше був сформульований закон [11]:

"Існує оптимальний рівень психічної або фізичної активації для виконання задачі. Занадто низький або занадто високий рівень активації може знизити ефективність діяльності."

Тобто є певний рівень мотивації, за якого людина показує найкращі результати. Подальше підвищення мотивації призводить до погіршення результату. В даному випадку рівень мотивації то саме рівень бойового стресу.

Закон Йеркса-Додсона є однією з фундаментальних концепцій в психології, що описує взаємозв'язок між рівнем стресу (або активації) і ефективністю виконання завдань. Цей закон часто представляють у вигляді кривої, яка має форму "дзвону" або "U", де оптимальний рівень активації відповідає вершині кривої.

Основні характеристики закону:

1. Низький рівень стресу (низька активація)

- При низькому рівні активації людина може бути апатичною або незацікавленою в діяльності, що призводить до низької продуктивності.

2. Оптимальний рівень стресу (середня активація)

- При оптимальному рівні стресу людина досягає максимальної продуктивності та ефективності виконання завдань.

3. Високий рівень стресу (висока активація)

- При високому рівні стресу ефективність виконання завдань починає знижуватися через стрес, нервовість та можливі помилки.

2.4 Поєднання концепцій Цикла СОРД Д. Бойда та Закону Йеркса-Додсона

Поєднання концепцій циклу СОРД Д. Бойда та закону Йеркса-Додсона активно використовується в військовій справі.

- **Військова тактика:** Солдати, пілоти та командири часто використовують ці концепції для оптимізації стратегій та тактик на полі бою.
- **Тренування:** Військові тренери використовують цикл СОРД та закон Йеркса-Додсона для підготовки солдат до реальних бойових умов.

Застосування на полі бою

- **Ефективність:** З використанням циклу СОРД в поєднанні з законом Йеркса-Додсона військові можуть оптимізувати свою продуктивність та ефективність на полі бою.
- **Адаптація:** Солдати можуть швидше адаптуватися до змінних умов на полі бою, знаючи свій оптимальний рівень стресу та використовуючи цикл СОРД для прийняття швидких та обдуманих рішень.
- **Стратегічне планування:** Команди можуть розробляти більш ефективні та здійсненні стратегії для досягнення перемоги на полі бою.

Поєднання концепцій циклу СОРД Д. Бойда та закону Йеркса-Додсона надає комплексний підхід до розуміння та оптимізації процесу виживання на полі бою, допомагаючи військовим оптимізувати свою продуктивність, ефективність та стратегічне планування.

Окрім використання цих двох концепцій маємо звернути увагу та враховувати концепцію «Помилка вцілілого» (survivorship bias) [44] відноситься до логічної помилки, яка виникає, коли люди роблять висновки або приймають рішення на основі обмеженої групи успішних випадків, не враховуючи невдачі чи менш успішні випадки, які можуть пролити світло на справжню природу ситуації. Це може призвести до неправильного розуміння причин успіху чи провалу та до прийняття некоректних чи неефективних рішень. Під час Другої світової війни статист Абрахам Вальд використовував концепцію помилки того, що вижив, для аналізу пошкоджень літаків, що повернулись з місій. Він зазначив, що посилення захисту слід було проводити не в місцях, де були помічені пошкодження на повернутих літаках, а там, де їх не було, оскільки літаки, що не повернулись, імовірно, отримали критичні пошкодження саме в цих місцях.

Висновок до розділу II

Підсумовуючи опрацьований теоретичний матеріал, можемо зробити висновок, що

1. Комплексний індивідуальний вишкіл та вишкіл груп а також їх адекватне та доцільне використання на полі бою значно підвищує шанси на виживання.
2. Неякій вишкіл не збереже від випадкового влучання авіабомби
3. Адаптування та свідоме впровадження у вишкіл солдат циклу СОРД має підвищити ефективність та виживання на полі бою
4. Хто володіє ініціативою, випереджаючи опонента хоча б на одну стадію, той і перемагає, відповідно має порівняно більші шанси на успіху та виживання.
5. Розуміння закону Йеркса-Додсона та свідоме його використання бійцями та молодшими командирами має підвищити ефективність

та виживання на полі бою за рахунок самодопомоги та допомоги один одному.

6. Поєднання концепцій циклу СОРД Д.Бойда та закону Йеркса-Додсона мають значний потенціал використання у багатьох сферах підготовки військових та на полі бою
7. Важливо звернути увагу на умовно рідкі прояви бойового стресу, спираючись на досвід висновків А. Вальда «Помилка вцілілого»

РОЗДІЛ III МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ПІХОТНОГО ПІДРОЗДІЛА ЗСУ ТРО

3.1 Методика організації та проведення дослідження

Життя кожного військового, який став на захист своєї Батьківщини є дуже цінним для народу, країни, родини та побратима поруч. Як і у 2014 так і у 2022 багато добровольців стали на захист своєї країни. Не маючи досвіду бойових дій, багато таких хоробрих сердець загинуло, зіштовхнувшись з

важкими проявами бойового стресу. Тож дуже важливо зібрати, опрацювати та проаналізувати наявний досвід переживання бойового стресу діючих бійців з досвідом активних бойових дій для подальшого застосування цього досвіду у навчанні та підготовці нових бійців. Якщо ця робота збереже хоча би на одне життя більше – вона має сенс.

Процес емпіричного дослідження поділяється на чотири етапи:

1. Підготовчий етап (лютий 2024 року) – на цьому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз бойового стресу та його проявів відповідно як об'єкту та предмету психологічних досліджень, аналіз застосування у діях та підвищені виживання піхотного підрозділу циклу СОРД Д.Бойда та закону Йеркса-Додсона. Отримані теоретичні відомості дозволили сформулювати гіпотезу дослідження та намітити план щодо реалізації емпіричного дослідження.
2. Організаційний етап (лютий-березень 2024 року) – на цьому етапі було здійснено підготовку до проведення емпіричного дослідження, що охоплювала підготовку опитувальників, формування вибірки дослідження. Було проведено персональне опитування серед діючих військових піхотного підрозділу ЗСУ ТРО
3. Етап інтерпретації та аналізу отриманих результатів (березень-квітень 2024 року) – на цьому етапі було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження. Було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів опитувальників.
4. Узагальнюючий етап (квітень 2024 року) – на цьому етапі було здійснено порівняльний аналіз результатів досліджень з різних опитувальників.
5. Таким чином, **метою** емпіричного дослідження є емпіричним шляхом дослідити прояви бойового стресу та його стрес-факторів. Шляхом статистичного аналізу здійснити порівняння результатів дослідження.

Завданнями емпіричного дослідження є:

Мета дослідження:

За допомогою опитування діючих бійців піхотних підрозділів ТРО ЗСУ, які мають великий бойовий досвід, з'ясувати:

1. Які стресори, на думку бійців мають найбільший вплив під час активних бойових дій
2. Які з найпоширеніших проявів бойового стресу відчували на собі бійці під час активних бойових дій
3. Які прояви спостерігалися частіше
4. Які прояви, на думку бійців, були корисні, а які шкідливі (у контексті циклу СОРД)
5. Як бійцю, командиру чи групі досягти оптимального рівня бойового стресу, чи знизити критичний рівень, або умовно-шкідливий до продуктивного чи оптимального

Гіпотезою дослідження є припущення що боєць умовно контролюючий рівень бойового стресу є більш продуктивним на полі бою і відповідно більш здатним до виживання.

1. Організаційні методи. Було використано аналітичний метод для порівняння трьох опитувальників;

2. Емпіричні методи. З метою проведення емпіричного дослідження було розроблені наступні опитувальники:

1) Опитувальник стрес-факторів притаманних бойовому стресу. Розроблений та адаптований на базі описаних стресорів [24, С. 26-43] Рис.1

Тип стресора	бали вид 1-10	1- не лякає, 10-лякає максимально
Загибель	1	
Погана смерть(у муках, гаєбна, глупа)	1	
Каліцтво	4	
Смерть чи загибель побратимів поруч	8	
Загибель від рук іншої людини	2	
Вбивство іншої людини	1	
Гучні звук	5	
Новизна ситуації	4	
03 Тарас		

Рис.1 Опитувальник стрес-факторів притаманних бойовому стресу

2) Опитувальник проявів та симптомів збудження та гальмування бойового стресу. Таблиця перероблена та адаптована в якості опитувальника [35, С. 9-10] Рис. 2

Симптоми збудження		Симптоми гальмування	
Фізіологічні симптоми			
Інтенсивне збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС)	X	Різне зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС)	
Раптове помітне підвищення артеріального тиску		Раптове значне падіння артеріального тиску	
Швидке глибоке дихання		Повільне і поверхневе дихання, задишка	
Підвищення тону м'язів		Зниження чи вялий тонус м'язів	X
Підвищення температури тіла		Зниження температури тіла, тремтіння	
Підвищення потовиділення	X		
Сухість у роті, та сухість очей	X	Підвищення кількості слини і сліз	
Мідріаз (це стан, що характеризується розширенням зіниці)		Міоз (звуження зіниці)	
Функціональна гіперметропія(Далекозорість)		Фіксований, скляний погляд	
Зниження апетиту та травної діяльності	X	Підвищення апетиту та травної діяльності	
Зменшення виділення сечі та калівника	X	Посилене виділення сечі та калівника (нетримання)	
Запаморочення		Нудота, блювання	
Труднощі в засинанні, або підтримкою процесу сну	X	Сонливість	
Нічні кошмари			
Пілоерекція(гусяча шкіра), фасцикуляція(це спонтанне мимовільне скорочення і розслаблення м'язів) чи судоми		Неконтрольований тремор	
Поведінка			
Недвичайне збудження, неспокій або нерозсудливість у поведінці	X	Ступорозні стани з неадекватністю рухатися	
Надмірна агресивність та можливі сварки, бійки чи буйство всередині підрозділу	X	Соціальна відстороненість, невідповідність навколишнім подіям, відключеність	
Інтенсивна емоційно-керована поведінка, така як напади паніки, спалахи плану, втеча		Від оточуючих	
		Відсутність емоційно-відповідної реакції до зовнішньої небезпеки	
Емоційна сфера			
Сильний гнів, страх або ейфорія		Надвничайний страх, безвихідь	
Виражена емоційна лабільність (це коливання настрою)	X	Емоційне зацеплення, або емоційна анестезія	
Мислення			
Прийскорений темп мислення з думками, які спочатку виникають швидко й чітко, але стають занадто швидкими, виблискуючи плутанину та проблеми з пам'яттю, погані судження та труднощі з розумінням мовлення	X	Повільний темп мислення з думками, які виникають занадто повільно або повністю відключаються, що спричиняє дезорієнтацію, втрату пам'яті та нездатність приймати рішення або розуміти мовлення.	
Свідомість та самосвідомість			
Надлишкова пильність та надмірна збудженість	X	Відсутність усвідомлення та реагування на себе, інших та оточення	
Цілеспрямованість та надмірна зусередженість на загрози	X	Неможливість зусередитися на безпосередніх загрозах або реагувати на них	

Перебільшений чотирипагорбний рефлекс (світло звукова чутливість)		Втрата реакції на збудження та інших рефлексів	
Відчуття нереальності симптоми дереалізації деперсоналізації	X	Відчуття реальності або зовсім слабо виражені симптоми дереалізації деперсоналізації	
Мовлення			
Гучне пришвидшене мовлення, або заїкання	X	Мяке мовлення, бурмотіння, або нездатність говорити	
Сприймання			
Перебільшений або більш яскравий зір, слух або відчуття		Погіршення або втрата зору, слуху або відчуттів	
Поколоювання частин тіла (парастезії)		Онміння частин тіла (парастезії)	
Знижена здатність відчувати фізичний біль (неопіодні рецептори)		Відсутність відчуття фізичного болю (опіодні рецептори)	X

08 Антон

Рис. 2 Опитувальник проявів та симптомів збудження та гальмування бойового стресу

3) Опитувальник проявів бойового стресу з оцінками, поясненнями та коментарями військових. Розроблений на базі [24, С. 44-90] Рис.3

	прояви	так	ні	допомагає	заважає	примітки	пояснення
Тіло	Прискорення серцебиття	X		X			Допомагає настроїтись
	Прискорення дихання	X		X			Готовий до дії. Збуджений. Заряджений
	Погіршення моторики	X			X		Впливає на точність рухів. Покращує стрес. Втрата контролю
	Розслаблення сечового міхура, кишківника	X		X		Контрольоване	Після цього не відволікає увагу. Надає впевненості.
	Напруження м'язів	X		X			Заряджений як пружина. Готовий до дії. Впевнений у силах.
Психіка	такіпсісія - спотворення прийняття ходу часу	X		X		Сповільнюється	Покращує реакцію.
	сенсор спотвор слуху (тихийше, гучнійше, окремо, вики, голоси)	X		X		Покращується	Стаєш більш пильним
	звірячий мозок - погіршення когнітивних функцій, мовлення,	X			X	Важко робити розрахунки	Важко висловити думку, розрахувати, але швидкий мов заір
	сенс спотв зору - тунельний зір, тунел ми слен, звуж уваги, предмет	X			X		Погано розумієш ситуацію. Втрата контролю.
	сенсорне спотворення - регіт вікінга, спляння від бою, транс	X		X			Азарі. Підймає дух. Надає впевненості.
	сенсорне спотворення - знеболювання	X		X			Не відволікає увагу
	ефект термінатора - відчуття невразливості		X				
	сенсорне спотворення - розмір, дистанція, вага		X				
	бойова амнезія		X				
	галюцинації		X				
	автопілот	X		X		На тренуванні рухи	
	заміщена активність	X		X		Перевирки, копання окопу	Заспокоює. Надає впевненості
		Чи була людина у стані бойового стресу?	X				
	Який тип людини А чи Б	A					
	01 Діма						

Рис 3. Прояви бойового стресу

3. Методи обробки даних. З метою обробки даних було використано методи статистичного аналізу.

Обравши стратегію реалізації емпіричного дослідження та визначивши методи реалізації дослідження проявів симптомів та стрес-факторів можемо перейти до інтерпретації та аналізу результатів емпіричного дослідження.

3.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Стресори

Згідно з опитування, найбільш великим стресором на думку бійців є:

- загибель побратимів поруч – буде стресу-фактором на 80% Деякі бійці відмічають, що загибель саме близьких побратимів впливає найсильніше.

Наступними стресорами з високими показниками стали:

- Каліцтво (втрата фізичної цілісності) – 78%
- «Погана смерть» (смерть у муках, ганебна смерть, глупа смерть) – 77%

Середні показники зайняли такі стресори як:

- Власна загибель – 63%
- Гучні звуки, свист, вибухи то що – 63%
- Новизна ситуації – 63% (Опитування проводилось серед досвідчених військових, тож здебільшого новизна ситуації, на їх думку, не є супер стресором на відмінність від солдатів які ще не мають бойового досвіду)
- Загибель від рук іншої людини – 59 % Менш турбує опитуваних
- вбивство іншої людини, а саме ворога, взагалі має найменший бал за стресогенністю – 44%

Висновок:

1. Потужне соціальне почуття, ставить цілісність групи вище за власну шкоду та загибель. Тож таке розповсюджене сумне явище як «френдліфаер» (дружній вогонь), як поєднання декількох потужних стресорів таких як загибель побратима, вбивство людини, новизна ситуації, та почуття провини, може критично підняти рівень бойового стресу, що значно ускладнить ефективність дій та виживання групи.

2. Опитані досвідчені військові за рахунок свого багатого досвіду перебування в умовах бойових дій виробили певну стресостійкість до деяких потужних стресорів, що значно покращає їх психічну витривалість на полі бою.

Прояви бойового стресу

Як часто?

Ці симптоми є типовими для бойового стресу і відображають різні фізіологічні та психічні прояви, які виникають під впливом стресу та активації симпатичної нервової системи.

Згідно з опитуванням були отримані наступні результати

Фізіологічні прояви бойового стресу:

1. **Зміна частоти серцевих скорочень – 100%:** Симпатична нервова система активує серцево-судинну систему, збільшуючи частоту серцевих скорочень для підвищення готовності організму до дії.
2. **Зміна частоти та глибини дихання – 90%:** Також викликана активацією симпатичної нервової системи для підвищення кисневого обміну в організмі.
3. **Напруження м'язів чи зміна їх тонусу – 100%:** Напруження м'язів забезпечує готовність до дії та може бути відгуком на стрес.
4. **Сухість у роті, та сухість очей – 80%:** Зменшення секреції слинних та слюзових залоз в результаті активації симпатичної нервової системи.
5. **Зниження апетиту та травної діяльності – 90%:** Симпатична активація може знижувати активність травної системи через переорієнтацію кровотоку на користь м'язів та мозку.

6. **Зменшення виділення сечі та кишківника – 80%:** Зменшення перистальтики кишківника та збереження рідини в організмі під час стресу.

Психічні прояви бойового стресу:

1. **Сенсорне спотворення ходу часу – 100%:** Це психічний симптом, пов'язаний з відчуттям, що час відчувається аномально.
2. **Сенсорне спотворення знеболювання – 100%:** Зміна відчуття болю під впливом стресу.
3. **Автоматичні дії чи фіксований комплекс дій – 90%:** Автоматична реакція організму на стресову ситуацію.
4. **Заміщена активність – 80%:** Змінена поведінка або зосередженість на заміщенні реальної активності.
5. **Збудження, неспокій або нерозсудливість у поведінці – 100%:** Психічна реакція на стрес, що виражається в підвищеній збудженості.
6. **Агресивність та можливі сварки, бійки чи буйство всередині підрозділу – 90%:** Реакція на стрес через агресію або конфліктність.
7. **Прискорений темп мислення з думками, які спочатку виникають швидко й чітко, але стають занадто швидкими, викликаючи плутанину та проблеми з пам'яттю, та труднощі з розумінням мовлення. – 90%:** Психічна реакція на стрес, яка може впливати на когнітивні функції.
8. **Сильний гнів, страх або ейфорія – 80%:** Емоційна реакція на стрес.
9. **Надлишкова пильність та надмірна збудженість – 100%:** Підвищена збудливість через стрес.
10. **Цілеспрямованість та надмірна зосередженість на загрозі – 90%:** Гіперзусередженість на потенційній небезпеці.
11. **Гучне пришвидшене мовлення, або заїкання – 90%:** Відображення психічного напруження та збудженості.

12. Перебільшений або більш яскравий зір, слух або відчуття – 70%:

Змінені відчуття під впливом стресу.

Взаємозв'язок між цими фізіологічними та психічними симптомами відображає комплексну реакцію організму на стресову ситуацію. Це захисна реакція, яка має на меті максимально підготувати організм до дії в умовах небезпеки.

Фізіологічні прояви "іноді" бойового стресу:

Ці симптоми є менш типовими, але також можуть бути спричинені бойовим стресом та активацією симпатичної нервової системи.

1. **Погіршення моторики – 50%:** Може бути пов'язане зі стресовою реакцією, коли координація рухів може страждати.
2. **Підвищення потовиділення – 60%:** Збільшене потовиділення може бути реакцією на стрес із виведенням токсинів через шкірні пори.
3. **Пілоерекція (гусяча шкіра, підіймається волосся на голові), спонтанне, мимовільне скорочення і розслаблення м'язів чи судоми – 50%:** Це може бути результатом активації автономної нервової системи.

Психічні прояви "іноді" бойового стресу:

1. **Сенсорне спотворення слуху – 50%:** Зміни в сприйнятті звуків під впливом стресу.
2. **Погіршення когнітивних функцій, інстинктивна поведінка – 60%:** Стрес може впливати на когнітивні функції і призводити до інстинктивної поведінки.
3. **Сенсорне спотворення зору, тунельне бачення – 50%:** Зміни в сприйнятті зорової інформації під впливом стресу.

4. **Радість, сміх, азарт, дереалізація, транс – 65%:** Реакція на стрес може призводити до емоційних спотворень та відчуття нереальності.
5. **Сенсорне спотворення - Відчуття невразливості – 40%:** Сприйняття власної невразливості під впливом стресу.
6. **Сенсорне спотворення відчуття ваги, дистанції, розміру – 60%:** Зміни в сприйнятті просторових параметрів.
7. **Інтенсивна емоційно-керована поведінка, така як напади паніки, спалахи плачу, неконтрольований сміх – 40%:** Реакція на стрес може призводити до різних форм емоційно-керованої поведінки.
8. **Відсутність емоційно-відповідної реакції до зовнішньої небезпеки – 40%:** Знижена чутливість до зовнішніх стимулів.
9. **Виражена емоційна лабільність (коливання настрою) -50%:** Зміни настрою через стрес.
10. **Емоційне заціпеніння, або емоційна анестезія -40%:** Відчуття відсутності емоційних реакцій.
11. **Відчуття нереальності симптоми дереалізації деперсоналізації - 60%:** Змінене сприйняття дійсності під впливом стресу.

Взаємозв'язок між цими фізіологічними та психічними симптомами також відображає комплексну реакцію організму на стресову ситуацію. Ці прояви можуть виникати як індивідуальні реакції на стресові фактори та можуть бути відмінними для кожної особи.

Фізіологічні прояви "рідко" бойового стресу:

Ці прояви є менш типовими і вказують на більш серйозні та глибокі наслідки стресового впливу на організм. Вони можуть відображати більш високий рівень стресу та травматичних впливів.

1. **Мимовільне випорожнення сечового міхура та кишківника – 20%:** Це може бути результатом високого рівня стресу та страху.

2. **Функціональна гіперметропія (Далекозорість) – 30%:** Зміни в зорі під стресом.
3. **Фіксований, скляний погляд – 10%:** Автоматична реакція на стрес або шок.
4. **Запаморочення, нудота, блювання – 10%:** Фізіологічна реакція на високий рівень стресу.
5. **Сонливість – 3%:** Може бути відгуком на високий рівень стресу або шок.
6. **Тремор – 30%:** Тремор як реакція на психологічний стрес.
7. **Підвищення температури тіла, зниження температури тіла, тремтіння – 10%:** Нерегулярна терморегуляція в умовах стресу.

Психічні прояви "рідко" бойового стресу:

1. **Амнезія під час бойових дій – 30%:** Втрата пам'яті як захисний механізм від психологічного травмування.
2. **Галюцинації – 6%:** Серйозне психічне порушення, яке може бути спричинене високим рівнем стресу та психологічного травмування.
3. **Надзвичайний страх, почуття безвиході – 10%:** Глибокий психологічний дискомфорт внаслідок стресу.
4. **Повільний темп мислення з думками, які виникають занадто повільно або повністю відключаються, що спричиняє дезорієнтацію, втрату пам'яті та нездатність приймати рішення або розуміти мовлення – 10%:** Глибокі порушення когнітивних функцій внаслідок стресу.
5. **Неможливість зосередитися на безпосередніх загрозах або реагувати на них – 10%:** Втрата здатності до адекватної реакції на стресові ситуації.
6. **Втрата реакції на збудження та інших рефлексів – 10%:** Порушення нервової системи під впливом стресу.

7. М'яке мовлення, бурмотіння, або нездатність говорити – 20%:

Автоматична реакція на стрес або шок.

8. Оніміння частин тіла (парестезії) – 10%: Зміни в сприйнятті власного тіла під впливом стресу.

Висновок

Взаємозв'язок між цими проявами вказує на серйозні фізіологічні та психічні наслідки стресового впливу на організм. Ці прояви свідчать про глибокий травматичний вплив на нервову систему та психіку людини, що може відбуватися в умовах військових дій або інших стресових ситуацій. Також ці прояви свідчать що рівень бойового стресу настільки великий що значно погіршує когнітивні та фізичні функції бійця що відповідно погіршує шанси на прийняття адекватних рішень, та виживання. Такі прояви виглядають як граничний стан між контрольованістю та автоматичністю. Пояснюючи з точки зору циклу СОРД борець зависає на певному етапі циклу чи між ними.

Сучасні бойові дії сильно відрізняються від виживання тварин у дикій природі. Тож для успішного виконання завдання виживання групи та окремих бійців потрібні окрім покращених фізичних показників ще й покращені когнітивні та комунікаційні навички. Втім згідно опитування бійці відзначили такі прояви стресу які можна позначити як:

Умовно-корисні прояви бойового стресу:

Напруження м'язів

- Спостерігалось у 100% опитуваних, 90% з них вважають цей прояв корисним якщо цей прояв короткочасний (на час вогневої сутички, близького контакту з ворогом, тривалістю декілька годин максимум) , то його описали як – Відчуття Підвищення мобілізації внутрішніх сил, відчуття готовності до дії, Відчуття «в тонусі», «Заряджений як

- пружина», Впевнений у своїх силах. 10% вважали цей прояв шкідливим тому що це заважало рухатися
- **Збільшення частоти серцевих скорочень** - Спостерігалось у 90% опитаних, 70% з них вважало цей прояв корисним, характеризували його таким чином - Допомагає настроїтись, Покращує концентрацію, Допомагало сконцентруватися на дійсності, Допомагало більш відчувати реальність, Утримання уваги та реальності. 20% вважає цей прояв шкідливим, тому як - Важко цілитися, рухатися. Невпевненість, Заважає цілитися.
 - **Сенсорне спотворення сприйняття часу** – Спостерігалось у 100% опитаних, 70% вважає цей прояв корисним, тому що це на їх думку – якщо час сповільнюється, то покращує реакцію, Більше часу для прийняття рішення, дії та спостереження, Швидше реагувати та приймати рішення, Сконцентруватися. Підвищена реакція. Якщо пришвидшене – швидко забуваєш що було до цього (можливо не важливі або травмуючі події), не відволікаєшся на час, втрачаєш відчуття часу, легше справляєшся з психічними навантаженнями. 30% вважає цей прояв шкідливим, бо на думку опитаних це заважало, коли сповільнювалось то - Був спостерігачем а не учасником подій, важко було чекати на бк та носилки (можливо сильно збуджена симпатична нервова система спонукає до дій, а бездіяльність, та очікування вважається небезпечним, та викликає значне занепокоєння, напругу та гостре бажання змінити ситуацію)
 - **Ейфорія, неконтрольована радість, азарт** – Спостерігалось у 70% опитаних які вважають це прояв корисним, пояснювали та коментували його таким чином – відчуття Радості, впевненості, Азарту, Підіймає дух, Надає впевненості, Як пружина – готовий до дії, Бойовий азарт, Підіймало настрій, Намагався контролювати це (деякі бійці побоюються цього стану – щоб не втратити зв'язок з реальністю), Коли

кулеметник класно відпрацював це підняло дух підрозділу, Допомогало скинути стресове навантаження.

- **Сенсорне спотворення знеболення** – Спостерігалось у 100% опитаних, 90% відчували знеболення та вважають цей прояв корисним, тому що на їх думку це - не відволікає увагу, та дає сіл та впевненості. 10% відчуло посилення болю, та вважали такий прояв шкідливим тому що це відволікало увагу. (Попри загальну корисну дію цього прояву, майже всі опитувані зазначали що в цьому є певна небезпека – можна не помітити серйозне поранення, та не встигнути надати необхідну допомогу. Тож досвідчені військові мають звичку перевіряти себе на рахунок поранень)
- **Автоматичні дії чи фіксований комплекс дій** - Спостерігалось у 70% опитаних які вважають це прояв корисним, пояснювали та коментували його таким чином – прояв стосується натренованих рухів (автоматично сховався від обстрілу, автоматично знайшов автомат, перезарядка зброї, зміна магазину), Вивільняє увагу для інших більш важливих речей, полегшує навантаження на психіку, Увага на інше.
- **Сенсорне спотворення слуху** - Спостерігалось у 50% опитаних, 40 % вважають цей прояв корисним, та пояснюють це так – слух значно покращився, стаєш більш пильним, слух став приглушеним та допоміг зосередитись, Вчасно звернуло увагу на потрібні звуки, Почав чітко вирізняв неприродні звуки у навколишньому гомоні, 10% мали досвід цього прояву з шкідливого боку – слух значно погіршився, не чув ворожий БПЛА (бійці можуть сприйняти погіршення слуху як прояв бойового стресу, знаходячи його корисним для себе – допомогло зосередитися на своїх думках, та заспокоїтися)
- **Сенсорне спотворення - Відчуття невразливості** – Спостерігалось у 40% опитаних, 30% вважають цей прояв корисним, пояснюючи це так - Намагався контролювати - щоб не загратися, Впевненість в своїх діях, Сконцентрованість на задачі, Впевненість, рішучість довести діло до

кінця. 10% вважають цей прояв шкідливим, тому що це лякало та відволікало увагу.

- **Сенсорне спотворення відчуття ваги, дистанції, розміру -**
Спостерігалось у 60% опитаних, 50% вважають цей прояв корисним, пояснюючи це так – відчуття легкості руху, озброєння здавалось заважким-кинули щоб врятуватися (вага озброєння була психічно спотворена, що привело до рішення кинути озброєння і це врятувало підрозділ), було легко тягнути пораненого побратима, критично допоміг у бою коли вчасно притягнув бк для кулемету, далеко пробіг і це допомогло виконати завдання, 10 % сприйняли цей прояв як шкідливий, тому як звичні речі та обладнання здавалися занадто важкими та звичайні відстані занадто далекими (схожі прояви позначаються бійцями як корисними так і шкідливими, коли психіка каже – «замало ресурсу, кидай все та біжи, воно тобі зараз не допоможе»)

Ситуаційно-суб'єктивні за користю прояви бойового стресу (тобто кожен окремий борець сприймає користь такого прояву по різному):

- **Зміна частоти та глибини дихання -** Спостерігалось у 80% опитаних, 50% вважають цей прояв корисним пояснюючи це так – Відчуття що Готовий до дії, Збуджений. Заряджений, прискорює дії. 30% вважає цей прояв шкідливим, тому що - заважає рухатися, заважає цілитися, втома, знесилення, невпевненість. (Деякі бійці починали інтуїтивно дихати повільно, що заспокоювало їх)
- **Погіршення когнітивних функцій, інстинктивна поведінка -**
Спостерігалось у 60 % опитаних, 30 % вважають цей прояв корисним пояснюючи це так – рухаєшся за рахунок інстинктів, 30% вважають цей прояв шкідливим , тому що – важко думати, важко аналізувати, приймати рішення, не міг порахувати (загально - якщо цей прояв

з'являється коли треба швидко рухатися, робити щось силове – то добре, навпаки погано коли у цей час треба провести розрахунки чи провести аналіз)

- **Заміщена активність** - Спостерігалось у 80 % опитаних, 60 % вважають цей прояв корисним пояснюючи це так – Заспокоює, надає впевненості (перевірки, копання окопу, їжа), 20% % вважають цей прояв шкідливим , тому що - можна не помітити загрозу (знімав на телефон), відволікає від можливої небезпеки. (більшість бійців реалізують потребу руху, яка виникає внаслідок збуджена симпатичної нервової системи, за рахунок умовно корисних дій. Це надає певний потенціал для навчання)

Умовно-шкідливі прояви :

- **Погіршення моторики** - Спостерігалось у 50 % опитаних, всього 3% вважають цей прояв корисним, пояснюючи це так що невелике погіршення моторики, допомагає зрозуміти рівень стресу та зосередитися, інші 47% вважають цей прояв шкідливим, тому що Впливає на точність рухів. Повіщає стрес. Втрата контролю, Розражає, важко контролювати рухи, Не можеш координуватися. Невпевненість. Роздратування, як симптом виснаження коли довго у бою.
- **Сенсорне спотворення зору, тунельне бачення** - Спостерігалось у 50 % опитаних, усі 50% вважають цей прояв шкідливим, та пояснюють це так - Погано розумієш ситуацію. Втрата контролю, Не помічаєш інших загроз, Коли перевтома.
- **Бойова амнезія** – спостерігалась всього у 30% опитаних, 10% вважають цей прояв корисним, тому що це знімає навантаження на психіку, 20% вважають цей прояв шкідливим тому що, це погано для дебрифінгу (постаналізу дій, розбору дій)

- **Сухість у роті, та сухість очей** – спостерігалось у 80% опитаних, і всі 80% вважають цей прояв шкідливим, тому що це відволікає, виснажує, дратує, починаєш сумніватися у своїх силах.

Висновки до розділу III:

Попри непристосованість стрес-реакцій до сучасних бойових умов, можна виділити умовно-корисні прояви які допомагають виконувати завдання, виживати, та легше переживати травмуючі події. Це здебільшого стосується і ситуаційно-суб'єктивних проявів при умові роз'яснення та інтерпретації їх дії особовому складу. Що стосується умовно-шкідливих проявів то важливо пояснити їх природу особовому складу та навчити простих та дієвих методів боротьби із ними.

ВИСНОВКИ

1. Опитування проводилось серед досвідчених військових, які виживали та виконували бойові задачі в умовах активних бойових дій протягом двох років (дехто навіть більше з урахуванням досвіду АТО та ООС). Тож у результатах можна побачити схожу картину реакції на бойовий стрес з невеличкими індивідуальними відмінностями. І якщо за весь цей час бійці вижили то можна вважати їх реакцію успішною. Також варто відзначити що по мірі набуття досвіду бійці самотужки звертають увагу та вивчають прояви бойового стресу та відповідно налаштовують свій організм за допомогою певних технік.
2. Згідно опитування велика кількість бійців пристосувалися до специфічних бойових стресорів таких як «Страх смерті» - 63%, який став на одні шальки з такими стресорами як «Новизна ситуації» та «Гучні звуки». Більш турбуючим стресором був «Страх загибелі побратима». Але варто відмітити що це стосується підрозділів які не зазнавали постійних важких втрат. Тому як і до страху втрати побратима також пристосовуються в інших підрозділах.

Як не важко це чути, але в деяких підрозділах з постійними важкими втратами до побратимів відносяться як до «попутчиків» (дослівно). Тобто можна зробити висновок що до стресорів можна пристосуватися (навчитися, натренуватися). Таким чином набути кращої стресостійкості, ефективності на полі бою та більші шанси на виживання.

3. Більшість частих проявів бойового стресу є умовно-корисними чи ситуативно-суб'єктивними які можна інтерпретувати у навчанні як корисні. Умовно-шкідливі прояви можна зменшити за рахунок певних вправ та технік.

4. Згідно дослідження да опитувань на рівень стресу можна впливати як ментально так і за допомогою тренування, вправ та технік. Тобто натренувавшись можна оптимізувати рівень стресу до відповідної бойової задачі. Швидке та природне проходження за циклом СОРД буде підтвердженням оптимального рівню стресу що відповідає умовам двох концепцій циклу СОРД та Закону Йерксона-Додсона.

5. Згідно дослідження результатів опитування, рідкі прояви бойового стресу як правило мають важкий характер змін як на фізичному так і на психічному рівні, які можуть бути потенціально небезпечними тому як сповільнюють чи зупиняють проходження циклу СОРД. Це потенційно небезпечні стани, які значно погіршують ефективність на полі бою та збільшують шанси загинути.

6. У пікових короткочасних навантаженнях бойового стресу спрацьовує автоматична Стрес-реакція «Бий-Біжи-Завмри» відповідно до індивідуального типу поведінки А чи Б. Користь такої реакції умовно корисна відповідно від ситуації. Такий фактор як тип стрес-реакції бійця важливо враховувати у тренуваннях, та плануванні дій на полі бою.

Тож, Бойовий стрес, як чинник виживання бійців піхотного підрозділу – все ще є корисним природнім інструментом виживання, але потребує певних навичок використання цього інструменту.

Гіпотезою дослідження було припущення що борець умовно контролюючий рівень бойового стресу є більш продуктивним на полі бою і відповідно більш здатним до виживання. Доказом гіпотези є досвід бійців які виживали в умовах активних бойових дій протягом двох років, навчившись розуміти себе, та налаштовуватись до бою.

«Мое тіло та розум – то моя зброя» - Дмитро, борець 72-гої окремої механізованої бригади імені Чорних Запорозжців.

Саме таким гаслом варто підсумувати це дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин //Вопросы психологии. –1989. – №4. – 43 с
2. Boyd, John, R., The Essence of Winning and Losing, 28 June 1995
3. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs) / [Електронний доступ]:<https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSR>
4. Demchenko Ya. A. IDENTITY ISSUES OF COMBATANTS WITH PTSD SYMPTOMS: DIAGNOSTICS AND PSYCHOLOGICAL CORRECTION Ukrainian psychological journal KYIV – 2018 (№4) С. 44-52
5. Friedman M. & Rosenman R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. Journal of the American Medical Association.
6. Kardiner A. Spiegel H. War Stress and Neurotic lines. N.Y., 1947. – P. 325-330
7. Kardiner A. The traumatic Neurosis of War. N.Y.: Heber, 1941. – P. 86-89
8. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York : Springer.
10. Mattila, A. M., Crandall, B. D., & Goldman, S. B. (2011). U.S. Army combat operational stress
11. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation //Journal of comparative neurology and psychology. — 1908. — Т. 18. — С. 459—482
12. Zapeka Ya. H., Lytvyn D. O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF YOUNG PEOPLE’S STRESS RESISTANCE IN WAR CONDITIONS Ukrainian psychological journal KYIV – 2023 (№2)

- 13.А. Романишин «Психологія Бою» 2022
- 14.А.Блінов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 38–52.
15. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека /Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
16. Алещенко В. І. (2015). Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки, 1(32), 5–10.
- 17.Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 38. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – С. 38-52
18. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с
- 19.Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / О.
20. Богучарова О. І. СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙ, ІНТЕЛЕКТ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В БІЙЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ . Ukrainian psychological journal KYIV – 2020 (№1) С. 30-43
- 21.Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян //Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы – М., 1983. – 295 с.

22. Васильєв С. П., Зубовський Д. С. ПСИХОДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Ukrainian psychological journal KYIV – 2016 (№1) С. 6-16
23. Ганс Сельє (Hans Selye) «Очерки об адаптационном синдроме», М., 1960;
24. К. Ульянов (Valde) «Броньований розум» 2024
25. Карачинський О. А. ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КОМБАТАНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДІАЛЕКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ Ukrainian psychological journal KYIV – 2017 (№3) С. 91-100
26. Караяни А. Г. Настольная книга военного психолога : практич. пособие / А. Г. Караяни. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – С. 77, 79. – Серия : Профессиональная практика
27. 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: 7БЦ, 2021. 170 с.
28. Колесніченко О. С. МЕТОДИКА «ОЦІНКИ ТРАВМАТИЧНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ» У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ Ukrainian psychological journal KYIV – 2018 (№3) С. 78-95
29. Колесніченко О. С. ТИПИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В БОЙОВИХ УМОВАХ Ukrainian psychological journal KYIV – 2019 (№1) С. 130-140
30. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с.
31. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у

- військовослужбовців - учасників антитерористичної операції:
монографія / К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков. –
Харків.: НУЦЗУ ФОЛ Мезіна В. В., 2017. – 186 с.
32. Литвинцев С. В., Снедков Е. В., Резник А. М. Боевая психическая
травма. – М. : Медицина, 2005. – С. 432.
33. Методичні рекомендації з психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних сил України щодо формування
стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки.
Київ: Головне управління морально-психологічного забезпечення
Збройних Сил України. 2020. 62 с.
34. Оксана Хуртенко ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ВОЄННИХ ДІЙ
«Психологічний журнал» №3 (2019)
35. Омелянович В.Ю. Хаустова О.О. Чабан О.С. «Психічні розлади
воєнного часу» 2023
36. Основи військової психології : навч. посіб. / Г.В.Бондарев, П.П.Круть
; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 185–190
37. Особливості психологічної підготовки армій країн НАТО/
[Електронний доступ]: <https://bookster.com.ua/osoblyvosti-psykholohichnoi-pidhotovky-armii-krain-nato>
38. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ
ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ ДІЙ НА СХОДІ УКРАЇНИ Ukrainian psychological journal
KYIV – 2020 (№1) С. 157-175
39. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ
ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ:
СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ Ukrainian psychological
journal KYIV – 2017 (№1) С. 63-80

40. Папуча М. В. ВРАЖЕННЯ ЯК ПРОБЛЕМА ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ Ukrainian psychological journal KYIV – 2019 (№1) С. 161-175
41. Подолання бойового стресу у військових підрозділах порадник для командирів «СТРЕС СИЛЬНИЙ, АЛЕ ТИ СИЛЬНІШЕ!»
<https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax>
42. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Методичні рекомендації. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 108 с.
43. Р. Сапольські «Психологія Стресу» 2016
44. Роберт Саттон. Охота за идеями: Как оторваться от конкурентов, нарушая все правила = Weird Ideas That Work. How To Build a Creative Company. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 335 с. — ISBN 978-5-9614-4369-1.
45. Савінцев В. І. Морально-психологічне забезпечення бойових дій.- К.: ВГІ НАОУ, 1997
46. Сафін, О. (2024). Соматичні кореляти посттравматичного стресового розладу. *Психологічний журнал*, (11), 59–68.
<https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298407>
47. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд. психол. наук/ О.А. Сиротин – М., 1972. – 18 с
48. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : Монографія / О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков, К. О. Кравченко. Х.: НУЦЗУ, ФОП Мезіна В.В., 2017. 186 с.
49. Топчий М.В. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. –Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.

50. Усе, що треба знати про бойовий стрес, – у проєкті «ДНК стійкості» від robota.ua, АТ «Кредобанк» та компанії NRG
<https://budni.robota.ua/ru/victory/use-shho-treba-znati-pro-boyoviy-stres-u-proyekti-dnk-stiykosti-vid-robota-ua-at-kredobank-ta-kompaniyi-nrg>
51. Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975, С. 120—125.