

Paweł WASILEWSKI*
Mirosław KARASEK**

FUNKCJONOWANIE ŻOŁNIERZA NA POLU WALKI – ZARYS STUDIUM PSYCHOLOGICZNEGO

*„Pośród wszystkich ludzi o pokój modli się
najbardziej żołnierz, gdyż to właśnie on
musi cierpieć i znosić najdotkliwsze rany
i najgłębsze blizny wojny”*

gen. D. MacArthur

Artykuł przedstawia problematykę dotyczącą psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka w różnych rodzajach sytuacji, zwłaszcza działaniu żołnierzy w sytuacji pola walki. Autorzy wychodzą od psychologicznych teorii dotyczących środowiska i poprzez opisanie działania człowieka w sytuacjach i ich wpływu na jego późniejsze funkcjonowanie, starają się przybliżyć mechanizmy odpowiedzialne za kształtowanie sfery psychicznej człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem wykonywania zawodu żołnierza.

Słowa kluczowe: *sytuacja ekstremalna, stres, PTSD, pole walki, stresory, wsparcie psychologiczne*

WSTĘP

Jednostka ludzka, funkcjonując w konstelacji czynników środowiskowych, może doświadczyć różnego rodzaju sytuacji wpływających na jej percepcję rzeczywistości. Podmiot może postrzegać je jako łatwe, trudne lub ekstremalne, w zależności od włożonej energii i zaangażowania w ich opanowanie. Niesie to ze sobą zasadniczy wpływ na sferę psychiczną uczestnika sytuacji, a w szczególności sytuacji o charakterze ekstremalnym. Człowiek wykonujący zawód żołnierza jest narażony na permanentne funkcjonowanie właśnie w sytuacjach ekstremalnych, a co za tym idzie musi być odpowiednio przygotowany do wykonywania swoich obowiązków w takim a nie innym środowisku. Specyficzność działania żołnierza pociąga za sobą potrzebę właściwego po-

* mjr dr Paweł WASILEWSKI – Wydział Nauk o Bezpieczeństwie Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych

** płk mgr Mirosław KARASEK – Departament Wychowania i Promocji Obronności Ministerstwa Obrony Narodowej

traktowania jego sfery psychofizycznej oraz wypracowania charakterystycznych narzędzi psychologicznych, mających za zadanie ułatwienie właściwego działania w takich warunkach oraz łagodny powrót do funkcjonowania w warunkach ogólnie przyjętych za normalne.

1. CZŁOWIEK W SYTUACJI

Człowiek jako składowa środowiska, w jakim funkcjonuje, jest z nim nierozdzielnie związany. Działają na niego czynniki, które możemy podzielić ogólnie na trzy grupy. Pierwszą wyznaczają czynniki biologiczno-fizyczno-chemiczne, do których, dla przykładu, zaliczamy: temperaturę, ciśnienie atmosferyczne, skład powietrza, kwasowość otoczenia, budowę geologiczną, rzeźbę terenu, klimat, stosunki wodne, glebę i organizmy żywe. Następnie - czynniki genetyczne przekazywane nam przez naszych przodków, a mające wpływ na funkcjonowanie organizmu oraz czynniki społeczne, które ogólnie podzielimy na rodzinne, zaliczając do nich całokształt wpływów najbliższej rodziny na kształtowanie się charakteru dziecka i świat społeczny, rozumiany w ujęciu fenomenologicznym jako układ czynników otaczający jednostkę i pojmowany przez nią subiektywnie jako świat realny. Układ ten ulega ciągłym zmianom, dlatego też obok pojęcia środowiska, stosujemy także pojęcie sytuacji zdefiniowane przez Tadeusza Tomaszewskiego jako układ wzajemnych stosunków człowieka z innymi elementami środowiska, w określonym momencie czasu¹. Każda sytuacja określona jest przez cechy jej elementów składowych oraz ich wzajemne relacje w czasie. Człowiek jest podmiotem sytuacji. Tak też każda sytuacja musi być zawsze czyjaś i nie można jej określić bez podania podmiotu. Jeżeli w danej sytuacji uczestniczy więcej niż jedna osoba, daną sytuację możemy rozpatrywać dla każdej z nich osobno. Każdą z sytuacji, poza odniesieniem do podmiotu, możemy sklasyfikować również ze względu na aktywność podstawową (np. sytuacja problemowa, sytuacja bojowa) oraz elementy otoczenia i ich stan (np. sytuacja drogowa). Wyróżniamy dwa aspekty sytuacji człowieka: sytuacje egzystencjalne - życiowe, bytowe (np. sytuacja zdrowotna, materialna, finansowa, mieszkaniowa, zawodowa, rodzinna, towarzyska) oraz sytuacje behawioralne – czynnościowe (np. sytuacje wychowawcze, terapeutyczne, egzaminacyjne, sytuacje trudne, niebezpieczne). Podział ten związany jest z dwoma głównymi rodzajami aktywności ludzkiej. Pierwszym z nich jest aktywność nastawiona na życie, zawierająca procesy ważne dla utrzymania się przy życiu: procesy biologiczne, oddychanie, rozmnażanie, procesy związane z mieszkaniem, ubieraniem się, spędzaniem czasu, konsumpcją. Drugim z nich jest „działanie” mieszczące w sobie różnorodne formy działalności człowieka, za pomocą których reguluje on swoje stosunki z otoczeniem, przekształcając otoczenie lub samego siebie. Tak więc każda sytuacja składa się z czynników sytuacyjnych, które oddziałują na człowieka, kształtując subiektywne atrybucje zachowań, odpowiadające różnym rodzajom sytuacji. Podkreślimy, że wypracowane atrybucje są względnie trwałe. Tak więc przeżywane przez jednostkę zdarzenia kształtują charakter jednostki w czasie. Jednak samo doświadczenie obiektywnego zdarzenia nie jest wystarczające do wpływu na dalsze funkcjonowanie człowieka.

Kluczem do zmiany zachowania jest świadomy odbiór świata zewnętrznego. Możemy to nazwać, za Antonim Kępińskim, metabolizowaniem informacji. Dzieje się to na poziomie metabolizmu informacyjnego, polegającego na segregacji i przyswojeniu

¹ T. Tomaszewski, *Człowiek i otoczenie*, [w:] *Psychologia*, pod red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1975.

tej części informacji, która, według podmiotu, posiada dla niego subiektywne znaczenie². Przystosowane informacje wywołują reakcję podmiotu, czyli wymianę energetyczną pomiędzy podmiotem sytuacji a środowiskiem. A. Kępiński nazywa ten proces metabolizmem energetycznym. Weryfikacja ta bardzo często przebiega na poziomie nieświadomości, a nieodrzucone informacje mają dla podmiotu znaczenie w pierwszej kolejności na poziomie pierwszego i drugiego prawa biologicznego, a następnie innych ważnych subiektywnie sfer. Między organizmem a środowiskiem istnieje ustawiczna wymiana energii i informacji. Jest tu również tendencja każdego podmiotu do utrzymywania własnego porządku, rozumianego jako równowaga organizmu i otaczającego go środowiska, uzyskana poprzez zaspokojenie potrzeb i realizację założonych celów. Utrata jej jest równoznaczna ze śmiercią. Indywidualny porządek wyznacza więc homeostazę organizmu, pozwalającą mu przeciwstawić się entropii³. Wytrącenie z tej równowagi może spowodować sytuacja, z którą dany podmiot nie jest w stanie sobie poradzić. Sytuację taką nazywamy, za T. Tomaszewskim, sytuacją ekstremalną⁴. Jednak punktem wyjścia do analizy sytuacji ekstremalnych powinno być zdefiniowanie pojęcia sytuacji normalnej i optymalnej. Z sytuacją normalną mamy do czynienia przy wielokrotnym powtarzaniu się określonej konstelacji elementów sytuacji, gdzie stabilizuje się jej wewnętrzna organizacja. Ustala się układ wzajemnie powiązanych elementów, przy którym zadanie zostaje dostosowane do możliwości podmiotu. W sytuacjach normalnych nie zostaje zakłócona względna stabilność życia codziennego. Z sytuacją optymalną z kolei mamy do czynienia, gdy przebieg czynności i jej wyniki znajdują się na poziomie najlepszym z możliwych, sytuacja zaś trudna pojawia się, gdy wewnętrzna równowaga sytuacji normalnej została zakłócona, a prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie niezakłócającym stabilność życia codziennego staje się mniejsze. Z kolei w przypadku, gdy zadania są zbyt skomplikowane w stosunku do możliwości jednostki, a warunki nie zapewniają w stopniu wystarczającym szans na ich realizację, wykonywane przez nią czynności cechuje brak płynności działania. Występują wtedy różne przeszkody, powodujące zahamowania, a niekiedy osiągnięcie zamierzonego celu zostaje udaremnione, mamy wtedy do czynienia z sytuacją ekstremalną. W sytuacjach takich, zwłaszcza wobec zagrożenia osobistego, zachwiane zostają relacje między rzeczywistym zachowaniem a racjonalnym działaniem człowieka, które, będąc zawsze zewnętrznym wyrazem aktywności, przybiera postać zachowania zdeorganizowanego. Zwrócić należy uwagę, że niekiedy mamy do czynienia z sytuacją subiektywnie ekstremalną, która nie znajduje odzwierciedlenia w rzeczywistej sytuacji jednostki. Tłumacząc zachowanie się człowieka w określonej sytuacji, należy wziąć pod uwagę nie tylko to, że jest ono reakcją na daną sytuację, lecz również, że jest indywidualnym rozwiązaniem tej sytuacji. Należy też uwzględnić stymulacyjny aspekt sytuacji człowieka, określane przez wrażliwość i reaktywność podmiotu, które są zdeterminowane genetycznie.

Ludzie w swoim życiu spotykają się głównie z sytuacjami normalnymi i trudnymi. I takie też najczęściej mają wpływ na kształtowanie się charakterów. Sytuacje ekstremalne, rozumiane jako zdarzenia na granicy ludzkiej wytrzymałości, będą występowały rzadko. Jednak to te sytuacje najbardziej wpływają na kształtowanie oraz zmia-

² A. Kępiński, *Lęk*, Wyd. Literackie, Kraków 2000, s. 14 - 16.

³ A. Kępiński, *Rytm życia*, Wyd. Literackie, Kraków 2001, s. 32.

⁴ *Psychologia*, pod red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1975, s. 32 - 36.

nę algorytmu zachowań. Według teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego⁵, doświadczanie sytuacji ekstremalnych powoduje zmianę osobowości i umożliwia jednostce psychofizyczny rozwój. Z drugiej strony doświadczenie sytuacji ekstremalnej wywołuje w podmiocie fizjologiczny stan stresu, czyli stan pobudzenia emocjonalnego i związanej z nim powszechnej mobilizacji sił obronnych organizmu. Bodziec ekstremalny może wywołać zaburzenia myślowe związane z metabolizowaniem docierających do organizmu informacji, aż do dezorganizacji zachowania, a przy odpowiednim natężeniu i długości trwania może w konsekwencji doprowadzić do unicestwienia jednostki.

2. STRESORY A FUNKCJONOWANIE NA POLU WALKI

Przeżycie zbyt silnego bodźca, spowodowanego zdarzeniem tak destrukcyjnym, że pełna i natychmiastowa reakcja adaptacyjna na nie jest niemożliwa, powoduje psychiczny uraz udarowy, czyli zespół ostrego stresu (Agresive Syndrom Depressive). Przejawia się to znacznym obniżeniem wrażliwości emocjonalnej, aż do odrętwienia emocjonalnego. Za tym pojawia się zawężenie sytuacyjne czyli zawężona świadomość percepcji otoczenia, derealizacja, depersonalizacja zarówno siebie, jak i otoczenia oraz amnezja dysocjacyjna. Ten stan psychiczny w znaczący sposób obniża zdolność bojową żołnierza, aż do niemożliwości wykorzystania go w walce. Innym niebezpieczeństwem występującym w tym stanie jest zaburzenie zdolności mózgu i umysłu do przetwarzania i integrowania informacji, co na polu walki stwarza realne zagrożenie zarówno dla samego żołnierza, jak i jego otoczenia. Brak wykwalifikowanej pomocy dla żołnierza w takim stanie psychicznym jest prostą drogą do wystąpienia u niego zespołu stresu pourazowego (PTSD). Zespół ten objawia się najczęściej poprzez ciągłe przeżywanie na nowo urazowych sytuacji, np. w powracających wspomnieniach lub sennych koszmarach, izolowaniu się od innych ludzi, depresji, w stanach lękowych, ciągłej apatii, amnezji psychogennej, nadmiernym pobudzeniu, wybuchach gniewu oraz tzw. przytępieniem uczuciowym. Przebywanie przez dłuższy interwał czasowy w środowisku stresogennym również powoduje wysokie wskaźniki trwałych innych zaburzeń psychicznych. Występuje tu poza PTSD, między innymi depresja, lęk, używanie substancji psychoaktywnych i zaburzenia osobowości⁶.

Z sytuacjami na poziomie ekstremalnym najczęściej mają do czynienia ludzie wykonujący zawody narażające ich życie i zdrowie. Dla przykładu można wymienić: policjantów, strażaków, ratowników medycznych i przede wszystkim żołnierzy. W każdym z tych zawodów musi występować element szkolenia mający na celu przygotowanie jednostek do wykonywania swoich obowiązków w sytuacjach ekstremalnych. Sytuacje takie dla żołnierza oznaczają pole walki. Działania wojenne w kontekście psychologicznym można porównać do sytuacji ekstremalnej (katastroficznej). Jej intensywność, wielość czynników (stresorów) i długość ich trwania jest specyficzna dla różnych konfliktów. Jednak można je podzielić na kilka grup względnie stałych dla każdego

⁵ Por. K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa 1979.

⁶ Por. R. A. Kulka i inni, *Trauma and the Vietnam War Generation: Report of findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study*, Brunner/Mazel Publishers, New York 1990.

poła bitwy. Za Charlesem R. Figleyem i William P. Nashem⁷ można je nazwać stresorami dyslokacji i podzielić na fizyczne, poznawcze, społeczne i duchowe.

Do stresorów fizycznych możemy zaliczyć przebywanie w niekomfortowej lub też ekstremalnej temperaturze otoczenia. Wahania okołodobowe temperatury o kilkanaście do kilkudziesięciu stopni mogą skutecznie w dłuższym czasie obniżyć jakość działania człowieka. Dodać do tego należy ubiór ochronny, znacznie podnoszący temperaturę w bezpośredniej bliskości ciała oraz brak klimatyzacji w używanych przez żołnierzy pojazdach. Zbyt wysoka, ale także i zbyt niska temperatura, powodują stan odwodnienia organizmu sprawiając, że każdy wysiłek fizyczny i umysłowy stają się poważniejszym wyzwaniem. Odwodnienie może doprowadzić do śmierci, ale wszechobecna wilgoć wdzierająca się w każdy zakamarek ciała jest również skutecznym stresorem. W wysokich temperaturach mundury pozostają nasiąknięte potem. Ulewne deszcze zaś stają się przyczyną hipotermii żołnierzy biorących udział w działaniach. Kolejnym deprymującym czynnikiem jest brud. Warunki, w jakich żołnierze wykonują swoje zadania na polu walki, uniemożliwiają utrzymanie higieny osobistej. Brudne ciała, odór ludzkich odchodów, połączone z odorem śmierci (krew, trzewia, spalone ciało) powodują uraz psychiczny, utrzymujący się przez długi okres życia żołnierza. Dodatkowo pole walki przepelnione jest permanentnym hałasem, począwszy od warkotu silników samochodowych lub agregatów prądotwórczych, poprzez dźwięki strzałów z broni automatycznej, a skończywszy na złowrogim odgłosie detonujących pocisków. Dźwięk pocisku moździerzowego spadającego z wyciem na nasze stanowisko jest niezapomnianym wrażeniem, ale niewątpliwie najgorsze z możliwych są dźwięki wydawane przez umierających ludzi i umierające zwierzęta. Kończąc charakterystykę stresorów fizycznych, należy wspomnieć jeszcze o dwóch z nich występujących w środowisku pola walki. Mamy na myśli nieodpowiednie odżywianie, co przy wzmożonym wysiłku walki niesie ze sobą bardzo negatywne konotacje, zwiększa ryzyko występowania chorób i urazów.

Stresory poznawcze są drugim typem stresorów dyslokacji, jaki chcemy tu omówić. Powstają one na płaszczyźnie informacyjnej. Najczęściej dotyczą braku lub nadmiaru informacji dotyczącej głównie osobistego bezpieczeństwa podmiotów sytuacji. Brak rzetelnych informacji na tym poziomie powoduje powstanie konfabulacji, które mogą powodować stany lękowe. Wysokie poczucie lęku z kolei zwiększa zaburzenia metabolizowania informacji docierających do podmiotu, które dodatkowo potęgują poczucie lęku. Proces ten ma charakter zamkniętego koła, gdzie stan lękowy powiększa się. Innym czynnikiem powodującym zwiększenie poczucia stresu jest niejednoznaczność zadaniowa, czyli zadanie zmieniające się podczas jego wykonywania lub zmieniające się reguły, szczególnie dotyczące stosunku do przeciwnika na płaszczyźnie zaangażowania (rules of engagement, ROE), czyli norm określających kiedy i do kogo żołnierzom wolno otworzyć ogień. Nakłada się na to konflikt lojalności żołnierza wobec bliskich osób a lojalnością wobec towarzyszy broni. Uaktywnia się on najczęściej w momencie, gdy pojawia się jakiś ważny problem w rodzinie lub u przyjaciół w kraju. Dodatkowo w momencie, kiedy wśród bliskich żołnierza zdarzy się przypadek śmierci lub jakiegoś urazu, wzrasta u żołnierza podatność na niebezpieczeństwo.

⁷ C. R. Figley i W. P. Nash, *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, PWN, Warszawa 2010, s. 23.

Kolejną grupą są stresory emocjonalne. Na tej płaszczyźnie najbardziej dostrzegalnym symptomem jest permanentna sposobność utraty życia lub zdrowia. Na polu bitwy odczuwane jest to jako stale obecny stan zagrożenia. W odróżnieniu od stanu zagrożenia w innej sytuacji, niebezpieczeństwo podczas walki zbrojnej występuje nierozłącznie z istnieniem przeciwnika⁸, czyli świadomym jego sprawcą zagrożenia. Możliwość zaistnienia bezpośredniej konfrontacji z potencjalnymi zabójcami jest drugim czynnikiem wpływającym na poczucie zagrożenia. Z tą konstelacją sytuacyjną związany jest jeszcze jeden silny motyw emocjonalny. Mowa tu o obowiązku zabijania wynikającym, po pierwsze, z sytuacji walki, a po drugie, z pełnionej funkcji jako „żołnierza” w powiązaniu z oporem przed zabijaniem. Jest to sytuacja, w której podmiot może osiągnąć wartość pozytywną w postaci eliminacji przeciwnika, ale tylko kosztem akceptacji wartości negatywnej zabijania jako takiego. Dysonans emocjonalny występujący w tym miejscu, według jednych badaczy (Swebocki, Cenin, Chełpa) zwiększa, według innych (Grossman, Marshall) jest głównym czynnikiem powodującym poczucie zagrożenia. Nakłada się na to stałe fizjologiczne pobudzenie wynikające z nieustannego oczekiwania na możliwy atak. Przeżycie ataku niesie dwoiste doświadczenie. Pierwszym jest dotarcie do świadomości informacji o kruchości życia człowieka i podatności organizmu ludzkiego na zranienia, co jest emocjonalnie bolesne. Drugim, będącym jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń na wojnie, jest bycie świadkiem masakry. Widok ludzi okaleczonych, rozerwanych na kawałki lub „zmienionych w różową mgłę” celnym pociskiem wywołuje uraz utrzymujący się bardzo długo w emocjonalnej pamięci świadka. Innym silnym stresorem na tej płaszczyźnie jest mocno rozwinięte poczucie więzi z towarzyszami broni. Występujący tu stopień bliskości, zaufania i odpowiedzialności za życie i śmierć między żołnierzami walczącymi razem nie ma sobie równych. Według Jonathana Shaya⁹, więź ta jest pod względem swego charakteru i intensywności bliźniaczo podobna do tej, jaką możemy zaobserwować między matką a dzieckiem. Ma to swoje przełożenie na poczucie sprawstwa wobec kolegów z placu boju. Idzie za tym bardzo silne odczuwanie wstydu i winy w przypadku przekonania o złym wykonaniu powierzonego zadania. Zdarza się jednak, że to poczucie winy rozciąga się na zdarzenia zakończone powodzeniem. Mówimy wtedy o poczuciu winy z powodu pozostania przy życiu. W przypadku śmierci przyjaciela z okopu pojawiający się wstrząs emocjonalny jest porównywalny do wstrząsu matki po utracie dziecka¹⁰. Szok, niedowierzenie, poczucie winy, tęsknota, wstyd i gniew mogą być podobne. Różnica polega na tym, że podczas działań wojennych żołnierz nie ma wiele sposobności, aby doświadczyć silnych ale i normalnych emocji, które towarzyszą stracie oraz wykonać pracę poznawczą niezbędną do zrozumienia i zaakceptowania straty – czyli przeżyć proces żałoby. Żołnierze muszą zmuszeni są do obojętności wobec takiego zdarzenia, oddalenia rozpaczy i żal do momentu, kiedy oswojenie z tą stratą stanie się możliwe i bezpieczne.

Następną grupą są stresory społeczne. Dotyczą one dwóch sfer, a mianowicie deficytu przestrzeni osobistej oraz samotności, tęsknoty za domem rodzinnym i osoba-

⁸ Por. S. Swebocki, *Psychologiczne problemy walki zbrojnej*, [w:], *Psychologia wojskowa. Wybrane zagadnienia*, pod red. J. Cedrowski, E. Krążyński, Z. Paleski, S. Swebocki, Warszawa 1980.

⁹ Por. J. Shay, *Achilles in Vietnam, Combat Trauma and the Undoing of Character*, Scribner Book Company, New York 1994.

¹⁰ C. R. Figley i W. P. Nash, *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, PWN, Warszawa 2010, s. 31.

mi bliskimi. Rozłąka z rodziną oddziałuje silnie deprecjacyjnie na człowieka, a każdy z żołnierzy wyjeżdżając, zostawia część samego siebie w środowisku, w którym żyje na co dzień. Wiąże się to z zaburzeniem odczuwania afiliacji społecznej, co pogłębia i tak istniejący brak poczucia bezpieczeństwa. Nakłada się na to brak intymności i okoliczności, które zmuszają żołnierza do przebywania w grupie społecznej, od której nie można się odseparować. Z jednej strony, jak napisano wyżej, tworzą się bardzo silne więzi emocjonalne, z drugiej zaś jednostka zmuszona jest przebywać w bliskiej odległości wraz z nieakceptowanymi przez nią osobami. Musi dzielić z innymi powierzchnię prawie wszystkich pomieszczeń oraz niemal całe wyposażenie, gdyż za indywidualne można uznać jedynie mundury i broń, a wszystko inne jest w pewnym stopniu wspólne. Taki stan rzeczy może spowodować tzw. depresję antarktyczną.

3. PRZYGOTOWANIE DO FUNKCJONOWANIA NA POLU WALKI

Jak zostało tu pokazane, stresory występujące w sytuacji walki i operacjach wojskowych są różnorodne. Porównując tych występujących w życiu cywilnym, stresory wojskowe są silne i uporczywe a każdy z nich wykracza poza zakres zwykłego doświadczenia. Są one powodem problemów stresowych przed dyslokacją w miejsce walki, podczas niej i po jej zakończeniu, w tym także przyczyniają się do urazów stresowych. Jednak większość okropności, cierpień i trudów wojny jest nieunikniona. Zasadne jest więc, aby żołnierze nauczyli się działać skutecznie, pomimo występowania stresorów. Aby osiągnąć maksymalną skuteczność, żołnierze muszą starać się być twardymi i odpornymi na ciągły strumień fizycznych i psychicznych stresorów, w których środowisku zmuszeni są przebywać. Idealnym przypadkiem byłoby całkowite ignorowanie stresu bojowego i operacyjnego, tak aby pojawiające się stresory nie docierały do świadomości żołnierza. Nie znaczy to jednak, że w rejonie działań należy dążyć do stanu odprężenia i poczucia bezpieczeństwa. Stan taki, podobnie jak zbyt duże napięcie, może odwracać uwagę od realnych zadań, a także stwarzać poważne zagrożenie dla przetrwania i sukcesu działań.

Żołnierz podczas szkolenia jest przygotowywany do wykonywania zadań w realnym polu walki. Proces szkolenia ma przygotowywać żołnierzy do znoszenia trudów niewygód wojennych. Jest to proces, ponieważ w czasie szkolenia następuje jego intensyfikacja. Młody rekrut przyzwyczajony do wygod cywilnych styka się z życiem koszarowym, którego założeniem jest ich ograniczenie. Począwszy od treningu musztry i tzw. drylu żołnierskiego, czyli codziennego życia żołnierza, sposobu organizacji zajęć strzeleckich, taktycznych poprzez kształtowanie tężyzny fizycznej i umiejętności samoobrony, a skończywszy na szkoleniach poligonowych w warunkach pełnej symulacji, tzn. najbardziej zbliżonych do rzeczywistych, następuje proces hartowania psychofizycznych cech żołnierza. Praktycznie cała metodyka szkolenia służyć ma przygotowaniu żołnierza do funkcjonowania na polu walki, gdyż jak wynika z badań¹¹ do bodźców występujących w nim, można do pewnego stopnia przystosować człowieka na zasadzie „wytrenowania”. Niemniej jednak, nawet po odpowiednim przygotowaniu żołnierza do wykonywania zadań w realnym środowisku walki należy objąć go jeszcze dodatkowym programem mającym na celu zapobieganie powstaniu urazów psychicznych lub zespołów dezadaptacyjnych oraz zapewnienie fachowej pomocy w wychodzeniu z kryzysu psychicznego. Program taki powinien również otaczać opieką rodziny żołnierzy uczest-

¹¹ Tamże, s. 77 - 104.

niczących w konfliktach zbrojnych. Samych żołnierzy także nie można pozostawić bez właściwego wsparcia psychologicznego podczas walki i po jej zakończeniu. Tak właśnie skonstruowany jest „Program osłony psychologicznej uczestników misji poza granicami państwa i ich rodzin”. Program ten wieloaspektowo uwzględnia problematykę ochrony psychologicznej. Całość podzielona jest na działania podejmowane przed misją, których główny nurt związany jest z edukacją i nabyciem umiejętności żołnierza w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi. Drugi etap daje wsparcie psychologiczne podczas działań zbrojnych i trzeci – to pomoc psychologiczna po powrocie do macierzystego garnizonu.

Podmiotem podejmowanych działań, zgodnie z Programem, jest sam żołnierz, jego rodzina, a także psycholog biorący udział w misji. Przekazywana treść dotyczy wpływu stresu na organizm człowieka i jego funkcjonowania w stanie stresu, treningu umiejętności wzmacniających organizm na działanie bodźców stresogennych i funkcjonowanie w sytuacjach kryzysowych, radzenie sobie z problemami wynikającymi z rozłąki występującymi zarówno u żołnierzy, jak też i u ich rodzin. Drugi nurt działań polega na pomocy psychologicznej dla żołnierzy, którzy doznali urazu psychicznego podczas wykonywania zadań na polu walki, przygotowaniu ich do powrotu do domu z rejonu prowadzenia działań oraz na pomocy psychologicznej żołnierzom po powrocie z rejonu działań. Program ten ujmuje więc całościowo problematykę pomocy psychologicznej skierowanej do żołnierzy doświadczających realiów pola walki, i co ważne, ich rodzin. Dostarcza kompleksowego i nowoczesnego algorytmu działania, którego do tej pory brakowało w przygotowaniu żołnierzy do pełnienia tej trudnej, pełnej emocjonalnych rozterek i wyzwań funkcji. Funkcji, której brzemień nie kończy się wraz z oddanym ostatnim strzałem, ale trwa długo w umysłach naszych obrońców po zakończeniu działań. Jest też dobrym punktem wyjściowym do przygotowania szczegółowych strategii profilaktycznych dotyczących poszczególnych sfer ujętych w programie.

PODSUMOWANIE

Jak starano się tu pokazać, proces przygotowania żołnierza do właściwego funkcjonowania na polu walki nie kończy się wraz z końcem szkolenia podstawowego, czy też szkolenia specjalistycznego, a powinien trwać przez cały okres jego służby. Zmiany natomiast powinny zachodzić tylko w umiejscowieniu środka ciężkości w poszczególnych okresach przygotowań do walki. Należy także zwrócić szczególną uwagę na wsparcie psychologiczne w okresie po powrocie żołnierza do macierzystego garnizonu. Psychologiczne elementy wzmacniania człowieka, mającego funkcjonować w środowisku ekstremalnym muszą być wplatanie we wszystkie programy szkolenia tak, aby w sposób zmaksymalizowany podnieść po pierwsze próg odporności żołnierza. Po drugie wdrukować mu mechanizmy radzenia sobie ze stresem i po trzecie dać sposobność i umiejętność powrotu do równowagi po zakończeniu misji. Tak przygotowany żołnierz będzie mógł w pełniejszy sposób oddać się służbie.

LITERATURA

1. Cedrowski J., Krążyński E., Paleski Z., Swebocki S., *Psychologia wojskowa. Wybrane zagadnienia*, MON, Warszawa 1980.
2. Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa 1979.

3. Figley C. R. i Nash W. P., *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, PWN, Warszawa 2010.
4. Grossman D., *O zabijaniu, 360° człowiek na krawędzi*, Warszawa 2010.
5. Kępiński A., *Lęk*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2000.
6. Kępiński A., *Rytm życia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2001.
7. Kulka R. A. i inni, *Trauma and the Vietnam War Generation: Report of findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study*, Brunner/Mazel Publishers, New York 1990.
8. *Psychologia*, pod red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1975.
9. Sapolsky R. M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu*, PWN, Warszawa 2010.
10. Shay J., *Achilles in Vietnam, Combat Trauma and the Undoing of Character*, Scribner Book Company, New York. 1994.

SOLDIER'S PERFORMANCE ON BATTLEFIELD – OUTLINE OF PSYCHOLOGICAL STUDY

Summary

The article presents the issues concerning the psychological aspects of human functioning in different situations, with emphasis placed on the actions of soldiers in battlefield (combat) situations. The authors start with psychological theories about the environment and, by describing human activities in situations and their influence on a person's subsequent functioning, they attempt to explain the mechanisms responsible for shaping the human psychic sphere, with particular emphasis on a professional soldier.

Key words: *extreme situation, stress, PTSD, battlefield, stressors, psychological support*