



Посольство  
Великої Британії  
в Україні



STABILIZATION  
SUPPORT SERVICES

Підручник для військових психологів

# «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА»



Київ-2017



Підручник для військових психологів

# **«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА»**

Підручник розроблено та рекомендується для ознайомлення психологам військових частин, командирам та їх заступникам по роботі з особовим складом.

Видання цього посібника стало можливим завдяки фінансовій підтримці Посольства Великої Британії в Україні в рамках проекту «Подолання соціальних наслідків конфлікту на Донбасі та незаконної анексії Криму за допомогою державних структур в Україні та громадянського суспільства», який виконує канадська неурядова організація Stabilization Support Service.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать авторам і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії.

Автор: Зоран Комар  
Наклад 2000 примірників

# ЗМІСТ

## 1. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ І ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	5
ВСТУП.....	5
МІСЦЕ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ АРМІЇ.....	6
ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
Військово-психологічний відбір та класифікація.....	9
Відстеження психологічної бойової готовності.....	12
Навчання і тренінги.....	12
Психологічна профілактика та підтримка.....	13
Психологічні операції (ПСИОП).....	14
Оперативна психологія.....	19
Етичні правила поведінки американських військових психологів.....	23
ШТАТНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ПСИХОЛОГ.....	24
СПІВПРАЦЯ З ІНШИМИ ВІЙСЬКОВИМИ СЛУЖБАМИ.....	28
ОСОБЛИВІСТЬ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ У ВІЙСЬКОВО-ПОВІТРЯНИХ СИЛАХ, ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКОМУ ФЛОТІ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ.....	30
Завдання психолога у військово-повітряних силах.....	30
Завдання психолога у військово-морському флоті.....	32
Завдання психологів у спеціальних військових підрозділах.....	35
<b>2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ В АРМІЇ.....</b>	<b>37</b>
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НОВОБРАНЦІВ.....	37
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО БОЙОВИХ ДІЙ.....	38
Психологічна підготовка для профілактики страху та бойового стресу.....	39
Психологічна підготовка щодо агресивної поведінки та застосування бойової сили.....	41
Психологічна підготовка щодо ставлення до ворожих військових та цивільних осіб.....	44
Специфіка психологічної підготовки військових до можливого полону та поведінки у полоні.....	50
Безпосередня психологічна підготовка до бойових дій .....	56
ДІЇ ШТАТНИХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ДО, ПРОТЯГОМ ТА ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....	58

СТВОРЕННЯ І РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВІВ.....	61
Згуртованість військових колективів.....	63
ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ (ПБГ).....	65
Елементи психологічної бойової готовності.....	68
Визначення та вимірювання ПБГ.....	72
3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПІДТРИМКА.....	75
ТРИВОГА, СТРАХ ТА ПАНІКА НА ВІЙНІ.....	75
БОЙОВИЙ СТРЕС.....	83
Механізм впливу стресу на організм.....	85
ПРОЦЕДУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....	89
Аналіз виконаного завдання.....	89
Первинна підтримка командира (defusing).....	90
Рекапітуляція стресової події (дебрифінг).....	90
Процес поступового повернення (декомпресія).....	93
Роль командира у поступовому процесу розвантаження.....	93
ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	94
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОЗАШТАТНИХ СИТУАЦІЙ ТА НЕБАЖАНИХ ПРОЯВІВ В АРМІЇ.....	96
Алкоголізм та інші види залежності в армії.....	98
4. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ.....	102
ПРОБЛЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТИХ, ХТО ПОВЕРТАЄТЬСЯ З ВІЙНИ.....	102
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР).....	104
Види та ознаки травматичного воєнного досвіду – стресори.....	105
Симптоми та діагностика ПТСР.....	109
Фактори появи та розвитку ПТСР.....	114
Поширеність, профілактика і лікування ПТСР.....	116
Дослідження поширеності ПТСР.....	116
САМОГУБСТВА ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ.....	125
Самогубства військових ветеранів: хорватський досвід.....	127
Запобігання самогубствам.....	132
5. КОМУНІКАЦІЙНІ НАВИЧКИ В АРМІЇ.....	135
МІФИ І УПЕРЕДЖЕННЯ ПРО КОМУНІКАЦІЮ.....	135
КОМУНІКАЦІЯ ВСЕРЕДИНІ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	137
Низхідна і висхідна комунікація.....	138



<b>ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ.....</b>	<b>139</b>
Вербальна комунікація.....	140
Паравербальна комунікація.....	142
Невербальна комунікація.....	143
<b>ВМІННЯ ГОВОРИТИ І СЛУХАТИ.....</b>	<b>148</b>
Слухання та невербальна комунікація.....	153
Мовчання.....	154
Техніки активного слухання.....	155
Проведення індивідуальних сеансів консультацій.....	157
<b>ПРЕЗЕНТАЦІЙНІ НАВИЧКИ.....</b>	<b>158</b>
Планування.....	158
Підготовка.....	159
Тренування.....	160
Виконання.....	160
Відповіді на запитання.....	162
<b>ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПОЛЬОВИХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>162</b>
Комунікація з командиром.....	162
Комунікація з солдатами.....	163
Комунікація з колегами згідно професійній ієрархії.....	164
Публічний виступ і комунікація із засобами масової інформації.....	165
Комунікація з членами родини військовослужбовця.....	166
<b>6. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ.....</b>	<b>167</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ.....</b>	<b>167</b>
<b>ВПРАВИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ.....</b>	<b>171</b>
<b>ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ.....</b>	<b>173</b>
<b>ТВОРЧА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ.....</b>	<b>174</b>
<b>MINDFULNESS-ВПРАВИ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ.....</b>	<b>176</b>
Тілесно-свідомісні вправи.....	177
Медитація та віра.....	181
<b>АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ.....</b>	<b>182</b>

# 1. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ І ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

## ВСТУП

**В**ійськова психологія - це не лише одна зі сфер прикладної психології, вона охоплює набагато більше. Спостерігаючи за історичним розвитком психологічної науки, можна впевнено говорити, що військова психологія є матір'ю майже всіх напрямів прикладної психології. А вже до 1917 року вступу США у Першу світову війну, психологія, як відносно нова наукова дисципліна, переважно не виходить за межі лабораторних досліджень із невизначеною і неясною роллю у застосуванні. Створення відомого військового Альфа- і Бета-тестування інтелекту і його використання при відборі і класифікації більше ніж 1 млн 700 тис. американських військових справедливо вважаються початком прикладного застосування психологічних знань. У цій роботі взяли участь близько 400 американських психологів, а на думку американських генералів, завдячуючи відмінно зробленому відбору, американська армія була готова вступити у Першу світову війну на півроку раніше від запланованого терміну. Такий успіх не міг залишитися поза увагою великих американських компаній, які також починають інтенсивно використовувати психологію при відборі та розподілі кандидатів на окремі робочі місця.

Про широко визнану цінність вкладу психологів у Першу світову війну свідчить той факт, що в одному з пунктів договору про капітуляцію Німеччині було заборонено використовувати психологів при відборі сержантів і офіцерів. Незважаючи на це, між двома світовими війнами військова психологія в Німеччині бурхливо розвивалася, про що свідчить і наявність 22 дослідницьких центрів, в яких для потреб німецької армії працювало близько 250 психологів, а серед проблем, які досліджувалися, були мобілізація, відбір, керування, бойова готовність (мораль), психологічна війна та ін. Водночас у 1942 р. Гітлер скасовує військову психологію в усій армії, окрім флоту, вірогідно тому, що тестуванням рівня інтелекту не можливо було підтвердити тезу про переваги «арійської раси». Цікаво, що подібні процеси відбувалися у Радянському Союзі, де психологія бурхливо розвивалася до 1936 р., коли Сталін майже повністю скасував всю діяльність у цій галузі. Причина: психологи не змогли довести, що, відповідно до марксистської догми, зміна суспільних відносин спричинила зміну суспільної свідомості, зокрема зміни в психологічному функціонуванні людини. Тому замість психології, як своєрідна компенсація, у Радянському Союзі заохочується розвиток педагогіки як дисципліни, яка здатна допомогти у вихованні та формуванні нової «соціалістичної» людини.

З іншого боку, в США та інших державах можна було спостерігати бурх-

ливий розвиток психології, який досяг свого піку під час Другої світової війни. Так, в американській армії у Другій світовій війні було безпосередньо залучено 1262 військових психологи, а процесом психологічного відбору і класифікації було охоплено 20 млн американських призовників. У період між двома світовими війнами військова психологія динамічно розвивалася у Франції, Японії, а значного успіху досягли британські військові психологи, розвиваючи методи тренування нічних польотів у льотчиків, про що свідчить заява В.Черчилля про те, що винахід радара і краще тренування британських пілотів в умовах нічного польоту найбільш сприяли обороні Англії.

Внесок військової психології у загальний розвиток психологічної науки неможливо переоцінити. Окрім розвитку психологічних інструментів і їх масового застосування, військова психологія зробила внесок в основоположні знання в галузі психології керування та управління, організаційної психології, психології комунікації і комунікології, пропаганди і маркетингу, ергономіки, когнітивної психології, клінічної (нейро-) психології, спортивної психології, психології стресу і посттравматичного стресового синдрому, психології креативності тощо. Насправді, важко віднайти галузь прикладної психології, яка б не мала своїх коренів у надрах військової психології, чи якій би військова психологія не дала поштовх до подальшого розвитку. Варто зазначити ще й те, що армія та війни надали сильного імпульсу не лише розвиткові психологічної науки, а й розвиткові інших наукових і технічних дисциплін, починаючи від хімії, фізики (атомної фізики), біохімії, медицини – до машинобудування (аеронавтики, суднобудування) та ін. Загалом, вважається, що Перша світова війна найбільше сприяла швидкому розвитку хімії (використання бойових отрут), Друга світова війна – драматичному прогресу в галузі фізики (радар, ядерна зброя), а Холодна війна спровокувала стрибок інформаційних технологій. Протягом останніх 100 років історії війн психологія послідовно розвивається, перетворившись зі скромної наукової дисципліни в респектабельну прикладну діяльність. При цьому, згідно з прогнозами багатьох експертів, саме сучасні війни, які характеризуються асиметричністю і дедалі більш вираженою терористичною спрямованістю, призведуть до нового розвитку психології. Наскільки таке передбачення виправдане свідчить той факт, що в Міністерстві оборони США працює більше психологів, ніж у будь-якій іншій організації в світі.

## **МІСЦЕ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ АРМІЇ**

Варто зазначити, що сьогодні в різних сучасних арміях військова психологія розвивається по-різному. Навіть у рамках НАТО не існує однозначних правил щодо місця та ролі військової психології, і це питання залишається

прерогативою окремих країн-членів цієї організації. Загалом в рамках військової психології можна розрізнити два домінуючі підходи: **традиційний**, в якому військові психологи знаходяться при вищому командуванні, в рамках дослідницьких центрів і спеціальних відділів, які напряду підлягають командуванню Міністерства оборони та Генерального штабу, та **штатний**, в якому кожний більший самостійний підрозділ (батальйон, бригада) має одного або кількох військових психологів у своєму складі з чітко визначеною фаховою ієрархією та автономною діяльністю. Традиційний підхід має переваги з огляду на концентрацію більшої кількості психологів в одному місці та можливість вирішення складних військово-психологічних проблем. У традиційній моделі психологи не обов'язково військові, а здебільшого цивільні особи, які ангажовані для виконання окремих військових завдань. З іншого боку, штатна модель опирається на мережу психологів як військових осіб, членів військових підрозділів, які знаходяться в постійному контакті з рядовими та командирами та мають можливість вирішувати повсякденні психологічні проблеми до, під час та після бойових дій. Традиційна модель діє в країнах з давньою військовою традицією, зокрема у Великій Британії та Франції (здається, що військова традиція є своєрідним бар'єром для розвитку військово-психологічної служби), тоді як сучасна штатна модель виражено присутня в Хорватії, Нідерландах та Ізраїлі. На основі попереднього досвіду можна зазначити, що комбінований підхід зі спеціалізованими військово-психологічними центрами та розгалуженою мережею психологів був би оптимальним для задоволення потреб сучасних військових систем.

У будь-якому випадку, військова психологія останніх десятиріч бурхливо розвивається у різних напрямках у різних країнах, перетворюючись у неодмінний чинник військових конфліктів будь-якого виду. Без застосування сучасних психологічних надбань ведення війни сьогодні майже неможливе, і, вірогідно, не треба довго чекати, поки втілиться у життя пророцтво П. Блума від 1991 року:

*«Прийде час, коли професійний психолог керуватиме військовою організацією».*

## ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Військові психологи в сучасних арміях виконують цілу низку функцій. Докладний огляд переліку їх найчастіших завдань дають результати дослідження, яке у 1995-1996 рр. провели американські військові психологи Мі Адлер та Пол Бартон, зібравши інформацію щодо військово-психологічної діяльності в 23 європейських та північноамериканських країнах.

Згідно дослідження, військові психологи найчастіше виконують наступні види діяльності.



**Найчастіші завдання військових психологів**  
(Адлер і Бартон, 1997р.)

<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАВДАННЯ</b>	<b>% КРАЇН, ДЕ ПРОВОДИЛОСЯ</b>
Відбір	96%
Консалтинг командування	96%
Дослідження	91%
Клінічна робота з військовими	87%
Навчання	78%
Профілактика	65%
Психологічні операції	52%
Оборонне планування	48%
Робота із сім'ями військових	30%

Як видно, відбір та консалтинг командування проводиться майже в усіх (опитуваних) арміях, а у великій кількості країн військові психологи займаються дослідженнями, клінічною роботою з військовими та навчанням. Дещо рідше використовується діяльність у сфері профілактики, участь у психологічних операціях (психологічна війна) та оборонному плануванні, а найменше (менше ніж у 30% опитуваних країн) військові психологи працюють із сім'ями військових.

В різних арміях різна частка уваги приділяється окремому виду діяльності чи групам діяльності, при цьому слід наголосити, що перелік функцій військового психолога залежить від особливостей військового напрямку і підрозділу, в він якому працює. Так, наприклад, зрозуміло, що робота військових психологів у сухопутних військах дещо відрізняється від роботи їх колег, які працюють у військово-повітряних силах, військово-морському флоті чи спецпідрозділах; робота військових психологів у військових навчальних закладах відрізняється від роботи у дослідницьких центрах чи підрозділах з виконання особливих операцій. Наступний важливий чинник – це умови роботи. Так, перелік функцій військового психолога залежить від характеру



військових операцій. Наприклад, залучення його у війні оборонного характеру ставить перед психологом інші завдання, ніж би це було у випадку його участі в операціях з підтримання миру.

Загалом, на основі попередньої практики, завдання військових психологів можна розділити на декілька категорій. Це: відбір і кваліфікація, спостереження за бойовою готовністю, навчання, тренінги, психологічна профілактика і підтримка та діяльність у рамках психологічних операцій. Окрім цих головних напрямків роботи, військових психологів часто залучають до наукових та прикладних досліджень, роботи у сфері психосоціальної допомоги постраждалим у війні та членам їх сімей, а останнім часом дедалі більше розвивається окрема дисципліна – операційна психологія («operational psychology»), яка вивчає методи допиту, опитування, вироблення психологічних портретів супротивника та займається відбором і тренуванням кандидатів для розвідки та контррозвідки. Значно меншою мірою військові психологи займаються ергономічною роботою при виробленні нової зброї та обладнання, військовою зоопсихологією та іншими видами діяльності.

### **Військово-психологічний відбір та класифікація**

Відбір і класифікація військового персоналу – найбільш відомі і поширені напрямки діяльності військових психологів. Якісно зроблені відбір і класифікація є передумовою досягнення армією ефективного результату у бойовій ситуації. Професійно проведені відбір і кваліфікація дають три переваги: а) соціальну (досягнення найефективнішого використання людського потенціалу в армії, наближення до бажаного ідеалу («правильні люди на правильному місці»); б) організаційну (досягнення високого рівня ефективності на окремих військових посадах та в армії загалом; в) особисте благополуччя (задоволення від виконання роботи, яка відповідає особистим можливостям та здібностям).

Психологічний відбір (відбір меншої кількості кандидатів з більшої групи) і класифікація (розміщення всіх кандидатів на місця відповідно до їх здібностей та особливостей) проводяться в сучасних арміях для різних потреб та в середині різних груп, найчастіше під час призову, при обранні кандидата для професійного складу, для різних рівнів навчання та для окремих видів військових спеціальностей. Залежно від виду та потреб процесу відбору застосовують різні психологічні інструменти (тестування здібностей та анкети характеристики особистості). При цьому кожний процес відбору передбачає попередній аналіз штатної одиниці, для якої проводиться відбір кандидатів та вироблення психограми, яку отримують шляхом співбесід та анкет щодо характеристик роботи, систематичним спостереженням за виконанням роботи, безпосереднім проведенням цієї роботи чи комбінацією цих кроків. Також варто зазначити, що успішність будь-якого психологічного

відбору та кваліфікації вимірюється співвідношенням між передбаченнями (психологічні вимірювальні інструменти) та критеріями (міра успішності у якійсь діяльності).

Роботу з психологічного відбору та класифікації в армії (при з'ясуванні основної бойової готовності призовників, при відборі кандидатів для професійного складу) бажано проводити незалежно від медичних оглядів і перед ними. Так, кандидатів, які не відповідають психологічним критеріям, не повинні посилати на медичні огляди, які, зазвичай, більш тривалі та дорогі. З іншого боку, певні психологічно-вибірні процедури можуть проводитися без спеціального медичного огляду, зокрема при обранні кандидатів для окремих рівнів військових навчань. Зрештою, при обранні кандидатів для окремих військових спеціальностей психологічний відбір та кваліфікація проводяться лише після попередньо проведеного медичного огляду (зокрема, психологічний відбір кандидатів у військові пілоти та їх розподіл на певні типи літаків проводиться після того, як попередньо туди відберуть винятково здорових осіб).

Для якісного виконання роботи з психологічного відбору та кваліфікації в армії необхідно прописати права та обов'язки військових психологів, які обов'язково мали б враховувати таке: право придбання і використання психологічних інструментів (мають виключно психологи), зобов'язання захисту тестів і інформації, повага до правил застосування тестів, зобов'язання повідомляти результати кандидатам, право кандидата на скаргу, право використання результатів у наукових цілях. Також, знаючи функціонування військової системи, бажано прописати спеціальні інструкції щодо проведення психологічного відбору та класифікації в армії, чим військові психологи забезпечать формально-правовий захист від можливих зловживань та тиску зі сторони. Бюрократична істина - «що не є прописаним, того не існує», в армії витримується доволі точно, про що мають пам'ятати всі психологи.

**ПРИКЛАД:**

**Методологічні інструкції з психологічного тестування дійсних військовослужбовців у Хорватії містять прописані такі обмеження щодо кількості кандидатів, котрі мають пройти тестування, та визначають загальні робочі умови психолога:**

- **група тестування:**  
15 кандидатів в одній групі щодня (тестування і обробка результатів за один день); до 25 кандидатів в одній групі (потрібен ще один день для обробки результатів; більше 25 кандидатів – більше психологів);
- **індивідуальна обробка:** (тестування та співбесіди з кожним кандидатом): 3 кандидати щодня (як виняток до 5);
- **робочі умови:** місце для зберігання тестів та інформації, секундомір, факс, окрема кімната, наявність достатнього місця для тестування, сумка для тестів, комп'ютер.

Важливо наголосити, що під час проведення психологічного відбору і класифікації військові психологи не повинні занадто зосереджуватися на питанні (не)поваги до результатів процесу відбору. Психолог не несе відповідальності, якщо керівна особа вирішить прийняти кандидата на певну посаду, незважаючи на те, що він не відповідає психологічним критеріям. Психологи відповідальні за професійне проведення відбору і чітке дотримання визначених критеріїв. Протягом дотримання процедури і критеріїв відбору не можна поступатися під тиском з будь-якої сторони. Неврахування результатів психологічного відбору має сприйматися як недооцінка психологічної професії і не може задовольняти психолога, проте не слід забувати межі відповідальності психологічної професії. За умов якісної професійної роботи і кращої організованості військової системи з часом ігнорування результатів психологічного відбору значно зменшується. Однаковою мірою наполегливість та повага до визначених критеріїв відчутно зменшують тиск на психологів протягом процесу відбору.

Зрештою, слід мати на увазі, що жоден психологічний відбір та класифікація не є досконалими, оскільки (все ще) не існує ідеально точних психологічних інструментів (кожний психологічний тест чи анкета містять більшу чи меншу похибку вимірювання). Більша точність у кінцевому оцінюванні досягається з досвідом, але завжди треба бути толерантним та мати розуміння щодо можливості невдоволення результатами процесу відбору чи зі сторони опитуваних, чи зі сторони замовника. На всі питання невдоволених слід відповідати терпляче і з повагою.

#### ПРИКЛАД:

##### **Найчастіші запитання і скарги «невдоволених»**

- Чому не використати інші процедури відбору персоналу?
- Чи може командир сам відібрати своїх людей краще, ніж тести?
- Чому я не отримав задовільні результати на психологічному тестуванні?
- Чи можна пройти повторне тестування?
- Яке відношення ці «пунктики» мають до життя?
- Як психологи можуть тестувати більш розумних, ніж вони?
- Минулої ночі я був при виконанні службових обов'язків!
- Я гублюся у ситуації, коли потрібно виправдовуватися!
- Чи можуть тести бути хибними?
- Я не мав достатньо часу!
- Я буду рядовим, а тестують мене як пілота!
- Пройшов тестування, але все-таки не працює добре!?!

## Відстеження психологічної бойової готовності

Під психологічною бойовою готовністю (ПБГ) розуміють поняття бойової моралі особи чи військової групи. Як відомо, бойова мораль – це «магічний» початок військових дій, який часто має визначну роль для успіху на полі бою. При цьому змістовним аналізом можна довести, що бойова мораль переважно психологічна категорія: в описі цього терміна найчастіше згадуються такі слова, як настрої, готовність, задоволення військових, відчуття спільності і відданості військовій групі, довіра до командира та ін. Відповідно до цього, жодна військова служба або інституція не може бути більш компетентна в питанні бойової моралі, ніж психологічна служба.

За ПБГ, або бойовою мораллю, можна більш об'єктивно і надійно спостерігати, використовуючи психологічні методи, аніж тільки шляхом спостереження з боку безпосереднього командира чи військової інспекції. Системне спостереження за ПБГ може бути забезпечене поєднанням методу анкетного опитування та прямого споглядання. Досвід американських, ізраїльських та хорватських військових психологів підтвердив виправданість і доцільність спостереження за психологічною бойовою мораллю з метою прийняття рішення щодо використання підрозділу у бойових діях.

## Навчання і тренінги

Навчання і тренінг, які проводяться військовими психологами, відбуваються за декількома напрямками. На першому місці знаходиться навчання і тренінг у контексті підготовки рядових і офіцерів до бойових дій. Відомо, що добре кадрове забезпечення та підготовка рядових відчутно впливають на підвищення ефективності армії. Зокрема, американці після двох світових війн встановили, що лише 20% солдатів стріляли під час війни у супротивника, а 40% прикривали страх неконтрольованою стріляниною, найчастіше в нікуди. Хороша психологічна підготовка солдатів зменшує негативні наслідки військового стресу і пізнішу появу важких травматичних розладів. Військовий досвід і наукові знання доводять, що на полі бою однаково корисні і знання про засоби та процеси підтримання психологічної бойової готовності, вчинки командира у різних ситуаціях, ознайомленість із впливом тривоги, страху і паніки на відчуття та поведінку в бою, а також знання про можливість їх запобігання, зокрема ролі і поведінки командира в цьому; окрім того, знання про бойовий стрес, зокрема його причинні та захисні чинники, застосування технік саморегулювання психофізіологічного стану, знання про можливості боротьби з проявами втоми та виснаження на полі бою, поведінку солдатів у надзвичайно важких умовах (спека, холод та ін.) та умовах полону, можливість мотиваційної поведінки на полі бою, захоплення героїзму та ін. Навчання і тренінги на вищезазначені теми проводяться постійно і на всіх рівнях: від навчальних центрів для солдатів, училищ для офіцерського складу – до організації навчань у військових підрозділах.



Інший значний внесок військових психологів можемо побачити в залученні до організації військової підготовки та навчань рядових, сержантів, офіцерів. Військова психологія може значно допомогти якісному розвитку та організації військових навчань та тренінгів, особливо, коли використовуються техніки з психології, пам'яті і комунікації. Відомо, що саме психологи зробили відкриття у сферах освіти, пам'яті, впливу здібностей і мотивації на ефективність навчання, збільшення точності і об'єктивності в оцінці отриманих знань та якостей та ін. Анітрохи не менш важливими є відкриття методів і технік ефективного переносу знань та отриманих вмінь, які роблять наголос на значенні інтерактивного підходу і активації якомога більшої кількості комунікаційних каналів учасників (вербального, візуального та звукового) під час навчального процесу, що передбачає і вміння використовувати сучасні технічні засоби.

Третій значний аспект стосується постійного професійного вдосконалення військових психологів. З огляду на те, що поле діяльності військових психологів надзвичайно широке і часто змінюється, підтримка постійного «тону» знань є необхідною передумовою для їх успішної діяльності. Тому йти постійну участь військових психологів у конференціях, в т.ч. міжнародних, де відбувається обмін думками та науковими надбаннями у різних сферах психології.

І врешті-решт, не треба забувати про той факт, що психологія досі сприймається як відносно молода наукова дисципліна, щодо якої ще існує багато викривлених понять, упереджень та забобонів. Таке помилкове сприйняття починається від тверджень, що кожна людина сама собі найкращий психолог (подібно до того, як кожний чоловік вважає себе знавцем футболу), що психологічні знання отримують шляхом набуття життєвого досвіду (чим старший за віком, тим кращий психолог), що все і так наперед визначено зірками (достатньо розумітися на астрології), що психологи є ще одним підвидом лікарів, які займаються психічними розладами та хворобами (плутають із психіатрами), і аж до страшних уявлень про психологів, як про осіб з надлюдськими здібностями, за допомогою яких психологи можуть читати думки, і яких треба уникати, оскільки вони намагаються втручатися у питання церкви та релігії. Оскільки військові психологи мають справу зі всіма прошарками суспільства навіть більше за їх колег із цивільного сектора, їх роль також є й просвітницькою: пояснити і навчити військових, чим психологія є і чим не є, які вона має масштаби та можливості, а також, які вона має обмеження, тобто, які саме очікування від військової психології можна вважати нереальними та важко здійсненними.

### **Психологічна профілактика та підтримка**

Психологічна профілактика та підтримка в армії передбачає: (1) навчання і тренінг військових з окремих тем; (2) процедури психологічної розрядки після бойових дій; (3) психологічну діагностику та (4) консультації осіб з психічними проблемами.



Освітні програми, які проводяться в рамках програм психологічної профілактики та підтримки, можуть бути розділені на дві підгрупи: програма психологічної підготовки рядових та командного складу до бойових дій і програми профілактики небажаних проявів у воєнний та мирний час (профілактика недисциплінованої поведінки, появи алкоголізму та інших залежностей, самогубств, дорожньо-транспортних пригод, нещасних випадків та ін. Важливо забезпечити постійне проведення цих освітніх програм як складової частини військових навчань та тренувань.

Індивідуальну підтримку військових з різними психічними проблемами слід утримувати на рівні консультативної допомоги. З огляду на великий обсяг роботи та недостатню спеціалізацію краще обмежити діяльність штатних психологів рамками психологічної профілактики, підтримки та консультацій, а власне психотерапевтична допомога може надаватися в спеціалізованих центрах з питань кризової психології та/або в цивільних психіатричних лікарнях.

### **Психологічні операції (ПСИОП)**

Психологічні операції (ПСИОП) і психологічна війна містять в собі такі різні зусилля, метою яких є уразити супротивника без або з мінімальним використанням фізичної сили та зброї. Хоча слід розуміти, що різні форми психологічної війни і введення в оману супротивника існують від початку людських конфліктів (зокрема ворожнеча примітивних племен), перший докладний письмовий внесок на цю тему зробив китайський військовий теоретик і філософ Сунь-Цзи (бл. 400 р. до н.е.), який у своїй відомій праці «Мистецтво війни», серед іншого, зазначає: «...коли ми дійсно готові йти в атаку, ми маємо поводитися так, начебто ми не готові до неї...коли ми близько, слід створити враження, що ми далеко...використовуй приманку, щоб обдурити супротивника...». По суті, Сунь-Цзи ще 2500 років тому висловив таку популярну сьогодні думку, що першочерговою метою успішної війни є завоювання людських душ, а не територій.

Зі стародавньої Індії походить відомий трактат «Артхашастра» (Основи політики), який є низкою рукописів, написаних у період від 200 рр. до н.е. до 300 рр. після н.е., хоча й приписується авторству Каутільї. В книзі розроблені поради правителям, з детально встановленими правилами та процедурами відкритої і прихованої «психологічної війни» з метою знищення ворожої армії.

Методи психологічної війни застосовувалися і підтримувалися великими полководцями від Чингізхана до Наполеона, а класичний внесок у цю тему зробив відомий військовий теоретик Карл фон Клаузевіц, який стверджував, що якщо існує можливість вплинути на «голову» супротивника, то не потрібно нападати на нього зі зброю.

Засоби і методи психологічної війни масово використовувалися у

Першій і Другій світових війнах, а найвідоміше ім'я цього періоду – очільник нацистської пропаганди Й. Геббельс. І хоча нацистський режим зазнав поразки та засуджений, а Геббельс безславно покінчив з життям разом з дружиною, умертвивши перед цим своїх шістьох дітей, окремі його методи пропаганди актуальні і сьогодні та з меншими чи більшими поправками часто застосовуються і тепер, без зазначення імені їх автора. Ось деякі з основоположних принципів пропаганди Геббельса: селективне пропагування правди з метою підвищення моралі місцевого населення та зміцнення відчуття гордості та надії; обмеження дезінформації до невеликої кількості та її постійне повторення; стосовно поширення неправдивої інформації дотримання правила, що чим більша брехня, тим більша вірогідність, що в неї повірять; врахування звичок та звичаїв публіки та уникнення нецікавої та нудної інформації.

Відповідно до доктрини НАТО, психологічні операції (ПСИОП) як частина особливих операцій (особливих війн) – це плановані психологічні акції, які проводяться у воєнних і мирних ситуаціях з метою впливу на ставлення та поведінку з наміром досягнення певних визначених політичних та військових цілей. Згідно з американською доктриною національної безпеки, ПСИОП є одним з чотирьох ключових інструментів державної потужності (політичної, економічної, військової та психологічної) та передбачає стратегічні, тактичні та консолідовані операції. Стратегічні ПСИОП спрямовані на великі сегменти національної популяції та за допомогою різних смислів маніпулюють економічними, політичними, військовими та психологічними слабкими місцями для досягнення довгострокових цілей і плануються та втілюються на найвищому державному рівні (президент США, ЦРУ тощо). Тактичні ПСИОП спрямовані на військові частини з метою використання психологічної слабкості супротивника на полі бою, як допомога військовим тактичним операціям. Вони мають короткостроковий характер, чіткий та обмежений діапазон дій, а плануються та координуються на певних рівнях військового командування за умов попередньої узгодженості зі стратегічним ПСИОП. Консолідаційні ПСИОП проводяться на звільнених/окупованих територіях щодо цивільного населення з метою започаткування співпраці з ним та зміцнення довіри населення, відновлення та відбудови цивільної системи влади.

Хоча вони часто використовуються як синоніми, терміни ПСИОП та психологічна війна все-таки відмінні: поняття психологічних операцій значно ширше та охоплює дії щодо ворога, цільових груп місцевого населення, дружніх та нейтральних іноземних груп. На відміну від цього, психологічна війна спрямована майже виключно проти ворога (військових сил, населення) і вважається психологічною переважно через ефект, який створює.

Психологічна війна передбачає застосування відкритої та прихованої пропаганди, підривної діяльності, саботажу, партизанської війни, шпіонажу,

політичних, економічних, расових, релігійних та інших тисків, які можуть викликати розбрат, страх та/або безнадійність. Така війна передбачає застосування всіх психічних та фізичних засобів, окрім класичних військових операцій, з метою: знищити волю і здатність ворога до боротьби, знищити будь-яку підтримку ворожих союзницьких сил та підштовхнути власні та союзницькі сили до більшої волі до перемоги. Психологічна війна набагато частіше, ніж ПСИОП, передбачає застосування етично брудних процедур «чорної» пропаганди, яка використовує брехню та фальсифікації.

Військові психологи, незважаючи на термін «психологічна», частіше не є виконавцями, а інколи взагалі не долучаються до психологічних операцій і психологічної війни. Хоча психологи, з огляду на фахову підготовку, мають причини брати участь у плануванні та реалізації окремих психологічних операцій та подій психологічної війни, вважається більш доцільним спрямувати їх роботу в консультативне річище в міждисциплінарній ПСИОП-команді. Внесок військової психології в цю форму діяльності може бути найбільш корисним шляхом застосування особливих знань щодо вироблення, впливу та поширення певних сигналів різного змісту на окремі цільові групи (дружні, ворожі, цивільні, військові). Так, вироблення пропагандистського повідомлення відбувається таким чином: (а) збір інформації щодо цільової групи; (б) аналіз зібраної інформації; (в) визначення можливих тем; (г) порівняння можливих тем; (д) кінцевий відбір теми; (е) визначення рівня правдоподібності – джерел, ЗМІ, повідомлення; (є) вироблення змісту повідомлення; (ж) відбір більш зручного медіа; (з) визначення інтенсивності поширення повідомлення – частота, кількість, час посилення. Темі пропагандистських повідомлень відрізняються залежно від характеристик цільової групи та мети пропагандистської кампанії. Також слід враховувати чинники, які сприяють більшій переконливості повідомлення та спиратися на певні випробувані пропагандистські техніки.

#### **Чинники переконливості пропагандистського повідомлення:**

- зміст інформації близький адресату;
- короткий та зрозумілий зміст тексту;
- не вдаватися до частого використання гумору;
- забезпечити пряме підкріплення – комбінувати нагороди та покарання;
  - запропонувати висновок;
  - не вдаватися до занадто буквального стилю заперечення ворожої пропаганди;
- найбільш переконливі докази – в кінці;
- не наголошувати на труднощах;
- наголошувати на емоційній, чуттєвій стороні повідомлення;
- акцентувати елементи, які стосуються родини, матері, дітей.

### **Деякі пропагандистські техніки:**

1. техніка стереотипізації – використання імен та термінів, які мають широке значення (наприклад: добро-зло, фашист-демократ);
2. техніка «іскріння» – використання загальних термінів, які мають позитивне значення і стосуються загальновідомих чеснот (любов до людини, доброта, демократія, щастя);
3. техніка переносу – символи високої асоціативної цінності (наприклад, «кров», «ніж», «серце») використовуються поза колом їх прямого значення;
4. техніка свідчень – використання експертної думки відомих осіб;
5. техніка портретування – підкреслення чеснот та недоліків політиків та лідерів з метою позитивного чи негативного сприйняття масами;
6. техніка «складання карт на купу» – нагромадження аргументів про щось/когось;
7. техніка «куди всі, туди і я» – хизування тим, що вважається загальноприйнятним та звичним для більшості людей.

Окремий вид пропагандистської діяльності становлять чутки. З огляду на свою фахову підготовку, військові психологи, зокрема штатні, можуть значно допомогти у запобіганні поширенню та впливу чуток, які є невід'ємною складовою війни та поля бою. Чутка – це усне твердження, що походить з невідомого джерела, та яке неможливо перевірити (воно не може бути повністю неправдоподібне, найчастіше має окремі певні правдиві елементи!), часто має характер «відкриття», яке офіційні джерела ще не можуть, або не хочуть відкрити. На відміну від чутки, інформація є твердженням про якусь подію, яку завжди можна перевірити, дізнатися про джерело походження. А дезінформація є чуткою, яку поширює офіційне джерело інформації.

Чутки, зазвичай, виникають у ситуаціях високого ступеня невідомості, коли існує інформаційний голод, і коли не вистачає достовірної інформації. Тому поле бою є ідеальним місцем для появи і поширення чуток, оскільки рівень невідомості високий, ставки на війні значно більші, а інформація з'являється невчасно, у недостатній кількості або повністю відсутня. Як результат, при нестачі правдивої інформації люди видумують різні сценарії подій, створюють своєрідний інформаційний ребус на основі тих часточок інформації з різних джерел, які вдається отримати. Звичайно, ворожа сторона завжди намагатиметься використовувати таку ситуацію, підливатиме олії у вогонь та роздмухуватиме такі сценарії, які принесуть неспокій та паніку у лави супротивника. Обов'язок військових психологів – запобігти такій небезпеці та поінформувати військових, зокрема командування, про те, як чутки виникають, як поширюються, як коректне правдиве повідомлення шляхом переносу може бути викривлене і яким чином належить викорінювати чутки. В оперативному плані в процесі запобігання чуткам слід брати до уваги такі елементи:



- **той, хто підсилює чутки:** особа, яка додає до чуток нові елементи та трактування, поширює їх та посилює їхній вплив;
- **домінантна група - носії:** група, в якій чутки викликали значний резонанс, і яка поширює їх в рамках свого контактного простору (переказуванням);
- **заражена група:** група людей, які змінили свою звичну думку під впливом чуток;
- **потенційне джерело пліток:** кожна особа чи група, що має достатньо суспільної ваги мотивувати домінуючу групу стати носієм чуток;
- **заперечення-переадресація:** ідентифікує джерело, пояснює ціль чуток, очищує правдиві повідомлення від хибної та невірної інформації, а також надає пояснення та ініціює бажану зміну думки всередині зараженої групи;
- **група розповсюдження:** група, яка відповідно до оперативного плану дає спростування безпосередньо особисто перед членами зараженої групи;
- **той, хто спростовує чутки:** достатньо авторитетна особа, яка може нав'язати свою думку зараженій або домінуючій групі.

Чутки можна розділити на декілька видів: чутки страху, ненависті, заплутаності, допитливості, бажання втекти від істини. Кожен з наведених видів чуток є доволі небезпечним і може за різних обставин завдавати великої шкоди.

**1. Чутки страху** – мають дуже велику рушійну силу, а на війні є небезпечними, оскільки можуть викликати паніку (наприклад, «ворог має нову, жахливу зброю»);

**2. чутки ненависті та розбрату** – мають на меті створити розбрат між людьми та групами; засновані на стереотипах, підсилюють відчуття релігійної, національної, расової або якоїсь іншої винятковості (наприклад, «поліцейським більше платять, ніж військовим»);

**3. чутки заплутаності** – військова хитрість, неправдива інформація про місцезнаходження підрозділів, їх військову силу, мобільність та ін. з метою порушення довіри та викликання плутанини – важливий елемент тактичного обману на полі бою (наприклад, «мобілізували великі додаткові сили»);

**4. чутки допитливості** – лише на вид «безпечні» чутки, частіше про визначних осіб – командирів, політичних лідерів (наприклад «командир є п'яницею»);

**5. чутки бажань та втечі від реальності** – особливо часто під час перебування у важких умовах, спроба пошуку втіхи налії та покращення важких умов життя (наприклад, «війна закінчиться до Різдва»).



Врешті-решт, щодо погляду на залучення військових психологів до ПСИОП та психологічної війни, з точки зору психологічної служби, загалом слід бути доволі обережним. Оскільки занадто глибоке залучення військових психологів до ПСИОП за рахунок зменшення інших військово-психологічних видів діяльності може призвести до професійного звуження, яке є шкідливим для військової системи та може створити помилкову картину всієї військово-психологічної служби. Слід мати на увазі, що ПСИОП і психологічна війна часто «психологічні» лише через назву та ефект, який створюють (наприклад, диверсійні акції). Як свідчить досвід, бажано, щоб в командах для проведення ПСИОП брала участь відносно мала кількість психологів. Команди для ПСИОП мають бути міждисциплінарними, мати фахівців з різних напрямів: професійних військових, програмістів, комунікологів, антропологів, представників інших професій, а психологи своїми фаховими знаннями можуть додати успіху роботі цілої команди, але не бути її керівниками, іноді навіть членами. Команда для ПСИОП ані за складом, ані за ієрархією не належить до військово-психологічної служби, між цими двома елементами військової системи слід налагодити співробітництво і визначити офіцера зв'язку у разі необхідності залучення психологів до певної кількості ПСИОП, частіше на тактичному рівні. Бажано, щоб представники військово-психологічної служби були поінформовані про основи роботи ПСИОП та мали спеціалізовані знання про поширення чуток та боротьбу з ними і могли надавати ПСИОП необхідну допомогу в плануванні та проведенні тактичних військових операцій.

## Оперативна психологія

У новий час, внаслідок обставин, які змінили поняття і сутність сучасної війни, зокрема після поширення тероризму, як своєрідна відповідь на ці виклики з'явилася оперативна психологія. Оперативна психологія охоплює коло діяльності військових психологів, починаючи від відбору при працевлаштуванні та тренінгу військових сил, відповідальних за виконання стратегічних цілей під час війни, надання фахової допомоги при виявленні здібностей, специфіки та намірів ворога, підтримки розвідувальної діяльності, розробки та проведення програми оцінки та відбору кандидатів для спецпідрозділів – до надання психологічної підтримки місіям з високим ризиком. Оперативна психологія має свої корені в клінічній психології, але її окремі сторони залежать також від інших психологічних напрямів (соціального, міжкультурного, політичного, поліцейського, психології особистості, психології, пов'язаної з роботою судмедекспертів, психології у сфері навчання та уваги).

*Більш докладно завдання оперативних психологів стосуються:*

- прямої оцінки і відбору кандидатів для розвідувальної та контррозвідувальної діяльності;**
- непрямого оцінювання** – вироблення профілю, який робиться

на основі врахування другорядної інформації з третіх джерел, включаючи можливість вивчення поведінки, аудіо- та відеоджерел, фотографій та ін. (кінцевий результат непрямого оцінювання або вироблення профілю – це надання комбінованої оцінки лідерських здібностей, мотивації, стилю прийняття рішень та того, чим керуються особи в різних обставинах);

- **оцінки ризиків;**
- **оцінки безпекових перевірок;**
- **надання фахової допомоги** протягом процесу допиту (затриманих або підозрілих осіб);
- **надання консультативних послуг** до, під час та після проведення окремих операцій

(Вільямс, 2012).

Оперативні психологи відіграють дедалі більш важливу роль у боротьбі з тероризмом, причому найбільше суперечок викликає їх залучення до вироблення різних технік допиту підозрюваних або виконавців терористичних операцій.

Незважаючи на чітко визначені правила гуманного ставлення до військовополонених, які становлять невід'ємну частину міжнародного гуманітарного права, грубе порушення цих прав під час сучасних війн скоріше є правилом, аніж винятком. Під час слідчих процедур щодо осіб, котрих звинувачують у скоєнні терористичних актів, міжнародні правові норми оминають під вивіскою пояснень, що терористи не можуть вважатися військовими полоненими з формально правової точки зору. Так створюється основа для появи ганебних тюремних таборів (наприклад, тюрма Гуантанамо під юрисдикцією США). Нижче будуть коротко описані деякі з найбільш популярних методів допиту підозрюваних, терористів та військовополонених з двох причин. Перша причина – військово-запобіжна: військові психологи мають право знати про такі прояви поведінки, щоб вони могли вчасно попередити відповідальні служби та окремих осіб і тим самим запобігти будь-якому виду негуманної поведінки. Друга причина навчального характеру: військові психологи, окрім іншого, беруть участь у психологічній підготовці військових власних збройних сил для ситуацій можливого полону, зокрема це стосується представників спецпідрозділів. Попередній досвід засвідчив, що добра психологічна підготовка може до певної міри полегшити долю військових полонених, хоча й не допоможе зовсім цього уникнути.

*Найчастіші техніки допиту:*

- **стимулювання погодження** (сугестивності) респондентів (досягається помірною депривацією сну, постійним піддаванням допитуваного білому шуму або наданням йому ГАМК (GABA)-наркотиків - амітал натрію, тіопентал натрію (sodium amytal, sodium thiopental));
- **обман** (обман та маніпуляція);
- **«добрий/поганий» поліцейський** (техніка, в якій беруть участь двоє слідчих – «поганий», агресивний у наступі, та «добрий», який демонструє

емпатію щодо допитуваного; ця техніка має успіх при використанні з молодими, недосвідченими, наївними та заляканими особами);

**знищення гідності та достоїнства допитуваного** (порушення основи его і позитивної картинки про себе; буде успішним у випадках суб'єктів, які демонструють слабкість, схильність підлягати комусь, або не мають стійкої віри у правильність своїх вчинків; атакується відчуття лояльності до допитуваного, його лідерська чи технічна компетенція, військова підготовка та авторитет; гідність допитуваного ставиться під сумнів для того, щоб він, захищаючи їх, виказав інформацію, яку хотів приховати);

**допит підозрюваних за технікою Ріда (John E. Reid)** – поліцейська техніка, за допомогою якої підозрюваного підштовхують до зізнання; процес починається із заяви слідчих про те, що не існує жодних сумнівів щодо провини підозрюваного, причому слідчий майже весь час говорить сам, терпляче, без принижень, та висловлюючи розуміння вчинку допитуваного, наводячи допитувану особу на зізнання сугестивними запитаннями, зокрема: «Чи ти це планував заздалегідь, чи це сталося незаплановано?».

### **Дев'ять кроків техніки допиту за Рідом**

1. **Пряме зіткнення** – запевнення підозрюваного у тому, що всі докази однозначно доводять його вину, із пропозицією зізнання на ранній фазі;
2. **перекладання вини** – спроба перекладання вини на інших осіб, обставини, які спровокували підозрюваного до правопорушення, перерахування причин, які психологічно виправдовують злочин, причому причини можуть змінюватися, допоки не буде знайдена та, на яку підозрюваний зреагує;
3. **відвернення підозрюваного від спростування своєї провини;**
4. **підштовхування до сповіді** – у цій фазі підозрюваний намагається пояснити, чому він/вона не може бути злочинцем, що слід використати для повернення цієї розмови у русло зізнання;
5. **спонукання довіри** до слідчих з метою збільшення сприйнятливості підозрюваного;
6. **пропонування альтернативи** – в цій фазі очікують, поки допитуваний притихне та почне слухати, щоб змінити тему розмови на питання альтернатив після зізнання (якщо допитуваний плаче, це вважається визнанням провини);
7. **«альтернативне питання»** – надання двох можливих пояснень того, що сталося, причому жодна з версій не є соціально прийнятною (очікується, що підозрюваний сам вибере найменш погану версію і *de facto* визнає провину; третя опція – підозрюваний продовжує заперечувати провину);
8. **зізнання перед свідками** – спонукання підозрюваного до повторного зізнання перед свідками та випитування додаткової інформації, яка підтвердить правдивість зізнання.
9. **документування зізнання** – підготовка заяви про зізнання (аудіо, відео, у письмовій формі).

І хоча вже багато років заборонено фізичні катування підозрюваних з метою вибивання зізнання або інформації, на жаль, катування часто застосовуються. Історія свідчить, що все найгірше, що могла заподіяти одна людина іншій, вже заподіяно. Окрім грубих фізичних тортур, через те що вони залишають слід на тілі, сьогодні застосовуються більш тонкі види катувань, зокрема побиття гумовою палицею, позбавлення сну, утримування в скрученому положенні, часова дезорієнтація, тривале роздягання, сексуальне приниження, випробування холодом, голодом, спрагою та ін.

У ТАК ЗВАНІ ПРОГРЕСИВНІ ТЕХНІКИ ДОПИТУ СЬОГОДНІ ВХОДЯТЬ:

- **симуляція втоплення (waterboarding)** – симуляція відчуття втоплення, коли особу тримають на спині, виливаючи їй велику кількість води у дихальні шляхи (ніс, рот);
- **переохолодження (hypothermia)** – голий у камері при -10 С, допитуваного час від часу поливають крижаною водою (що протягом години може викликати смерть);
- **стресові положення тіла** – примушування затриманих стояти в одному положенні із закутими у наручники руками та ногами, спираючись лише на декілька м'язів, більше 40 годин, що викликає біль та кінцеву атрофію м'язів;
  - **дуже голосна музика** (частіше важкий метал);
  - **20-годинний безперервний допит;**
  - **залякування тваринами;**
  - **удари в живіт** (сильні удари в живіт відкритою долонею, ляпаси по обличчю відкритою долонею, трясіння).

Окрім наведених прикладів, почастишали різні види психологічних тортур, зокрема погрози, залякування, примушування до неналежних дій, до співання пісень принижуючого змісту тощо.

Розуміючи небезпеку порушення етичної та професійної репутації психологічного фаху, Американська психологічна асоціація (АПА) визначила 12 принципів, якими мають керуватися всі американські психологи, зокрема ті, хто долучається до оперативної психології. Так, психологи не мають права заподіяти нікому шкоди, мають дотримуватися етичних принципів у роботі з кожним пацієнтом, уникати несумісних з психологічною допомогою занять, не виходити за межі компетенції. З огляду на їх універсальну користь, цих правил мав би дотримуватися кожен психолог будь-якої країни.



## Етичні правила поведінки американських військових психологів

1. Психологи безпосередньо не беруть участі, не підтримують, не уможливають і не тренують інших для проведення тортур чи будь-якої іншої жорстокої, негуманної чи принижуючої дії.
2. Психологи слідкують за можливою появою тортур та інших видів жорстокої, негуманної чи принижуючої поведінки та зобов'язані з етичних міркувань повідомити про такі факти належні органи.
3. Психологи, які беруть участь у допиті підозрюваних, не мають права використовувати інформацію про їх стан здоров'я (з медичної карточки), яка б могла зашкодити здоров'ю чи благополуччю підозрюваних.
4. Психологи не порушують законів США, але з етичних міркувань можуть відмовитися діяти відповідно до цих законів, якщо це вимагає від них некоректної дії, що могла б нашкодити особі або порушити її права людини.
5. Психологи мають бути свідомі своєї ролі та мають роз'яснити її у тих ситуаціях, в яких природа їх професійної суті і професійних функцій могла б бути двозначною, та триматися осторонь подібних ситуацій.
6. Психологи можуть бути залучені до різної діяльності у сфері національної безпеки як радники на допитах, але винятково з дотриманням Етичного кодексу, розуміючи, що такі ситуації потребують особливого етичного підходу.
7. Психологи, які перебувають у ролі консультантів при виробленні технік допиту, мають розуміти, що допитувана особа, можливо, не брала участі у незаконній діяльності і, можливо, не має інформації щодо неї.
8. Психологи чітко свідомі меж довіри до них.
9. Психологи свідомі і не переходять меж своєї компетенції, окрім надзвичайних ситуацій, перелік яких міститься в Етичному кодексі.
10. Психологи повинні розуміти особистість свого клієнта та мають дотримуватися етичних зобов'язань стосовно тих осіб, які не є їх клієнтами.
11. Психологи мають просити порад у інших колег, якщо мають етичну дилему.



## ШТАТНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ПСИХОЛОГ

Як зазначено у вступній частині, розвиток сучасної військово-психологічної служби у більшості країн відбувався у традиційний спосіб «згори вниз», зокрема шляхом залучення психологів переважно до роботи в штабах армії, при вищому командуванні та спеціалізованих центрах для проведення досліджень, навчань та виконання особливих військових завдань. З іншого боку, через поєднання різних умов та специфічних військових систем у країнах на кшталт Ізраїлю та Хорватії військова психологія розвивалася через створення місць для військових психологів у військових підрозділах. Слід наголосити, що ці два принципи не суперечать один одному, а навпаки – в оптимальному випадку доповнюють один одного: сучасні умови диктують потребу існування потужних спеціалізованих центрів військово-психологічного профілю разом із залученням психологів до роботи в окремих військових підрозділах.

Торкаючись теми створення мережі штатних військових психологів, в цьому підручнику буде описаний приклад хорватської військової психології з тим зауваженням, що вона розвивалася у специфічних умовах, які значно впливали на її пізніший статус та роль у збройних силах. Хорватська військова психологія створювалася і розвивалася в умовах війни, протягом боротьби за незалежність. На початку військового конфлікту у хорватську армію добровільно записалися цивільні психологи (в т.ч., велика кількість жінок) без попереднього військового досвіду, але з патріотичною мотивацією та готовністю вистояти в тяжких умовах під час виконання своїх обов'язків. Намагаючись допомогти дедалі більшій кількості військових, які опинилися у скрутній ситуації війни, хорватські психологи не лише обмежилися роботою у штабах, навчальних центрах та в тилу, а й з самого початку війни залучалися до активних бойових дій в окремих підрозділах.

Залучення до підрозділів дало психологам можливість безпосередньо зрозуміти їхні завдання, можливості та певні обмеження психологічної служби під час війни. Таке залучення психологів на ранній стадії створення збройних сил сприяло створенню служби з високим ступенем фахової автономії та власною професійною ієрархією. Можна сказати, що хорватська військова психологія розвивалася «знизу до гори», дякуючи попередньо створеній мережі штатних психологів, які своєю роботою та досвідом визначили подальший розвиток окремих спеціалізованих військово-психологічних центрів, зокрема у військово-повітряних силах (для відбору військових пілотів), у воєнно-морському флоті, військовій академії (кафедра військової психології), а також у Міністерстві оборони, де створено Відділ військової психології як центральний керівний орган військово-психологічної служби.

В хорватській армії військовий штатний психолог відповідає за консультування командування щодо т.зв. людського фактору, системне спостере-

ження за психологічною бойовою готовністю (бойовою мораллю) рядових, окремих частин та підрозділів, проведення процесу відбору при прийнятті новобранців чи обрання кандидатів для окремих військових спеціальностей та навчання, організацію та проведення постійного навчання командувачів та інших представників підрозділів, а також за проведення програми психологічної підготовки до бойової діяльності та недопущення надзвичайних подій та небажаних проявів у колективі. Проте, у першу чергу, **штатний психолог відповідальний за комунікацію з людьми**, розмови про їхні проблеми та надання допомоги і порад. Потреба людей у спілкуванні, «відкритті» та зняття накопиченої напруги під час війни є необхідним. Штатний армійський психолог грає роль помічника, утішителя, а через постійні контакти з військовими може постійно спостерігати за станом бойової моралі окремих підрозділів (рот, батальйонів) та армії в цілому. Психолог є добрим духом армії, який знає всі секрети і слабкості її військових та намагається їм допомогти, не забуваючи при цьому про військові цілі та загальний настрій і готовність армії їх досягати.

Для успішного функціонування штатного армійського психолога необхідно дотримуватися певних вимог. Першою формальною передумовою є отримання військового статусу. Якщо психолог хоче завоювати довіру військових, він має бути повноправним членом армії, у формі і зі зброєю. З огляду на значення його ролі та ступінь професійної підготовки, психолог не може бути рядовим чи сержантом, а лише офіцером з відповідним військовим званням.

Психолог в армії повинен мати безпосередній контакт з командирами, щоб у будь-який момент він міг інформувати та консультувати їх з питань, що входять до його компетенції. Тому у військовій ієрархії психолог не може стояти нижче командирів підрозділів\штабів. Згідно хорватського військового досвіду, під час війни, зокрема на етапі планування та безпосередньо перед бойовою операцією, командири самі питають фахової думки психолога. При цьому штатний армійський психолог не обов'язково повинен мати командирські повноваження, за винятком надзвичайних ситуацій. З таким дорадчим статусом психолог не може становити загрози для авторитету командира.

Штатний армійський психолог – це особа, якій довіряють. Якщо психолог говорить неправду, дає нездійсненні обіцянки чи порушує кодекс етичної поведінки, він дуже швидко втратить довіру військових та не зможе виконувати свою роботу. Етичність роботи штатного психолога навіть важливіша за його професіоналізм: недостатні знання в армії легше вибачають та вони можуть бути надолужені активною підготовкою.

Стосовно етичності роботи психолога може виникнути питання – чи мусять\мають право військові психологи як представники гуманної професії носити зброю? Практика показує, що ця дилема хибна. Не носити зброю на полі бою – це як не носити парасоль під дощем: окрім того, що людина про-

мокне, вона ще й викличе підозру в інших, хто озброєний «парасольками». Отже, військові психологи мають носити зброю заради своєї безпеки та заради утвердження своєї приналежності до військової сфери.

### **Визначені професійні завдання військового психолога в підрозділі хорватської армії (1993)**

- Системне спостереження за фактами, які впливають на бойову мораль і готовність, а також загальний настрій у підрозділах.
- Індивідуальна робота з військовими, які висловлюють потребу у фаховій допомозі, яких командир посилає до психолога, та тими, хто має очевидні психологічні порушення.
- Постійна робота з навчання командного складу (командири відділень, взводів, рот), з деяких питань (поведінка у конфліктній ситуації, коректна передача інформації, засоби встановлення довіри та авторитету, боротьба з пропагандистсько-психологічною війною, боротьба зі страхом та панікою).
- Тимчасова діяльність під час процедури відбору, в процесі мобілізації та демобілізації.
- Співпраця з командним складом у підготовці програм військових навчань.
- Діяльність з відбору при створенні груп для виконання спеціальних завдань (розвідники, снайпери, диверсанти тощо).
- Взаємодія з командним складом у питаннях психологічної допомоги військовим для участі у бойових діях.
- Контакти з пораненими, їхніми родинами та родинами загиблих.
- Інформування вищого командного складу (згідно зі службовою інструкцією) про стан у підрозділах та армії загалом.
- Діяльність у питанні демобілізації військових через психічні розлади.
- Діяльність у сфері психологічно-пропагандистської роботи (чутки та їх недопущення).
- Професійне вдосконалення у сфері військової психології.

Для виконання обов'язків військового психолога, крім фахової, треба ще мати військову підготовку. В Хорватії під час війни хорватські психологи отримували бойовий досвід у ході війни. Сьогодні ця проблема вирішується обов'язковим річним військовим навчанням після завершення навчання на факультеті. Також, крім звичайної університетської освіти, необхідно мати специфічні фахові знання зі сфери військової психології, які можна здобути шляхом відвідання періодичних семінарів для всіх представників психологічної сфери.



Окрім відповідних військових знань, етичності та фаховості, специфіка діяльності штатного армійського психолога має високий рівень мотивації, крім задоволення від роботи, це ще й патріотичність та відданість військовій справі. Без патріотичного налаштування щодо власної держави та народу і позитивного ставлення до армії психолог не зможе повністю адаптуватися до армії та надавати допомогу військовим. Відповідно до цього, під час відбору кандидатів на посади штатних армійських психологів, критерії патріотичності та позитивного ставлення до армії повинні мати визначальне значення. В рамках формального армійського підходу та заради захисту професійної діяльності слід чітко визначити коло обов'язків штатного армійського психолога. Визначені посадові обов'язки штатного військового психолога створюють коло його повноважень, з якими знайомляться солдати, та забезпечують від неетичних вчинків.

Одною з ключових передумов роботи штатного армійського психолога є відповідна **професійна автономія**. В командуванні психолог може бути представником кадрової служби, служби з оперативної роботи та планування, інформаційної служби, обов'язково з можливістю безпосередніх контактів з командуванням. Перебування військової психології у складі медичної служби небажане, оскільки призведе до зменшення кола діяльності. Окрім відповідного місця у військовій ієрархії, для забезпечення фахової автономії необхідно встановити фахову ієрархію всередині військової системи з подвійним каналом комунікації. Існування фахової ієрархії в хорватській військовій психології було в багатьох випадках ключовим чинником для захисту автономії професійної діяльності штатних армійських психологів.

### **Військово-психологічна служба армії Ізраїлю**

Незважаючи на те, що до служби в ізраїльській армії військові психологи залучалися від дня заснування держави у 1948 р., значні зміни сталися після війни 1973 р., в результаті якої ізраїльтяни внаслідок несподіваного нападу арабських військ зазнали психічних стресів. Військово-психологічна служба після цього була реорганізована та була заснована на роботі штатних армійських психологів всередині Генерального штабу. В кожную бригаду було відряджено два, а в дивізію – шість психологів. До їх завдань входило вивчення настроїв у підрозділах та інформування командування до, під час та після важливих військових операцій. Повідомляли також і військово-психологічний відділ Генштабу. Окрім профілактики психічних розладів, штатні психологи відповідали за постійне спостереження та інформування командування щодо окремих індикаторів психічної бойової готовності військових. Ця система вперше була випробувана у 1982 р. під час ізраїльської інтервенції в Лівані. Існуюча система уможливила інформування Генштабу щодо настроїв в окремих підрозділах протягом 24 годин. З огляду на відмінні результати, Габріель (1982) зазначив, що (цитуюємо - ред.) «... ізраїльська секретна зброя для забезпечення максимальної бойової ефективності походить від обмеженого джерела робочої сили», а ізраїльська модель штатних психологів «... достатньо революційна і варта вивчення іншими державами».



## СПІВПРАЦЯ З ІНШИМИ ВІЙСЬКОВИМИ СЛУЖБАМИ

Штатний армійський психолог співпрацює з різними службами здебільшого з кадровою, оперативною, безпековою, розвідувальною та медичною. При цьому, знаючи характер військового функціонування з метою успішної роботи військового психолога, необхідно, щоб така співпраця відбувалася на паритетній основі. Для вирішення окремих військових (воєнних) проблем суттєвим є встановлення інтерактивного обміну психологічних знань зі знаннями у сфері військового командування, військових навчань і тренінгів, військово-технічних знань, знань у сфері військової тактики, оборонної стратегії, інформаційної діяльності та інших сфер. Саме тому від військового психолога очікують відкритості до сприйняття різних думок та знань, гнучкості та співпраці з іншими військовими службами.

Співпраця з військово-медичною службою (військово-санітарною службою) варта особливої уваги з огляду на спорідненість психологічного та медичного фаху. Медицина є значно старішою наукою, ніж психологія, більше того, в системі охорони здоров'я і досі існує клінічна психологія. Раніше лише лікарі були відповідальними за надання допомоги особам з психічними проблемами, і такий стан речей домінує й зараз. Утвердження психології в медицині як окремої сфери відбулося лише протягом останніх 100 років, в чому значною мірою є заслуга військової психології. Адже, на відміну від медицини, психологія не займається винятково хворими людьми, зокрема тими, хто має певні психічні проблеми, а предметом її зацікавлень є поведінка всіх людей за різних обставин. Так, зокрема, у сфері психологічного відбору першочерговою метою є відібрати найбільш здібні кадри, а не лише виключити тих, хто психічно неврівноважений. Ще більше ця відмінність стає очевидною при визначенні психологічної кваліфікації, де всі особи здорові, але залежно від свого психологічного портрету (здібностей, рис особистості, мотивації) розподіляються на відповідні робочі місця.

В ізраїльській військово-психологічній службі до роботи в підрозділах залучені психологи, які за своєю фаховою підготовкою здебільшого прийшли з організаційної чи промислової психології. Така сама ситуація і в хорватській психологічній службі. Отже, штатні психологи не обов'язково мають бути клінічними психологами за своєю спеціалізацією.

На це є дві причини. Перша: штатний психолог має низку завдань, для виконання яких не вистачає знань лише зі сфери клінічної психології – від питань спостереження за психічною бойовою готовністю, консультативної діяльності, організації та проведення навчань та тренінгів - до залучення до проведення ПСИОП. Друга: військові психологи під час війни займаються психічними проблемами здорових людей, які опинилися в ненормальних обставинах. Лікувати військових, які страждають від військового стресу, так

само, як хворих, – недоцільно і помилково, і це призводить, як виявилось, до тривалої неможливості продовжувати військову службу.

Замість класичного підходу, через який багато військових з посттравматичними розладами надовго вилучалися з поля бою та направлялися на лікування в психіатричні установи, сьогодні застосовується актуальна модель кризової інтервенції, яка допомагає зменшити та подолати наслідки травматичного стресового досвіду шляхом короткострокових психологічних інтервенцій на місці, безпосередньо після травматичних подій. На відмінність між психологічним та психіатричним підходами вказав бельгійський військовий психолог Люк Кінтін у 1996 р.

**Особливості психологічної та психіатричної кризової інтервенції**  
(Кінтін, 1996)

<b>ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ</b>	<b>ПСИХІАТРИЧНА КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ</b>
Часто	Рідко
Націлена на групу	Націлена (виключно) на особу з проблемою
Безпосередня допомога, без лікарських засобів	Часте використання психофармацевтики
Допомога на місці подій чи у безпосередній близькості	Допомога в лікарняних закладах після подій
Короткотривала	Довготривала
Спрямована на нормальні реакції в ненормальних обставинах	Має справу з ненормальними реакціями
Спрямована на всіх осіб, що пережили критичну подію	Спрямована на пацієнтів з чіткою психопатологією
Особі, котрим надається допомога, мають активно співпрацювати	Роль пацієнтів пасивна, головним чином

Військові психологи також співпрацюють з військовими капеланами, зокрема службами і особами, що відповідають за питання віри та релігії в армії. Загалом, значення та роль віри було б помилково недооцінювати чи ігнорувати, особливо у ситуаціях з ймовірністю власної смерті чи отриманням звістки про смерть близьких. Віра може допомогти військовим там, де не можуть психологи, втішити та вселити надію на життя. Тому не треба цуратися контактів та співпраці з армійськими священиками, бо кожна щира допомога завжди потрібна.

## **ОСОБЛИВІСТЬ РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ У ВІЙСЬКОВО-ПОВІТРЯНИХ СИЛАХ, ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКОМУ ФЛОТІ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ**

Військова психологія враховує специфіку військових сфер та спеціальностей та підлаштована під специфічні потреби різних компонентів військової системи. Традиційно за кількістю солдатів найчисельнішим родом військ є сухопутні війська, тому там і найбільша концентрація військових психологів. Однак було б помилковим занедбати інші роди військ, а зовсім неприйнятним було б не враховувати специфіку родів військ при визначенні кола функцій психологів. В цьому огляді увага присвячується специфічним завданням військових психологів у військово-повітряних силах, військово-морському флоті та спеціальних підрозділах, причому необхідно наголосити, що військово-психологічна служба займає своє місце і в інших військових сферах, зокрема в логістиці, військовій поліції, навчальних центрах.

### **Завдання психолога у військово-повітряних силах**

Діяльність психолога у військово-повітряних силах спрямована передовсім на вивчення психічного стану військових пілотів. Головними цілями його роботи є: проведення ефективного відбору кандидатів для виконання польотів, якісне психологічне налаштування пілотів до робочих умов, оптимізація робочих місць повітряного штату на основі ергономіки, що одночасно сприяє і більшій безпеці польотів.

Виконання пілотських завдань пов'язане з важким психо-фізичним навантаженням, високим робочим ритмом та дефіцитом часу. Тому військовим психологам в авіації необхідно мінімізувати визначення помилкових оцінок, оскільки у роботі пілота і найменші помилки можуть призвести до фатальних наслідків: загибелі та великих фінансових збитків.

Абсолютно точно можна зазначити, що відбір військових пілотів - це вершина селекційного досвіду, оскільки польоти на військових літаках та гелікоптерах є одним із найнебезпечніших, найвимогливіших людських занять, що відбуваються в обстановці та умовах, не властивих для звичного способу життя людини. До того ж, психологічний відбір кандидатів у військові пілоти та їх розподіл на роботу з різними типами літаків відбувається, головним чином, після медичного відбору за станом здоров'я, тому відповідальність психолога зростає. Психологічний відбір охоплює тестування когнітивних та психомоторних здібностей та визначення рис особистості. Щодо когнітивних здібностей, то у пілотів перевіряють загальні інтелектуальні здібності, які для них мають бути вище середніх. Після цього відбувається тестування здібностей до сприйняття (можливість швидкої ідентифікації об'єкта), рахування, пам'яті, загального розподілу уваги (здатність до візуального відстеження дрібних елементів), здатність до швидкого та точного прийняття

я рішень на основі вивчених деталей та спеціальні здібності (орієнтація в просторі та можливості візуалізації та орієнтації).

Під час тестування психомоторики кандидатів у військові пілоти наголос робиться на здатності до конвергентного мислення, спеціальній візуалізації (візуальне розпізнавання різних форм у просторі), візуальній орієнтації (орієнтація в просторі за допомогою візуальних орієнтирів), оперативному мисленні (швидке і точне реагування на виклики ситуації скоординованими рухами рук та ніг) та ідентифікації і дискримінації актуального перцептивного змісту. Уважно спостерігаючи за кандидатами під час проходження ними тестів з психомоторики, можна отримати корисну інформацію щодо толерантності до фрустрації, індикаторів різних функціональних перешкод, рівня емоційного збудження, яка доповнюється результатами анкети особистості.

Риси особистості і поведінка кандидатів у майбутні військові пілоти мають вказувати на емоційно стабільну особу з відмінним самоконтролем, реальну, відповідальну, гнучку, амбіційну, мотивовану, з високою толерантністю до стресів.

До того ж, для військових пілотів суттєвою є сукупність здібностей, які дають в підсумку хороший бойовий дух, але не обов'язково мають означати підвищену агресивність. Небажані особливості кандидата у військові пілоти: емоційна нестабільність, схильність до ризикованої поведінки, тенденція до панічних реакцій у критичних ситуаціях, безвідповідальність, неадекватна мотивація тощо. (Чепуло, Комар, 2005).

При відборі військових пілотів, як правило, використовується низка психологічних вимірювальних інструментів. При цьому слід наголосити, що належне професійне знання та досвід психолога є найбільшими гарантами успішно проведеного процесу відбору. Відбір військових пілотів та іншого авіаційного персоналу проводиться у спеціалізованих військово-повітряних центрах, в яких військові психологи співпрацюють із військовими лікарями, фахівцями авіаційної медицини. В цих центрах проводять періодичні огляди ліуючих пілотів і приймають рішення щодо їх (тимчасового чи постійного) усунення від обов'язків.

На відміну від фахівців з відбору пілотів, психологи на авіаційних базах здебільшого займаються діяльністю з психологічного спостереження (протягом та після пілотських тренінгів) за психологічною підготовкою пілотів. Психологічне спостереження має велике значення протягом навчання курсантів-військових пілотів і починається з приходом курсантів на авіаційну базу і з їх першим селективним польотом. На цьому початковому етапі професійного життя військових пілотів за допомогою психологічного спостереження збирають дані про характеристики їх реагування у нових



ситуаціях, пристосування до вимог оточення, можливі ускладнення протягом та після навчального польоту, характер способу вирішення проблем, рівень схильності до недисциплінованості тощо. Протягом навчання психологічне спостереження охоплює: соціальну адаптацію до курсантського оточення, динаміку соціальних відносин, ставлення до командування та військового обов'язку, виконання військових завдань, готовність до польотів тощо. Зібрані дані передають викладачам, а співпраця з ними має велике значення для успішного завершення льотної школи. Після завершення навчання психолог авіаційної бази продовжує психологічне спостереження з пілотами протягом всієї їхньої кар'єри, обмінюючись даними з психологами та докторами з селективного центру, причому, крім можливих психофізичних змін у пілотів, увага присвячується їх соціальному та сімейному життю. На основі даних, зібраних шляхом психологічного спостереження, психолог дає рекомендації та поради командирів стосовно відбору пілотів для окремих завдань.

Психологічна підготовка пілотів охоплює низку вправ, починаючи від першого тренувального польоту і підготовчих оглядів і закінчуючи психологічною підготовкою до польотів в особливих умовах (низької видимості, екстремально високого чи низького польоту тощо) та бойових польотів. Психологічна підготовка проводиться за допомогою індивідуального та групового спілкування та навчання пілотів знанням з авіаційної психології.

Хоча це й не обов'язково, але бажано, щоб психолог бойової авіації сам здобув досвід польотів (1-2 години на рік) на тренувальних літаках за присутності тренера без пілотських повноважень та попереднього медичного допуску. Такі тренувальні польоти психолога корисні з двох причин: для отримання розуміння специфічних умов роботи пілота та заради встановлення високої довіри з боку пілотів.

### **Завдання психолога у військово-морському флоті**

Бойові дії у водному середовищі відрізняються від сухопутних, що й формує тло та інтерес морських військових психологів. Особливі групи всередині морського флоту, яким психологи приділяють увагу, – це члени команди бойових кораблів, підводних човнів та морські диверсанти.

Для розуміння психології членів команди корабля необхідно враховувати такі специфічні фактори: велика взаємозалежність команди, ізоляваність (відокремленість від суші, родини, друзів), велике психофізіологічне навантаження, нестача інформації, потреба в дотриманні високої дисципліни та військової натренованості кожного члена команди та команди загалом, втома, монотонність роботи, обмеження руху, несприятливі кліматичні умови та загрози морської хвороби. В умовах війни команда корабля має справу зі швидкими змінами ситуації, відсутністю чіткої межі поля бою, невпевненістю та страхом небезпеки. На човні кожен член команди має дуже мало при-

вільного простору, як правило, лише командир має власну каюту, решта використовують спільні каюти, а на підводних човнах відоме поняття «теплого ліжка», коли різні зміни сплять в одних і тих самих ліжках. Оскільки помилка одного члена команди може бути фатальною для всієї команди, необхідно організувати злагодженість, високу дисципліну і максимальне відчуття єдності команди. Тому при відборі кандидатів у члени корабельної команди бажано шукати такі риси: високий рівень психічної енергії, активності та ефективності, нормальне ставлення до роботи, велике прагнення успіху, витримка, зріла, самостійна поведінка, внутрішній самоконтроль (упевненість, що успіх залежить від кожної окремої особи, а не від зовнішніх чинників), здорова толерантність до фрустрації та врівноважений зв'язок з родиною.

З огляду на специфічні умови життя та роботи на підводному човні, при психологічному відборі членів команди критеріями є перевірка таких здібностей: розрізнення кольорів, впізнавання на дотик, швидке розуміння сигналів та команд, швидкість реакції, чіткість вимови, легкість вербального вираження, загальна інтелектуальна винахідливість, здатність до технічних та механічних справ, загальна фізична форма, спритність, емоційна стійкість, відповідальність у роботі. Також особлива увага приділяється схильності до командної роботи та товаришування.

### **Психологічні дослідження довготривалої служби на підводному човні**

*Перед зануренням першого ядерного човна Наутілус у 1954 р. виникло питання – наскільки довго команда може знаходитися під водою, з огляду на те що атомні човни уможливили набагато довший період перебування на глибині. Для дослідження цієї проблеми психологи відібрали 23 добровольці, які в дизельному підводному човні, в контрольованих умовах, провели два місяці. Результати показали, що таке довготривале перебування під водою не обов'язково впливає на загальний психофізичний стан та результати їх роботи.*

Психологічний відбір морського персоналу, періодичні огляди та спеціалізовані тренування, зазвичай, проходять у спеціальних військово-морських центрах, в яких військові психологи взаємодіють зі спеціалістами з морської медицини та іншими морськими фахівцями. Морські психологи у складі флоту відповідальні за питання спостереження за психологічною бойовою готовністю, питання психологічної підтримки команди, консультування командування, психологічної профілактики і підтримки, навчання та проведення тренінгів. При цьому вони стикаються з проблемою недостатнього безпосереднього контакту з моряками, які часто багато місяців проводять у морі. Тому психологи на флоті більшість своїх функцій виконують у портах, за винятком великих бойових суден (наприклад, авіаносців), які у своєму складі можуть мати одного чи більше психологів. Окрім описаних завдань, психолог на флоті має можливість контактувати з родинами моряків, які відсутні багато місяців, зокрема він долучається до програм підтримки та захисту

родин членів екіпажів у випадках трагедій на морі. В окремих країнах для цієї діяльності існують спеціально організовані і навчені команди психологів.

### **СПРІНТ – команда зі швидких психологічних інтервенцій на американському військово-морському флоті**

*В рамках американського військово-морського флоту заснована команда СПРІНТ, яка складається з фахівців з питань психічного здоров'я, натренованих у різноманітних техніках групової терапії з попереднім досвідом роботи в армії, з метою швидкого реагування та зменшення наслідків трагедій на морі, зокрема надання швидкої професійної психологічної допомоги особам, яким загрожує та/чи які травмовані трагедією на морі.*

*Під час вибуху на лінкорі «Айова» у 1989 р. загинуло 47 членів команди. Одна частина команди СПРІНТ дісталася на судно протягом перших 24 годин з метою надання психологічної допомоги тим, хто вижив, а друга частина разом з медичним персоналом та військовими капеланами надавала допомогу родинам загиблих моряків (Мілавич, 2005).*

Психологи проводять на флоті консультування командирів на основі безпосередніх спостережень, оцінок та аналізу ефективності психосоціального клімату, мотивації, аналізу надзвичайних ситуацій, плинності кадрів тощо, що є основою для рекомендацій з покращення ситуації.

При психологічному відборі військових водолазів вибирають передусім кандидатів із загальним високим інтелектуальним розвитком, сенсорно-моторною координацією, емоційною стабільністю, доброю соціальною адаптованістю. Протипоказання: виражена схильність до тривоги та агресії. Протягом психологічного навчання водолазів особлива увага приділяється проявам панічності, оскільки, згідно з дослідженнями, саме паніка у 40-80% випадків призводить до смерті водолазів. Тому психологічний тренінг водолазів здебільшого присвячується тренуванню контролю над стресом, зокрема викликаним неочікуваними та швидкими змінами обставин.

Морські диверсанти у військових колах користуються репутацією найбільш небезпечних та підготовлених бійців. Вони можуть діяти у морі, у повітря, з-під води, на суші; використовують легку стрілецьку зброю різних видів та бойові мистецтва, розвідувальну техніку та проводять диверсії у морі та на суші. Навчання на тренінгах для морських диверсантів, як правило, добровільне, а після прискіпливого медичного огляду та психологічного відбору починається довготривалий процес підготовки, після якого відбирають найкращих кандидатів. Так, на основному курсі американських морських диверсантів (SEAL), який триває шість місяців, загальна кількість осіб, які успішно закінчують курс, лише 30%. Діяльність військового психолога у підрозділі морських диверсантів можна частково порівняти з робо-



тою психологів в олімпійській спортивній команді: малочисельність команди велике навантаження, очікування надзвичайно високих результатів, індивідуальний підхід, стресове оточення. Окрім відбору кандидата, психолог підрозділу проводить періодичні психологічні огляди, співпрацює при розробці та проведенні навчань, спостерігає за груповою та індивідуальною психологічною бойовою готовністю та соціальним кліматом та дає поради командуванню з різних питань життя та діяльності команди.

## Завдання психологів у спеціальних військових підрозділах

Якщо морські диверсанти – це спеціальний підрозділ морських сил, то на суші в рамках армії також розвиваються спецпідрозділи, які є більш чисельними та навченими діяти з повітря (повітряний десант) для виконання спеціальних завдань на суші, які передбачають розвідувальні та диверсійні акції в глибині ворожої території, боротьбу в оточенні та у надзвичайно важких умовах (складний ландшафт, гірське оточення, холод, спека тощо).

Перше, що спадає на думку при згадуванні спецпідрозділів (розвідників, диверсантів, командос), – це діяльність на ворожій території. Від початку другої половини минулого століття всі завдання спецпідрозділів плануються на найвищому рівні, а види їх діяльності полягають у боротьбі з тероризмом, психологічних операціях, цивільно-військових завданнях, звільненні заручників, евакуації громадян, арешті військових злочинців, боротьбі проти організованого криміналітету (Месич і Желіч, 2005).

Сили спецоперацій носять обмежену кількість зброї (легку зброю), рухаються швидко, знаходяться без постійної комунікації з командуванням та медичної допомоги, яка обмежується наданням першої допомоги. Переміщуються маленькими групами і на виконання завдання звичайно мають 3-5 днів (часто усього декілька годин), інколи змушені залишатися на ворожій території на довгий час. Діяльність на ворожій території вимагає розвинутих здібностей бути хитрим (маскування, мімікрія) сповільнено рухатися (незважаючи на усталену думку, швидкий рух більш помітний для людського ока), діяти переважно в нічний час. Хоча вони й мають формальний поділ (снайпери, спеціалісти зв'язку, шифрувальники), представники спецпідрозділів повинні володіти різними здібностями, в т.ч. командними. Для них має бути характерним надзвичайний самоконтроль, сильно розвинуте почуття єдності та гордості щодо належності до елітної військової групи. До спецпідрозділів потрапляють на добровільній основі. Після жорсткого і комплексного військового навчання розвиваються дружні стосунки всередині групи та з командирами. Відносини загалом менш формальні, спецназівцям інколи прощають відхилення від вимог високої дисципліни поза межами поля бою (наприклад, неформальний одяг, вітання не за статутом, іноді навіть бійки з цивільними чи членами інших спецпідрозділів), що часто й спричиняє появу відчуття елітності і гордості.



При психологічному відборі кандидатів на службу у спеціальних військових підрозділах відбирають тих, що мають високий ступінь соціальної інтелігентності, мають кращі здібності до орієнтації у просторі, когнітивно та культурно гнучкі, самостійні, а також схильні до командної діяльності. У відборі часто використовують тести, якими перевіряють: психофізичну витривалість, страх закритого простору, страх висоти, тривалого позбавлення сну, стійкість до холоду, спеки, голоду, соціальні, інформаційні та чуттєві обмеження, а особлива увага приділяється поведінці на випадок полону.

### **Ситуативні тести**

*При відборі кандидатів у снайпери одного диверсійного підрозділу проводиться такий тест. Всі кандидати стоять в строю, за командою «вільно», а інструктори сидять збоку мовчки, без жодної команди та пояснень. З часом бачачи, що нічого не відбувається, військові один за одним починають розходитися. Декількох останніх, які залишилися до кінця, зазвичай, обирають для снайперського навчання. Рациональність процесу очевидна: терпіння – одна з основних психічних рис снайпера.*

## 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ В АРМІЇ

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НОВОБРАНЦІВ

Психологічна підготовка є складовою всієї підготовки військових, причому слід розрізняти підготовку військових до умов життя та служби у військовій системі та загальну і спеціальну підготовки до бойових дій.

На відміну від інших організацій, військова система характеризується домінуванням формальних відносин над неформальними, жорсткою ієрархічною структурою (субординація) та специфікою цілей і завдань. Хоча, особливо в мирних умовах, армія може мати і інші завдання, вона все-таки здебільшого займається збройною діяльністю (це масова, планована організація людей для використання різного виду зброї з метою насильницького фізичного знищення потенційного супротивника). Керівництво в армії засноване на жорсткій військовій дисципліні і субординації (чітко прописані статутні відносини з метою забезпечення швидкого і чіткого функціонування кожного військового у підрозділі відповідно до рішень командування). До того ж, для військової організації характерні й високий ступінь змін (постійна кадрова плинність у підрозділах в результаті реорганізації, поповнення, додаткових навчань, втрат на війні) і майже постійний високий рівень залучення (у війні та під час мирного часу). З огляду на такі специфічні ознаки військової організації, необхідно передбачити певний час для адаптації новобранців, які, зазвичай, дуже молоді. Молодим людям при першому знайомстві з армією особливо важко даються:

- **військова дисципліна** (визначений режим життя, нормативне регулювання взаємовідносин), яка є всеохоплюючою, жорсткою (команди мусять бути виконані без заперечень) і значно важчою від вимог цивільного життя, з жорсткими покараннями за недотримання та відносно нечастим позитивним стимулюванням (подяки і нагороди);
- **втрата традиційної емоційної підтримки** (відокремленість від родини та друзів) до моменту встановлення нових дружніх стосунків всередині військового підрозділу;
- **збільшені фізичне та психічне навантаження** з першого дня життя в казармі;
- **публічність життя та служби** (в армії разом їдять, разом виконують різну діяльність, що створює враження втрати особистості);
- **зміна якості життя** (в порівнянні з мирним життям, солдатів очікують погіршені життєві умови).

Зазначені чинники пристосування новобранців найчастіше згадуються у скаргах, які новобранці висловлюють психологам та командирам. В таких випадках слід продемонструвати розуміння (що легше для психологів, ніж для командирів!), коротко пояснити причини окремих дій та вчинків та наголосити (своім прикладом), що військові умови однакові для всіх, без винятків та дискримінації на будь-якій основі. Усвідомлення, що система жорстка, але справедлива, дуже швидко приведе до прийняття нав'язаних норм адаптації до умов життя.

Варто наголосити, що найбільш критичний період адаптації новобранців – це перші декілька тижнів в армії, причому важливим є недопущення появи неприйнятних форм поведінки, а від командирів очікується високий ступінь розуміння чутливості новобранців до всього нового. Вже на початку військової служби слід постійно роз'яснювати мету та доцільність кожної дії, оскільки новобранці відверто сприймають лише ті вимоги, які мають раціональне підґрунтя.

Військові психологи проводять індивідуальні бесіди з тими військовими, які демонструють різні ознаки неадаптованої поведінки (порушення дисципліни, ухилення від виконання завдань, сварки та конфлікти з іншими, алкоголізм, симуляція тощо), в ході яких з'ясовують причини такої поведінки і, у взаємодії з командиром, надають допомогу такій особі – частіше порадою, але й направленням на психологічну допомогу. Якщо подібна поведінка притаманна більшій кількості новобранців, то необхідно переглянути функціонування військової системи, частіше її командної структури

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Загальна підготовка військових до бойових дій передбачає:

- **технічну підготовку** (загальна та окрема військово-професійна кваліфікація, натренованість у використанні зброї та інших бойових засобів, вивчення військової термінології, підготовка матеріальних засобів тощо);
- **тактична підготовка** (процес ведення бойових операцій та розпорядження людей і техніки під час окремих фаз операцій; вивчення варіантів нападу, оборони, введення в оману, маскування, блокування та руйнування дій супротивника, моніторинг та передбачення тактичних замислів супротивника, роз'яснення послідовності подій на полі бою);
- **забезпечення належної фізичної форми;**
- **загальна психологічна підготовка.**

Ключові слова в цій фазі підготовки військових – це навчання і тренінги. При цьому не слід залишати поза увагою те, що технічна, тактична та фізична підготовка військових мають неабияке значення для їх психологічної

готовності. Відчуття безпеки та впевненості військового значною мірою залежить від того, наскільки якісно проведена ця підготовка.

Загальна психологічна підготовка військових до бойових дій охоплює навчання та тренування з низки тем та навичок військової психології. Особлива увага присвячується темам тривоги, страху, паніки, воєнним стресовим факторам та можливості їх запобігання, поведінці командира, факторам психологічної бойової готовності, різним формам поведінки на полі бою, небезпеці від психологічно-пропагандистських дій ворога, зокрема, дезінформації. Звичайно, психологічні тренування сержантів та офіцерів як частина загальної психологічної підготовки до бойової діяльності відрізняється від того, що проводиться для рядових – вона більш тривала, глибша та ширша тематично. В офіцерському навчанні більша увага приділяється психології командування, лідерства, способам прийняття рішень, психології навчання та мотивації, методам спостереження за психологічною бойовою готовністю, комунікації, моделям психологічної профілактики і допомоги рядовим під час психологічної кризи, основам ПСИОП тощо.

### **Психологічна підготовка для профілактики страху та бойового стресу**

Страх та бойовий стрес логічні та очікувані на полі бою, а через їхній потенційно руйнівний ефект їм необхідно присвятити окрему увагу в рамках загальної психологічної підготовки до бойових дій.

Недостатня тренуваність військових, відсутність досвіду, невпевнений або непрофесійний командир, слабкий зв'язок та недостатність довіри між військовими загалом провокують появу страху на полі бою.

Інтенсивне та/або довготривале відчуття страху – це стресогенний чинник, який призводить до відчуття загального виснаження, т.зв. «бойової втоми», відчуття безвольності, апатії, звуження сприйняття, зниження когнітивних функцій та інших симптомів бойового стресу. Окрім страху, бойові стресові реакції можуть бути викликані іншими чинниками: фізичними (втрачанням сну, дегідратацією, поганим харчуванням тощо) або психосоціальними стресорами (сімейними, подружніми, емоційними проблемами, нестачею відчуття єдності у підрозділі, недовірою до командира, соратників, поганим соціальним кліматом тощо).

Заходи запобігання страху та бойового стресу є складовою частиною психологічної підготовки військових до бойових дій. Здатність контролювати страх та зменшення негативних наслідків стресу можна і потрібно тренува-



ти. З досвідом контроль над страхом стає дедалі ефективнішим, але процес пристосування до умов бойового стресу слід починати набагато раніше від самих бойових дій. Процес підготовки в цій сфері передбачає:

- **навчання** – вивчення природи, причин та симптомів страху та стресу, змін у психофізіологічному функціонуванні та їх значень; військових потрібно навчити використовувати досвід ветеранів та відкрито розказувати про свої переживання в парах, що заохочує процес «вентиляції» – зменшення внутрішньої напруги шляхом вербалізації особистого досвіду, переживань, думок;

- **відверті розмови** – заохочення відвертих розмов про страх і стрес з боку командира, військових психологів і лікарів із наголосом, що йдеться про звичайні прояви, що сприяють розвитку «чутливості» до виявлення ознак страху і стресу в собі та в інших;

- **натренованість у виявленні страху та стресу** – виявлення симптомів страху та стресу в собі та інших є фактором «свідомого зіткнення» та правомірного реагування («знищення» страху вже на першій стадії його появи); ідентифікація страху і стресу в інших особах та спрямування уваги на інших уможлиблює зменшення їх негативного впливу та пришвидшує встановлення контролю над особистими переживаннями.

- **опанування технік заспокоєння та саморегуляції** – техніки дихання, тренування м'язової релаксації та техніки заспокоєння є корисними, оскільки уможливають військовим кращий контроль за фізичними та психічними процесами, що має особливе значення безпосередньо перед бойовими діями, під час довгого очікування та протягом можливого відпочинку безпосередньо після закінчення операції.

Техніки заспокоєння є насправді техніками саморегуляції психофізичного стану, які опираються на просте твердження Ланг (1969 р.) щодо взаємного функціонування – взаємодії трьох систем: поведінкової, когнітивної та фізіологічної. Відповідно до цієї моделі, зміни у фізіологічному стані, зокрема шляхом введення в організм хімічних препаратів, призведуть до зміни поведінки та когнітивного функціонування, у той же час, зміни когнітивної складової (наприклад, зміни у мисленні) діятимуть на фізіологічному та поведінковому рівні, а зміни поведінки відобразяться на когнітивному стані та фізіології. Іншими словами, модель Ланге встановлює, що за допомогою окремих дій (поведінка) чи роздумів (когнітивна складова) можна впливати на фізіологічне функціонування, зокрема, що можливо свідомими діями регулювати власні тілесні функції. На цих твердженнях розвинулися і сьогодні мають широке застосування техніки та процеси саморегуляції психофізичного стану, якими досягається реакція розслаблення (Бенсон, 1975). В деяких сучасних арміях практичну користь підтвердили такі техніки: дихальні вправи, вправи прогресивної м'язової релаксації, техніки креативної візуалізації, автогенний тренінг та різноманітні медитативні техніки, якими через спря-

мування уваги на певну дію, об'єкт, емоцію чи думку можна досягти відчуття заспокоєння, зокрема зменшити негативні відчуття тривоги та страху.

**ВЗАЄМОДІЯ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ, КОГНІТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ СИСТЕМ,  
ЛАНГ 1996 р.**



**Психологічна підготовка щодо агресивної поведінки  
та застосування бойової сили**

Хоча про це непопулярно говорити, але поле бою для людини є місцем можливої появи найбільш жахливих подій в житті. Треба бути свідомим того, що абсолютну готовність військових до того, що їх чекає на війні, неможливо забезпечити. Водночас, чим краще підготовлений солдат, тим краще він виконуватиме бойові завдання. А ці завдання передбачають ймовірність поранення і вбивства супротивника. Окремі автори стверджують про інстинктивний опір вбивству представника свого виду, який можна спостерігати у тваринному світі, та аргументують низкою прикладів з історії

війн, в яких солдати в бою не стріляли або стріляли безцільно, у повітря чи над головою супротивника, намагаючись його не поранити. (Гроссман, 1995).

Особливо цікавий випадок уникнення стрілянини у відомій битві під Геттісбургом під час Громадянської війни в США, в якій значна кількість солдатів заряджали власні гвинтівки (мушкети) більше ніж одним набоем, незважаючи на те, що були добре натреновані і попереджені, що мушкет не вистрілить, якщо він заряджений більш ніж одним набоем. Після битви на полі бою було зібрано 27 574 мушкетів, з яких 12 000 було заряджено двома або більше набоями (з них 6000 мушкетів були заряджені 3-10 набоями а один навіть 23!).

У ґрунтовному дослідженні, яке було проведене після Другої світової війни, стверджується, що лише 15-20% американських військових стріляли зі своєї зброї, незалежно від битви, у якій брали участь (Маршалл, 1947). Також менш ніж 1% американських військових льотчиків у Другій світовій війні збили від 30 до 40% літаків супротивника в повітряних двобоях, тоді як більшість пілотів «не збили жодного літака і навіть не пробували цього зробити» (Габріель, 1991).

ПРИКЛАД

### **Опір тварини вбивству представника власного виду**

*Півень, як і багато інших птахів, які захищають власну територію, не буде вбивати представника власного виду, а рухами тіла та голосом намагатиметься прогнати супротивника, який порушив його територію.*

*Навіть більш кровожерні тварини поведуться подібно: наприклад, вовки у боротьбі за ієрархічне місце у зграї найчастіше закінчують боротьбу, коли переможений втече чи впаде на спину та відкриє шию і живіт – найвразливіші місця – переможцю, чим останній не скористається та залишить переможеного в тій же позі.*

*Піраны та гримучі змії, які вважаються найбільш небезпечними створіннями на світі, оскільки нападають на будь-кого, коли борються між собою, роблять це дуже обережно: піраны зводять рахунки, б'ючись хвостами а змії – боротьбою.*

*Поведінка тварин у таких випадках загалом безпечна та закінчується так: вони фактично не б'ються, а позують, грають у боротьбу, що веде до висновку стосовно такої ж подібної поведінки у людей: вони позують, грають, втікають, здаються. і лише невелика кількість по-справжньому воює.*

Все ж, з часів Другої світової війни до війни у В'єтнамі готовність американських солдатів до стрілянини у противника зросла на більш ніж 90%, що пояснюється введенням до системи військового навчання методу класичного обумовлення (кондиціонування) Павлова та інструментального кондиціонування Скіннера («behavioral engineering»). Десенсибілізація і зниження чутливості військових проводиться, зокрема, за допомогою тренування стрільби по мішенях, які нагадують фігуру супротивника (у тренуванні снайперів використовують фотографії людських обличч з написами на кшталт «поцільте у верхній кут лівого ока мішені»; про те, щоб цілитися у ворога, говориться метамовою («нейтралізація мішені»); ворог значною мірою дегуманізується, між ним і солдатом встановлюється якнайбільша дистанція – емоційна («вони гірші, ніж тварини»), соціально-культурна («меншовартісні, некультурні, брудні, на нижчому щаблі розвитку від нас»), моральна («вони агресори, ми обороняємося», «вони суще зло, ми добрі»). В умовах сучасних війн на великій дистанції чи за допомогою сучасних технічних засобів, наприклад, тепловізорів для бою в нічних умовах, війна приймає вигляд відеогри, в якій ворог – це лише рухливі мішені на екрані. У цьому випадку суттєвою є лише краща натренованість для їх нейтралізації.

У зменшенні опору солдатів щодо використання воєнної сили визначне місце посідає командир. Відомо, що використання вогнепальної зброї, навіть з холостими набоями, жорстко контролюється і дозволяється лише за командою командира, як під час тренування, так і під час бою. Командир фактично є «наглядачем», який своїм авторитетом гарантує правильність виконання команд. Наскільки велика сила авторитету – драматично підтвердила спроба-експеримент Мілгрема (1963): 63% респондентів під «захистом» авторитету в лабораторних умовах висловили готовність до покарання інших за помилки у навчанні ураженням електричним струмом вище чітко встановленої межі виживання. Іншими словами, під захистом керівництва 63% людей були готові вбити іншу особу (попередні оцінки фахівців-психологів та психіатрів свідчили, що готовність до такої поведінки може висловлювати не більше 1% осіб).

Під час війни очевидними стають такі аспекти сили авторитету безпосереднього командира:

- **безпосередня присутність** (згідно зі спостереженнями під час Другої світової війни, якщо безпосередній командир залишався поряд на полі бою зі своїми підлеглими, кількість тих, хто стріляв зі своєї зброї, зростала, якщо він відходив, ця кількість знижувалася на 15-20%),
- **суб'єктивна повага до особи командира** (залежить від його ставлення до солдатів, характерних рис, командного та військового досвіду, професіоналізму);



- **інтенсивність та зрозумілість команд** – коли командир дає чітку, зрозумілу команду щодо дій проти супротивника та наполягає на ній, вірогідність її виконання набагато більша;
- **легітимність** – не лише формальний, а й реальний авторитет командира, перевірений бойовими ситуаціями (центуріони, молодші командири в давньоримській армії, відбиралися з-поміж найкращих солдатів що, на думку багатьох істориків, було ключем до успіху у боротьбі римських легіонів проти грецької фаланги, чиї командири були цивільними – старійшинами, без спеціального військового досвіду).

Взаємні стосунки між представниками військового підрозділу є також важливим чинником, який «полегшує» готовність військових до використання воєнної сили. Чітке командування та *«...своєрідний вид любові, яка немає нічого спільного з сексом чи ідеалізмом»* (Дайєр, 1985.), розвиває, серед іншого, відчуття відповідальності щодо соратників та анонімність самосприйняття. Під час війни солдат продемонструє більшу готовність вбивати ворога, якщо вважатиме, що таким чином він захистить соратників, за життя яких відчуває велику відповідальність («вони вбивають моїх друзів»), а його анонімність, тобто позиціювання себе як саме одного з шеренги бійців підрозділу, додатково полегшить йому зробити цей вчинок.

## Психологічна підготовка щодо ставлення до ворожих військових та цивільних осіб

Наявність боєприпасів в армії вимагає жорсткого контролю за їх використанням. Військові на війні постають «господарями життя і смерті», і якщо вони не готові до такої ситуації, інколи доходять до зловживань. Тому необхідно в рамках підготовки до бойових дій попередити військових щодо т.зв. «сірої» і «чорної» зон поведінки під час війни та детально ознайомити їх з етичними принципами війни.

Під «сірими» зонами мають на увазі ситуації, в яких військовим не зовсім чітко зрозуміло, як поводитися. При цьому межа між білим і сірим, тобто дозволеним і недозволеним, на війні змінювалася протягом часу і залежала від традицій, звичаїв чи воєнних тягарів. Так, у ході багатьох історичних війн було повністю виправдано вбивство чи каліцтво військовополонених, вбивство цивільних, гвалтування жінок. З іншого боку, слід нагадати, що засідки до 20 століття були дуже рідкісним явищем (багато країн навіть забороняли їх як розбійницький вид війни), тоді як зараз вони вважаються цілком легітимними. Додаткову плутанину викликала поява партизанських війн, в яких межа між військовими і цивільними зменшується, а з появою терориз-

му повністю втрачається (у партизанських чи терористичних акціях участь беруть жінки, літні люди, діти). На класичному полі бою (яке бачимо дедалі менше) жінки та діти зменшують агресивну поведінку військових, але лише тоді, коли не сприймаються як загроза.

Коли в полон здаються солдати супротивника, це є критичним моментом з високою часткою невизначеності. Оскільки, всупереч наївним уявленням про махання білим прапором, на полі бою не так легко зрозуміти, чи готовий ворог здатися в полон. Більше того, якщо до цього доходить у ході протистояння, поки емоції ще гарячі, а здатність до раціонального мислення звужена, існує небезпека, що йдеться про військову хитрість ворога, без наміру здаватися. Стриманість військових у такі ситуації має визначальну важливість та стає чинником, який відрізняє легітимну поведінку від військових злочинів.

Немає чіткого розуміння, що робити з полоненими на першій лінії фронту. У програмах військових навчань це питання пояснюється занадто загально, в стилі: «до військових полонених слід ставитися згідно положень Женевських конвенцій», причому найчастіше чітко не визначається, хто і як має попіклуватися про полонених. Військові оперативні плани для будь-якої військової акції повинні мати чіткі інструкції, якими б регулювалися питання: хто бере на себе відповідальність за полонених, хто їх забирає з поля бою, хто надає логістичну підтримку при їх розміщенні.

Військовим рідко пояснюють, чому вбивство та погане поводження з полоненими, окрім того, що є злочином, є також контрпродуктивним та безглуздим: цим збільшується опір та готовність до боротьби з боку супротивника, противник радше боротиметься до кінця, аніж здасться ворогу, який вбиває чи вдасться до лишньої негуманної поведінки щодо полонених. Під час Першої і Другої світових воєн німці та їх союзники знали, що краще здатися американцям, ніж росіянам, тому проти перших вони чинили менший опір).

Незважаючи на те, що екзекуції (вбивство особи чи масове вбивство військовополонених та цивільних, які не становили жодної загрози), без сумніву, є актом військового злочину, тортури гвалтування, різанина і навіть геноцид, на жаль, трапляються і під час сучасних воєн.

Гвалтування на війні є актом дегуманізації та демонстрації домінування над супротивником, але може бути і засобом відплати чи своєрідною політичною зброєю. Так, у Другій світовій війні було встановлено масове гвалтування німкенів радянськими солдатами, як своєрідна відплата за злочини німецьких військових проти радянських цивільних осіб (лише в Берліні після війни народилося більше 100 тис. дітей після гвалтувань жінок ра-

дьяніськими солдатами. У війнах на території колишньої Югославії сербські солдати владалися до гвалтувань у Боснії і Герцеговині (менше в Хорватії) до такої великої міри, що було правильно говорити про сплановану політичну акцію з метою біологічного збільшення популяції власної нації.

Вбивства військових та цивільних полонених проводяться найчастіше через заналто роздмухане відчуття ненависті, яка знову ж таки свої корені майже завжди має в страху. Понівечення тіл загиблих солдатів супротивника зокрема відрізання вух, носів, інших частин тіла мотивоване здебільшого збоченнями і потребою довести власну військову зверхність («подивіться, скільки я їх вбив»), а також демонстрацією повної переваги над супротивником. Мова, звичайно, иде про психопатологічну поведінку, але змує що така поведінка на полі бою може виникнути і у здорових солдатів.

На причини появи найтяжчого військового злочину – геноциду – вказав ще в 100 років тому давньоримський історик Тацит, зазначаючи про найтяжчі злочини в історії: «вбивають небагато людей, хоча хочуть їх багато, а діють вони всі». Згідно визначення яке дає міжнародне право, термін «геноцид» означається «поведінки і дії, вчинених з наміром повного чи часткового знищення народної, етнічної, расової чи релігійної групи» (Міжнародне право, 1987). Сюди належать такі види злочинів: вбивство членів певної групи («вбивство»), тілесних або душевних ран, навмисні дії з метою повного чи часткового недопущення народження дітей у певній групі та насильницьке відокремлення та переміщення дітей з групи.

Якщо взяти до уваги тезу Карла фон Клаузевіца, що війна -- це продовження політики іншими засобами, можна зробити висновок, що геноцид є найгіршим засобом проведення злочинної політики. Жодна армія не може бути інструментом такої політики, але, на жаль, у сучасних війнах відбувається якраз навпаки. Серед сучасних прикладів – геноцид, який вчинили сербські війська в Сребрениці: маленькому анклаві Боснії і Герцоговини (смуга завширшки 10км завдовжки 15км), яка в той час була під захистом миротворчих сил ООН. Згідно з етнічним складом, перед війною у Сребрениці жили боснійці-мусульмани (75,2%), менша кількість сербів (22,7%) та представників інших народностей. Усього за 10 днів з 6 по 16 липня 1995 р., проводячи політику так званих «політичних чисток», серби захопили захищену ООН зону Сребрениці, вбили більше 8500 чоловіків та вивезли близько 23 000 жінок та дітей, і таким чином вчинили найбільший військовий злочин у Європі з часів Другої світової війни. Тривалу долю Сребрениці та її мешканців задокументували та описали нідерландські журналісти Жан Вільям Хоніг та Норберт Боз в книзі «Сребрениця: хроніка військового злочину» (1997).

Безпосередніх виконавців описав нідерландський командир Джоан Восс, представник сил ООН, свідчення якого оприлюднило видання «*The Independent*» 23 липня 1995 р., коли минуло усього кілька днів після скоєння злочину: «Вихвалялися тим, що вбивали чоловіків та гвалтували жінок. Гордилися тим, що робили. В мене було відчуття, що вони це робили не з гніву чи відплати, а заради розваги.

Виглядали самовдоволено, спокійно. Вірив у те, що вони говорили, оскільки вони виглядали та поводитися так, як більш, ніж здатні до того про що стверджували. Кожний мав німецьку вівчарку, пістолет, наручники та жахливий ніж з лезом завдовжки понад 20 см».

ПРИКЛАД:

### **Хід злочину геноциду в Сребрениці: спланована та добре організована акція**

*Відповідно до детальної інформації нідерландських журналістів, злочин в Сребрениці був попередньо продуманий та добре спланований. Перебіг акції відбувався у такий спосіб:*

*попередньо була забезпечена достатня кількість транспорту для перевезення жінок та дітей, щоб можна було добре провести операцію «чистки» – військова операція із запобігання опору малочисельних сил армії Боснії Герцоговини та ООН відтермінувалася, для того щоб забезпечити достатню кількість пального для перевезення автобусами;*

*щоб зламати опір, використовувалася комбінація погроз та обіцянок, які застосовувалися як до місцевого населення, так і до представників сил ООН (нідерландський підрозділ);*

*забезпечена робота однієї телевізійної команди з метою відслідковування «гуманного ставлення до полонених»;*

*після взяття анклаву серби забезпечили розподіл води та хліба як гарантію гуманного ставлення, за умов поваги до їх наказів, – окремі сербські солдати навіть давали дітям солодощі;*

*висловлювалися постійні погрози вбивства у випадку непокори, чим був створений ефект залякування, тривоги, хибної надії,*

*так вдалося виконати одну з цілей: мирно відокремити чоловіків від жінок та дітей;*

*жінки та діти автобусами вивезені на мирні території (23000 осіб буквально за 30 годин), а чоловіки затримані під приводом допиту,*

*всі чоловіки вбиті на раніше обраних територіях, лише на одному*



місці десять катів ліквідували близько 1200 чоловіків (15-20 повних автобусів) протягом 5,5 годин;

екзекуції проводилися спеціальними підрозділами - 10-м диверсійним загоном (близько 80 осіб), відповідальним за «диверсії на території противника» та «ліквідацію проблемних людей» під прямим командуванням генштабу боснійських сербів (згідно із свідченнями одного з вбивць, засудженого в Гаазі, Дражена Едемовича);

з метою прикриття злочину у жертв були відібрані особисті предмети, а перед розстрілом їм було наказано роззутися, щоб унеможливити ідентифікацію посмертних решток;

після поширення інформації про масштаби цього жахливого злочину, серби перемістили масові захоронення на інші території. Посмертні рештки досі, після того як минуло більше двох десятиліть, все ще ідентифікують.

Попередження військових про неприпустимі види поведінки доцільне з декількох причин. З правової точки зору, мова йде про військові злочини, які не мають терміну давності, і за які закон передбачає найжорсткіші покарання. З точки зору суспільного аспекту, вчинені військові злочини довгі роки лежать тягарем на тих спільнотах, з яких походять жертви чи виконавці, не даючи зцілення від ран, які за собою залишає будь-яка війна. На країні, з якої походять виконавці, лежить стигма, пляма в очах міжнародної громадськості, яка у довгостроковій перспективі обтяжує її позиціонування у світовій спільноті народів. Досвід суду за військові злочини в Міжнародному трибуналі для представників колишньої Югославії красномовно це підтверджує. Врешті-решт, участь у військових злочинах, навіть лише у ролі свідка, залишає тривалі психічні наслідки серед усіх учасників тих подій, які з часом набувають хронічної форми посттравматичного стресового розладу чи постійного розладу особистості. Тому завданням і обов'язком військових психологів як представників гуманного фаху постійно запобігати, активно брати участь у всіх діях, за допомогою яких можна уникнути чи принаймні зменшити вірогідність такої неприпустимої поведінки солдатів на полі бою.

Всі військові, зокрема командири (сержанти і офіцери) мають, в рамках програми військових навчань та підготовки до бойових дій, бути обізнаними з правилами поведінки на полі бою відповідно до міжнародних норм військового права. В хорватській армії ще у 1991р. на початку військового конфлікту, була надрукована брошура з основними положеннями військового права згідно Женевських конвенцій. Брошура була виготовлена в кишеньковому форматі та роздана всім хорватським військовим, що можна вважати одним з позитивних прикладів роботи з недопущення неприйнятної поведінки у ході війни.

## Женевські конвенції

Женевські конвенції складаються з чотирьох угод, які підписані в Женеві у 1949р. та стосуються поведінки та ставлення до невійськового персоналу та військовополонених і становлять основу гуманітарного військового права.

1. **Конвенція з покращення стану поранених та хворих у збройних силах під час війни** захищає поранених та хворих військових та медперсонал, будівлі, в яких вони розміщуються, та обладнання, яке використовується для їхніх потреб. Регулює використання знаків: червоного хреста та червоного півмісяця.

2. **Конвенція з покращення становища поранених, хворих та потерпілих в аварії корабля в морі** представників збройних сил на морі захищає моряків, потерпілих в корабельній аварії та створює умови, за яких їм можна надати допомогу.

3. **Конвенція про ставлення до військовополонених захищає представників збройних сил у полоні**, містить правила про ставлення до них та встановлює правила та обов'язки влади, яка їх утримує. Згідно з цією конвенцією, забороняється:

а) посягання на життя та фізичну недоторканність, зокрема, вбивство всіх видів, каліцтво, жорстокість і тортури;

б) захоплення заручників; в) посягання на гідність, особливо образливі та принижуючі дії; г) винесення та виконання покарань без попереднього суду з боку легітимно встановленого судового органу, який супроводжується всіма судовими гарантіями, які визнані необхідними цивілізованими народами. Кожний військовополонений може на допиті сказати лише своє ім'я, прізвище, військове звання, рік народження та персональний ідентифікаційний номер. З військовополоненими у будь-який час мають поводитися людяно. Будь-яка дія з боку влади, яка їх утримує, що призводить до смерті чи ставить під загрозу здоров'я військовополоненого, заборонена та буде вважатися тяжким порушенням Конвенції. Зокрема, жоден військовополонений не може бути підданий тілесному каліцтву чи медичному або науковому дослідженню будь-якого характеру, якщо це не виправдано лікуванням в його інтересах. Військовополонені також у будь-який час мають бути захищені, зокрема від актів насильства чи залякування. Репресивні заходи проти військовополонених заборонені.

4. **Конвенція про захист цивільних осіб під час війни** встановлює правила захисту цивільного населення, зокрема щодо поводження з цивільними на окупованих територіях, з тими, хто позбавлений свободи, та щодо окупації загалом. Заборони жорстокого поводження з цивільними під час війни такі ж, як і заборони щодо військовополонених. Також Конвенція вимагає, щоб до цивільних у будь-якій ситуації ставилися людяно, без будь-якої дискримінації на основі расових ознак, кольору шкіри, віри чи вірувань, статі, віку, матеріального стану чи будь-якої іншої ознаки.

І, нарешті, слід додати, що майже кожний військовий, ще до вступу в армію, вміє по-людськи розрізняти добро і зло, оскільки це складова частина морального розвитку будь-якої особи. Однак, у незвичайній ситуації на полі бою, під стресом та впливом бурхливих емоцій, під тиском авторитету командира чи під груповим впливом військові можуть морально впасти та діяти проти своїх особистих моральних правил. Внаслідок цього людину може охопити сильне відчуття провини та каяття, самозвинувачення та безуспішні намагання приховати емоції, які ціле життя перетворять на пекло, з якого важко знайти вихід. Тому психологічна підготовка солдатів щодо поводження з військовими супротивниками є своєрідною інвестицією у психічне здоров'я військових ветеранів та їх сімей.

### **Специфіка психологічної підготовки військових до можливого полону та поведінки у полоні**

Як зазначалося вище, страх військових щодо потрапляння у полон є великим, а його підґрунтя створюється розповідями і свідченнями звільнених осіб про жорстокості та торттури, які вони перенесли у полоні. Цей страх також, вірогідно, підживлюється розумінням того, що протягом історії війн полонені частіше вважалися непотрібним доважком, тому частіше ставалося так, що їх вбивали або відпускали на волю скаліченими, нездатними до боротьби, перетвореними на тягар та застереження для свого народу.

Перші ознаки змін у принципах поводження з військовополоненими намітилися лише у 16 столітті, коли домініканський монах Франсіско де Вітторіо у 1550 р. пише, що «неприпустимо у війні заподіяти більше зла, ніж це передбачали цілі самої війни», та проповідує більш гуманне поводження з військовополоненими, за яких слід брати викуп. Трохи пізніше у 17 ст. таку думку підтримує і юрист Г'ю де Гроот, що призводить до поступової зміни у поводженні з військовополоненими, яких все частіше залишають живими заради обміну після закінчення війни. Нарешті у 1863 р. була ухвалена Женевська конвенція і заснована організація Міжнародного червоного хреста, а в 1929 р. і 1949 р. ухвалені ще три конвенції, які з формально-правової точки зору регулюють, зокрема, і негуманне поводження з військовополоненими.

Хоча ці конвенції і залишаються основою міжнародного гуманітарного права, якого мають дотримуватися всі країни-підписанти, на жаль, на практиці з моменту їх ухвалення до сьогодні дуже часто фіксують значні порушення цих документів. Так, наприклад, беручи участь у Другій світовій війні, СРСР та Японія не підписали цих конвенцій (Японія лише декларативно висловила готовність до їх підписання), а нацистська Німеччина навідріз відмовилася дотримуватися Женевських конвенцій щодо радянських поло-

нених. Наслідки були такі: 11% полонених американців та британців не пережили полону (найбільша частина їх в японському полоні), 60% радянських полонених не повернулися з німецьких таборів, а 45% німецьких військових не вижили в радянському полоні. З такою історичною спадщиною та негуманною практикою поводження з військовополоненими світ увійшов і в 21 століття.

Необхідність організації спеціальної психологічної підготовки військових на випадок полону та перебування в ньому виправдана тим, що певна поведінка полоненого може йому або допомогти, або ускладнити умови знаходження в полоні. Протягом такої підготовки, окрім вивчення Женевських конвенцій, військові знайомляться з основними «правилами гри» в екстремальних умовах полону, а для представників спецпідрозділів, військових пілотів, розвідників та деяких інших військових, для яких ризик полону вищий, організують спеціальні тренування. За допомогою цих тренувань можна краще підготувати військових до можливого захоплення в полон. У наш час, коли почастишали випадки викрадення людей, і це стало видом терористичної діяльності, дедалі частіше організуються тренінги для цивільних осіб – працівників дипломатичних місій, окремих міжнародних компаній, які працюють на території потенційних військових конфліктів або у зонах високого ризику, про те, як поводитися у ситуації, коли тебе взяли в заручники.

Найбільш критичним періодом полону є момент самого взяття в полон та перший час перебування в полоні (перші 24-48 годин). В цей період поведінка полоненого має винятковий вплив на його подальше життя та ставлення до нього супротивника. Оскільки на полі бою всі перебувають під дією стресу, серед іншого, і сили противника, ситуація навколо полону, зазвичай, заплутана, не регульована, а більшість схильна діяти за неписаними військовими правилами «спочатку стріляй - потім питай». Тому представники сторони, яка здається в полон, повинні намагатися якомога точніше домовитися зі стороною супротивника про обставини полону. Цього набагато легше досягти з представниками регулярних сил супротивника, ніж паравійськових формувань.

Коли солдата беруть у полон, він має намагатися зберігати спокій. Звичайно, це легше сказати, ніж зробити, оскільки людина в такі моменти знаходиться в стані інтенсивного психічного шоку. Тому одна з головних цілей психологічної підготовки до ситуації полону – це тренування військових самоконтролю під сильним психологічним тиском. Контроль власної поведінки в екстремальних умовах дає можливість людині поводитися раціонально. В ситуації полону це означає спокійно, не провокую-



чи та не кидаючи виклик, незалежно від можливих провокувань і ймовірних знущань з боку супротивника, спробувати власними заспокійливими жестами та витримкою передати принаймні частину спокою тим, хто бере у полон, які в цій ситуації також нерідко налякані та перебувають в шоці. Полонений військовий має розуміти, що його першочерговою метою в цій ситуації є виживання, тоді все решта після цього можна буде переносити легше.

На основі досвіду, пережитого військовополоненими, можна визначити декілька фаз, протягом яких відбувається зміна різних вражень та реакцій полонених (Міллер, 1974):

- **протягом перших 12 – 24 годин:** відчуття повного шоку і травми, сильне відчуття безпорадності, страх смерті та панічна тривога через шок від думки про переживання родини, поява неочікувано сильного інстинкту самовиживання, спроба взяти під контроль власні емоції та відчуття, усвідомлення неможливості ясно мислити;

- **24 – 48 годин після втрати свободи:** заспокоєння почуттів та емоцій та перші ознаки пристосування до нових обставин, прокручування у голові нещодавніх подій, власних цінностей («як це могло трапитися»), тривога за сім'ю, боротьба з депресією і відчуттям безпорадності та самотності, тілесні симптоми головного болю, часті позиви до сечовипускання;

- **після 48 годин та довше:** відсутнє пристосування до ситуації (у разі, якщо не піддають тортурам), спроба духовного віддалення від реальності, думки про цінність життя та свободу, можливі докорінні зміни власної шкали цінностей.

Перебування у полоні приносить цілу низку травм – життя у негуманних, тісних, негігієнічних умовах, нестача харчування, води, сну, виснаження, яке може бути, в тому числі, наслідком тортур. Тортири – як засіб вибивання інформації у полонених – в сучасних умовах змінилися лише в бік того, що сьогоднішні кати намагаються не залишати видимих слідів тортур (наприклад, імітація відчуття утоплення), що свідчить лише про еволюцію методології тортур, а не свідомості щодо необхідності гуманного поводження з полоненими. Незважаючи на добру натренованість, фізичну витривалість і ментальну стабільність, неможливо повністю опанувати стійкість до тортур. Іншими словами, кожна людина має свою точку зламу, тому полоненому не потрібно давати можливість катам мучити себе, шукаючи її. Полоненим рекомендують співпрацювати з тими, хто їх допитує, та розказувати їм інформацію, яку попередньо дозволено розповідати ворожій стороні. Вироблення такого сценарію мало б стати складовою частиною підготовки спецпідрозділів безпосередньо перед бойовими діями. Звичайно, важливо, щоб всі військові ознайомилися з деталями такого сценарію і щоб всі його дотримувалися у разі взяття в полон. Той військовий, котрий не витримає та

відійде від сценарію, якого дотримуються решта полонених, може лише викликати додаткову підозру щодо своєї відвертості та спровокувати ще більші тортури.

Зрештою, кожен військовополонений має сам зробити оцінку, до якої міри треба та є сенс опиратися катам. Хоча про це не прийнято говорити, більшість все-таки ламається та «визнає» все, що від них хочуть кати (пізніше, такі вимушені зізнання можуть слугувати матеріалом для оголошення звинувачення проти колишніх полонених). Останньою лінією оборони в таких обставинах має бути приховання хоча частини інформації, яка може мати ключове значення для ворога та послужити для завдання великої шкоди власній стороні.

Приховування від ворогів хоча б частини інформації означає і збереження частки власної гідності, що дозволить потім зберегти чисте сумління. Багато полонених після зізнання розвивають в собі сильне відчуття провини через те, що зроблено чи сказано проти їх власної волі та принципів, яке супроводжує їх ще довго після звільнення («синдром провини тих, хто пережив полон»).

Важливим моментом полону є встановлення особи полоненого Міжнародним червоним хрестом. Хорватський досвід свідчить, що після цього у полонених збільшується надія на виживання та звільнення з полону (більшість тортур та вбивств у сербських концтаборах відбувалися до приходу Міжнародного червоного хреста, представники якого змогли дістатися до полонених лише більше як через місяць). Тюремники ховали деяких полонених від працівників гуманітарних місій, тримаючи їх в ізоляції, навіть далеко від очей інших полонених.

Довге перебування в полоні приносить, зокрема, крім тортур, багато інших негативних явищ, серед яких і нудьга. Колишній полонений сербського табору, захисник Вуковару (Хорватія), Предраг Матіч Фред говорить про це: «Ми не мали ані книг, ані новин. Ми не могли писати. Якщо в нас знаходили карти або щось, що нас могло зайняти, це в нас відбирали. Складовою частиною всіх тортур полонених була спланована нестерпна нудьга, яка вбиває так само, як і невідомість, напруга, страх (щоб не перераховувати всі форми тортур), та нескінченно сприяє депресії» (2001)

У дослідженні різних способів того, як впоратися з нудьгою та пристосуватися до тривалого перебування в одиночній камері, які використовували американські військові пілоти у в'язницях, виявлено чотири різних стратегії (Дітон, 1977):

1. **Взаємодія між полоненими та охороною** (комунікація з охоронця-

ми, фізичні вправи, спостереження за поведінкою охоронців, гумор, вигадування різних історій, планування втечі);

2. **відтворення минулого** (згадування подій з минулого, сімейних подій);

3. **повторювані дії** (відпочинок у камері, ментальні вправи, запам'ятовування фактів, фантазування, спостереження за комахами, розмови із самим собою);

4. **саморозвиваючі дії** (роздуми про майбутнє, вигадування різних предметів, приладів, отримання нових знань та навиків, запам'ятовування історій, ігор та ін.).

Дослідження засвідчили, що перша стратегія була найбільш ефективною, а третя – найменш ефективною. Другу стратегію більшість полонених використовували протягом перших декількох тижнів полону, а четверту – після довгого періоду перебування у неволі. З продовженням тривалості полону значно зростала значимість усіх чотирьох стратегій.

Встановлення певних відносин з охоронцями може допомогти пережити полон та полегшити страждання, за умови, що ця взаємодія відбувається раціонально і полонений має над нею контроль (наприклад, намагається пробудити в охоронців співчуття і готовність йти на поступки, у той же час з іншими полоненими жартує на рахунок охоронців, дає їм смішні прізвиська та ін.). Дещо іншим є випадок справжнього щирого зближення з охоронцями, у фаховій літературі відомий як «стокгольмський синдром», який стосується феномена повної втрати відчуття ворожості і навіть відвертого співчуття до тюремників. Цей феномен отримав таку назву після подій у Стокгольмі у 1973 р.: під час пограбування одного з банків заручники демонстрували ознаки сильного емоційного зв'язку зі злочинцями. Це пояснюється дією захисного механізму, який розвивається в ситуаціях, небезпечних для життя, та характеризується (підсвідомою) спробою викликати симпатію у злочинця та таким чином врятувати собі життя.

Після допитів тюремники намагаються забезпечити повну покору полонених, щоб не допустити їхньої втечі, а в окремих випадках намагаються настільки їх зламати, що полонені відмовляються від своїх ідеалів і цінностей на користь цінностей противника. З цією метою тюремники використовують такі методи (Бідерман, 1957):

- **ізоляція** – недопущення будь-якої соціальної підтримки для опору та розвиток залежності від тюремника;

- **монополізація перцепції** – насильницьке звузнення уваги полоненого до безпосередньої ситуації, всі можливі зовнішні стимули обмежуються та караються будь-які дії, які порушують цю схему;

- **індуковані унеможливлення та виснаження** – підриє ментальних та тілесних здатностей до чинення опору, наприклад, тривале позбавлення сну, води, їжі;
- **погрози** – підтримка атмосфери тривоги та відчаю;
- **періодичні винагороди** – обумовлення, мотивування до взаємодії з гнобителями;
- **демонстрація «всеомогутності» і «всезнання»** – запевнення в безглуздості опору;
- **деградація** – дії полонених звужуються лише до потрібних для виживання, спроба розвинути у полонених відчуття, що для збереження самоповаги буде кориснішим підкоритися, ніж опиратися гнобителям;
- **часті і тривіальні вимоги** – спроба перетворити покору полонених у звичку.

Під час психологічної підготовки до можливої ситуації полону слід ознайомити військових з цими методами та їх метою, а в окремих підрозділах навіть організувати тренування, під час яких військові потраплятимуть у деякі з подібних ситуацій, але при цьому слід мати на увазі ризик отримання психічної травми. Тому такі вправи роблять лише з військовими, які виявили добровільну готовність на участь, за умов попередньої психологічної оцінки їх психофізичних особливостей.

Протягом спеціальної психологічної підготовки до ситуації полону військові опановують також деякі практичні навички саморегуляції психофізичного стану, на кшталт дихальних вправ, вправ з креативною візуалізацією та ізометричних вправ. Цінність цих технік ґрунтується на припущенні, що зниження шкідливого впливу стресу можна забезпечити не лише нейтралізацією чинників стресу (у неволі це практично не можливо), а й полегшенням емоційних реакцій на стрес. У будь-якому випадку, ці техніки довели свою ефективність у покращенні окремих періодів життя у полоні.

Психологічні дослідження показали, що окремі риси особистості можуть полегшити перебування в полоні, що слід враховувати при психологічному відборі кандидатів у спецпідрозділи та інші види діяльності з високим ступенем можливості опинитися в полоні. Так, з'ясовано, що екстраверти краще витримують біль, тоді як інтроверти легше витримують перебування в одиночній камері. Також, велика кількість досліджень підтвердила, що особам з розвиненим самоконтролем важче «промивати мозки» («brainwashing»), а особам з почуттям гумору легше переносити ситуацію фрустрації. Такі особи мають менше проблем після звільнення з полону з відчуттям провини та зменшенням самоповаги (Хантер, 1991).



Тверді переконання, оптимізм, віра та пошук сенсу життя також допомагають витримати полон. Говорячи про значення сенсу життя як визначального чинника для виживання полоненого у нацистських концтаборах, відомий психотерапевт та колишній в'язень Віктор Франкль зазначив: «Хто має заради кого жити, той може витримати все».

Психологічна підготовка має охоплювати основні знання про загрози, з якими можуть зіткнутися полонені після звільнення. По-перше, саме звільнення – це доволі стресова подія, і під час неї слід зберігати спокій, який ще залишився в полоненого. По-друге, необхідно забезпечити певний період оздоровлення та реабілітації звільнених військових перед їх поверненням у зону бойових дій.

У ході підготовки до конкретної військової операції психологічна підготовка перехреснується з іншою підготовчою діяльністю. Так, перевірка зброї, обладнання та боєприпасів слугує зміцненню відчуття безпеки військового, а зайнятість підготовчими діями допомагає відвернути увагу від негативних думок про можливу небезпеку.

### **Безпосередня психологічна підготовка до бойових дій**

Дуже важливим фактором психологічної підготовки військових є їх детальне інформування про план, основні цілі та всі відомі (та очікувані) кроки військової операції. Поінформованість військових про події, територію, просторово-часові орієнтири, сили супротивника, локації санітарних частин, логістичну підтримку, систему зв'язку, шляхи можливих напрямів відступу впливає на їх відчуття безпеки та готовність до боротьби. Для військових надзвичайно важлива вся доступна інформація про супротивника, оскільки таким чином зменшується страх невідомості, тому не існує виправдань для того, щоб цю інформаційну потребу вчасно не задовольнити. Чим більше деталей щодо території противника, його воєнної сили, звичок, слабкостей та переваг, чим конкретніші факти про стан справ на території, де буде проходити військова операція, тим більше це сприятиме впевненості військових, що відповідає народній мудрості: «не такий страшний ворог, як його малюють».

Впевненість у проведенні успішного бойового завдання народжується від поєднання попереднього бойового досвіду, відчуття спроможності, самовпевненості, довіри до командної структури, а також від точної і чіткої розробки та детального інформування військових щодо плану військової операції. Кожен солдат має знати свої обов'язки та можливості. Віра в успіх покращує мотивацію, при цьому не слід підігрівати нереальні очікування,

оскільки військові дуже чутливі до брехні, а стимулювання нереальних очікувань обов'язково призведе до розчарування. Тому необхідно на всі елементи планування акції дивитися об'єктивно і реально.

Перед ознайомленням із завданням треба зробити оцінку психологічної бойової готовності кожного військового, яку проводить безпосередній командир, та відбір\відсіювання тих військових, які за різними ознаками не готові до бою, в чому консультативну роль відіграє військовий психолог. Процес оцінки провести не важко, адже добрий командир відмінно знає своїх підлеглих, їх проблеми, слабкості та недоліки. Проблеми можуть з'явитися через рішення про відсіювання окремих військових, оскільки можна очікувати протесту проти такого рішення. Навіть тоді, коли свідомі власної неготовності військові не бажають бути виведеними з бойових операцій внаслідок сильної відданості власному підрозділу, яка супроводжується відчуттям провини («мене немає там, коли я найбільш потрібний»). Тому такі рішення необхідно приймати відповідально, з чітким поясненням та консультативною підтримкою штатного психолога.

Командир підрозділу загалом (перед, під час та після бойових дій) відіграє ключову роль у житті кожного військового. Якщо військові мають довіру до безпосереднього командира, то підуть за ним навіть на край світу. При цьому слід мати на увазі, що довіра завойовується важко і поступово. Професійність та, передусім, особистий приклад є ключовими факторами довіри до командира. Ті командири, які на полі бою ведуть за собою всю команду, користуються найбільшою повагою серед своїх військових (звичайно, якщо не наражають своїх людей на непотрібну небезпеку). Спосіб віддання команд до і після операції має бути врівноваженим та стійким. Спілкуючись спокійно, без непотрібного галасу та нервозності, командир дає своїм підлеглим приховане заохочення. Момент поранення чи загибелі такого командира завжди є моментом потрясіння для всіх військових його підрозділу, тому на етапі підготовки до військової операції слід призначити його заступника та чітку ієрархію усього командного ланцюга.

Військові можуть мати свої особливі ритуали перед походом у зону бойових дій (наприклад, особливе вітання, бойовий клич, вечірка за день до операції тощо), що не слід забороняти, якщо це не шкодить загальній бойовій готовності (але, наприклад, за пияцтво перед військовою операцією слід карати).

## ДІЇ ШТАТНИХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ДО, ПРОТЯГОМ ТА ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Штатні військові психологи та, залежно від обсягів планованої військової операції, частина чи навіть ціла психологічна служба активно долучаються до низки завдань безпосередньо до, під час та після бойових дій. Ці завдання охоплюють широке коло професійної діяльності, зокрема психологічний відбір, спостереження за психологічною бойовою готовністю командирів, профілактика та підготовка до проведення ПСИОП тощо. З метою чіткого визначення їх повноважень необхідно виробляти та час від часу переглядати плани роботи штатних армійських психологів на кварталній, піврічній, річній основі залежно від інтенсивності бойових дій. Як приклад тут наводяться пропозиції щодо щомісячного плану роботи штатного військового психолога у період 1991-1995 рр.

**Відділ військової психології Міністерства оборони Республіки Хорватії**  
**Пропозиції до переліку діяльності штатних армійських психологів до,**  
**протягом та після бойових дій за \_\_\_\_\_місяць, \_\_\_\_\_ рік**

№	ПЕРЕЛІК ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ШТАТНИХ АРМІЙСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ а) ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ	ВИКОНАВЕЦЬ	У ВЗАЄМОДІЇ З	ТЕРМІН
1.	Перегляд попередньо визначеного психічного стану військових підрозділу; Відбір тих військових, які, на фахову думку психолога, не готові до бойових дій	командир	Військовий психолог, інші служби	постійно
2.	Обхід усіх частин підрозділу та перевірка актуального стану психологічної бойової готовності (ПБГ), пошук можливих причин поганого стану ПБГ в окремих частинах та пропозиції щодо покращення ситуації	Військовий психолог	інші служби	постійно
3.	Постійні зустрічі з командирами всіх рівнів і короткий інструктаж щодо поведінки протягом бойових дій (єдність, довіра до командира, дії у разі стресу та паніки, поводження з військовополоненими)	Військовий психолог	командир	7-10 днів перед бойовими діями

№	ПЕРЕЛІК ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ШТАТНИХ АРМІЙСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ а) ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ	ВИКОНАВЕЦЬ	У ВЗАЄМОДІЇ З	ТЕРМІН
4.	Долучення до роботи штабу у розробці оперативного плану бойових дій шляхом внесення пропозицій щодо можливостей та обмежень людського фактору під час безпосередніх бойових дій	Штаб підрозділу	інші служби, військовий психолог	постійно
5.	Розробка плану співробітництва військових психологів та представників медичної служби в ситуаціях надання допомоги особам з психічними розладами	Військовий психолог	начальник медичної служби	постійно

№	ПЕРЕЛІК ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА б) ПРОТЯГОМ БОЙОВИХ ДІЙ	ВИКОНАВЕЦЬ	У ВЗАЄМОДІЇ З	ТЕРМІН
1.	Спостереження за станом справ на полі бою, виявлення проблем та пропозиції щодо їх вирішення та безпосередня діяльність у кризових ситуаціях: - швидке і енергійне реагування на індивідуальні та групові випадки паніки, страху, дезертирства, порушення міжособистісних відносин, порядку, дисципліни; - допомога у випадках, пов'язаних з психічними проблемами, пораненням, хворобою, смертю; - кризові інтервенції у випадку великих втрат та загибелі командира чи значного травмування військових	Штаб підрозділу	військовий психолог	постійно
		командир	військовий психолог	постійно
		медична служба	військовий психолог	постійно
		Військовий психолог	Інші служби, командир	За потребою
2.	Відслідковування, аналіз, нейтралізація психологічно-пропагандистської діяльності ворога (PSYOP)	штаб підрозділу	військовий психолог Інші служби	За потребою
3.	Залучення до психологічно-пропагандистської роботи	штаб підрозділу	військовий психолог Інші служби	За потребою



№	ПЕРЕЛІК ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА с) ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ	ВИКОНАВЕЦЬ	У ВЗАЄМОДІЇ З	ТЕРМІН
1	Збирання та аналіз досвіду бойових дій, зокрема, психологічних факторів, які можуть впливати на результат операцій	командир, Штаб підрозділу	військовий психолог	7-15 днів після б/д
2.	Проведення процесу рекапітуляції стресових подій з тими бойовими групами, які пережили найбільш травматичні події	військовий психолог свого та ін. підрозд.	командири нижчих рівнів	48-72 год.
3.	З'ясування кількості т.зв. психічних втрат підрозділу, вирішення окремих випадків психічного травмування	медична служба, командири	військовий психолог	після травми
4.	Обхід поранених та сімей загиблих, психосоціальна допомога родинам військових	Служба забезп.	військовий психолог,	30-45 днів після б/д
5.	Обхід всіх частин підрозділ, надання загальної інформації щодо результатів бойових дій,	медична служба	військовий психолог, Інші служби	3-7 днів після б/д
6.	Інформування відповідно до професійної ієрархії щодо виконаних дій та виявлених проблем	медична служба, командири	військовий психолог	постійно
7.	Інформаційні бесіди з полоненими з метою з'ясування ПБС противника	Інші служби	військовий психолог	15-30 днів після б/д

Як можна побачити, діяльність штатного психолога різноманітна та відрізняється відповідно до того, чи проводиться вона перед, протягом чи після бойових дій. При цьому відносно невелику кількість роботи психологи мають протягом бойових дій, але це не означає, що вони залишаються без роботи. Разом з іншими членами штабу підрозділу вони слідкують за перебігом військової операції і, за потреби, втручаються у ситуації, які цього потребують, а в надзвичайних обставинах можуть перебрати на себе й інші завдання на підставі наказу командира. В період після бойових дій штатний психолог виконує інші повсякденні чи надзвичайні завдання.

## СТВОРЕННЯ І РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВІВ

Процес створення військових колективів та їх розвиток до бойового підрозділу відбувається поступово і відповідно до певних психологічних закономірностей. Щоб група осіб, зібраних на одному місці, стала міцним колективом та діяла спільно, потрібно дотримуватися таких умов:

**часта взаємодія** – зібрані на одному місці, примушені до співіснування 24 години щоденно зі спільними проблемами та заняттями, починають між собою знайомитися, зближуватися, товаришувати;

**спільні цілі та ідеали** – часта взаємодія може довести до відповідного ступеня єдності всередині певної групи, але злагодженої діяльності можливо досягти лише, якщо особи мають спільні цілі та ідеали (наприклад, загальний ідеал – захист батьківщини, має бути поділений на низку менших, конкретних цілей, за допомогою яких досягається головна мета);

**розподіл між собою поділених ролей та місць в межах колективу** – кожен член колективу отримує відповідні зобов'язання, обов'язки та повноваження, які вони між собою погоджують;

**гармонізація ставлення до спільних норм і стандартів** – прийняття формальних і неформальних стандартів поведінки, відношення до формальних правил (наприклад, одягу, вітання, виконання команд) і неформальних правил, які всім відомі (наприклад, «стукач» – це неприйнятно, а надмірне вживання алкоголю – нормальне явище);

**розвинуте відчуття «ми»** – розвиток усвідомлення приналежності до певної групи і відчуття гордості за це;

**єдине, спільне реагування на обставини оточуючого середовища** – ідентифікація себе з групою, досвід спільних цілей, успіху та неуспіху, спільне реагування на зовнішні події, досвід реагування на погрози та напад на окремого члена колективу чи весь колектив.

### **Психосоціальні ролі всередині колективу**

*Для спільного функціонування характерне існування різноманітних ролей, які виконують різні члени колективу. Кожна роль передбачає різні обов'язки та однаково важлива для успішної діяльності колективу.*

1. «ЛІДЕР» (командування, управління, контроль, забезпечення потрібних засобів, зв'язок з іншими підрозділами) – цю роль виконує командир;

2. «ПОЯСНЮВАЧ» (пояснення, визначення ролей, прийнятної поведінки, вербалізація окремих обов'язків, чітке словесне вираження, що конкретно очікується від кожного члена команди) – командир, інструктор;

3. «ВЗІРЕЦЬ» (модель поведінки, яка показує, як діяти в різних ситуаціях) – командир, старший, більш досвідчений військовий,

4. «ВЧИТЕЛЬ» (здатність до навчання солдатів якостей та навичок, які члени військового колективу вважають важливими) – командир, його заступник, інструктор;

5. «ПОМІЧНИК» (надання емоційної допомоги, вміння слухати та співчувати іншим, надання допомоги у звиканні до труднощів) – командир, його заступник, військовий психолог, капелан або інший член колективу.

Група, члени якої між собою міцно пов'язані, ідентифікують себе зі своєю групою, поділяють цілі та ідеали та спільно виконують поставлені завдання за умов чітко розподілених ролей, обов'язків та відповідальності, називається **первинною групою**. В армії первинні групи – це відділення, взвод і рота. Більші військові групи (батальйон і бригада) також мають певні схожі риси. Отже, їх можна вважати розширеними первинними групами. Через високий рівень пов'язаності не рекомендується на полі бою розділяти членів такої розширеної первинної групи. Зокрема, бажано її застосовувати як один цілісний підрозділ (батальйон і бригада), і зовсім недоцільно розбивати на відділення, взводи і роти.

Величина військового підрозділу визначена на основі оптимального обсягу контролю над групою і походить ще з часів Давнього Риму. Розуміючи, що безпосередній контроль можна успішно здійснювати лише над меншою групою людей, римляни затвердили КОНТУБЕРНІУМ для найменшої військової одиниці (8 легіонерів, які ділили один намет). 10 КОНТУБЕРНІУМІВ склали одну ЦЕНТУРІЮ (військове формування з 80 людей), 6 ЦЕНТУРІЙ становило 1 КОГОРТУ (480 осіб), а 10 КОГОРТ – один ЛЕГІОН (4800 осіб). Неважко побачити, що подібний розподіл існує і у сучасних арміях, навіть більше того, подібна організація і система контролю застосовується і в цивільному секторі (наприклад, при організації корпорацій, державних установ тощо).

Між особою та колективом створюється взаємний та функціональний зв'язок. Колектив чинить на особу нормативний, інформативний та соціальний вплив. Нормативний вплив означає прийняття очікувань та норм колективу, що гарантує забезпечення соціальної потреби схвалення, прийняття та визнання. Нормативний вплив також певною мірою вимагає готовності підпорядкування мисленню інших, інтерналізацію (прийняття групових норм як власних) і ідентифікацію (уособлення себе з колективом та його способом поведінки). Інформативний соціальний вплив колективу стосується, переважно, поняття зустрічної інформації, зокрема розуміння завдяки реакції інших членів колективу своїх власних досягнень та вчинків. Натомість, належність колективу гарантує особі **емоційну** (співчуття, розуміння, доброзичливість), інструментальну (конкретна матеріальна до-

помога та захист) та **інформаційну допомогу** (отримання важливої для особи інформації, що стає вкрай важливим у ситуаціях потенційної загрози та невідомості).

Розвиток військових колективів проходить декілька етапів. На початковому етапі існує лише формальний порядок і організація, з якими новобранці зустрічаються, коли їм необхідно вивчити нові визначені правила та норми поведінки, яких відтепер вони змушені дотримуватися. З часом, між військовими розвиваються неформальні взаємини та встановлюються дружні зв'язки. На цьому етапі починається встановлюватися спочатку **горизонтальний** (належить до єдності і взаємної прихильності між військовими), а потім і **вертикальний зв'язок** (розвиток довіри та взаємозв'язку між військовими та командиром). На завершальному етапі доходить до розвитку спільного духу єдності в рамках підрозділу, відчуття «ми», а також відчуття гордості через приналежність до свого підрозділу і готовності до спільної діяльності.

### Згуртованість військових колективів

Взаємний (горизонтальний та вертикальний) зв'язок представників підрозділу або згуртованість оперативно визначаються як досягнутий ступінь взаємної привабливості між членами колективу і привабливості колективу в цілому для кожного з його членів. Згуртованість посилює однаковий чи схожий соціальний рівень військових, успішне спільне виконання завдань та цілей, зовнішня загроза (ворог) і загроза поразки. Значення згуртованості для успішної діяльності військових колективів є визнаним давно, а спроба теоретичного визначення зроблена вперше в 19 ст. і триває до наших днів. Так, визначний військовий французький теоретик Ардан дю Лік (1865) вводить поняття «моральної згуртованості», яке визначає як: «повага і довіра до командирів; довіра до соратників та побоювання можливих закидів та навіть відвернення у випадку, якщо залишить їх на загибель; бажання йти туди, куди йдуть інші, і при цьому не трястись від страху більше, ніж вони». Новітні визначення співіснування у військових колективах звучать так: «зв'язок між військовими, який їх спонукає до взаємної відданості та відданості завданню, незважаючи на всі стреси боротьби» (Аркост, 1980), «взаємна пов'язаність членів окремого підрозділу, зокрема організації, яка має результатом любов та відданість одне одному, а також любов до підрозділу та самого завдання» (Джонс, 1982). Ще одне визначення, найпростіше: «відчуття належності групі військових, які завдання підрозділу сприймають як своє особисте» (Підручник американської армії DA PAM 350-2, 1982).

Серйозну увагу феномену згуртованості військових колективів почали



надавати особливо після Другої світової війни. Так, відоме дослідження Шилса та Яновіца (1948) показало, що причини витримки та витривалості солдатів Вермахту під час Другої світової війни, незважаючи на усталену думку, слід шукати не в ідеології, переконаннях чи патріотизмі, а у відносинах всередині колективу:

*«...коли військовий міг в своєму колективі та інших близьких формаціях задовольнити свої найелементарніші потреби та у ньому отримав тепло та повагу соратників і командирів, і коли цей колектив наповнював його відчуттям сили, тоді і його тривога щодо власного життя, яка могла б завадити його успішності всередині його групи, була значно ослабленою». Більше того, високий ступінь співіснування, а не ідеологічні переконання були причинами впертого продовження німецькими військовими боротьби навіть тоді, коли було зрозуміло, що війна для них програна.*

Дослідження американських та ізраїльських військових психологів підтвердили, що підрозділи з високим рівнем згуртованості були більш ефективними у військовій сфері; що кращий рівень співіснування та вмотивованості мають результатом менші втрати у боротьбі та поза нею; а також, що такий рівень згуртованості є превентивним фактором проти бойового стресу. Поважаючи результати цих досліджень, окремі країни підлаштували систему мобілізації резервних сил для якомога легшого та швидкого розвитку згуртованості військового колективу. Так, у Хорватії поповнення резервних, а частково і професійних підрозділів проводиться відповідно до територіального принципу, за яким більшість військових приходять з одного середовища, мають однакові традиції та мовний діалект, а інколи навіть знайомі один з одним. Найдалше в цьому контексті просунулися в армії Ізраїлю, де згуртованість маленьких колективів намагаються розвивати ще під час цивільного навчання, а продовжують з приходом в армію.

ПРИКЛАД:

### **Ізраїльська модель розвитку згуртованості військових колективів**

- Розвиток згуртованості маленьких колективів в Ізраїлі починається ще в період навчання в школі, коли організовані спільні приміщення для школярів, з метою якомога більшого проведення часу в одному соціальному колі, встановлення дружніх зв'язків та розвитку відчуття відданості колективу
- Для набору в ізраїльські збройні сили застосовують принцип «вертикальної інтеграції»: кожний новобранець залишається в тому самому підрозділі від початку і до кінця служби.
- Резервні війська організовані здебільшого за територіальним принципом та складаються з людей, які жили поряд. Так резервні війська ізраїльської армії з часом стають великою родиною.

- *Окремі резервісти ізраїльської армії залишаються у складі одного підрозділу більше 20 років з тими самими товаришами по службі та командирами (miluimnick). Для ізраїльських військових змінюються лише війни, а не комплектація їх колективів.*

Для створення ефективних військових колективів, які будуть готові до виконання відповідальних бойових завдань, потрібно забезпечити певний час. Налагодження згуртованих стосунків у підрозділі відбувається протягом регулярної програми навчання, а у надзвичайних випадках потрібно забезпечити принаймні 1,5-3 місяці спільного життя у первинному військовому колективі перед його дислокацією на територію бойових дій. У випадку формування розширених військових колективів, батальйону та бригади, потрібно більше часу спільного життя (щонайменше 3-6 місяців).

У сучасних війнах, окрім регулярних військ, з'являються так звані добровольчі батальйони. Слід відрізнити тих осіб, які добровільно приєдналися до регулярної армії, від тих осіб, які на початковому етапі війни само організувалися в групи, намагаючись чинити опір противнику. Важливо такі групи якомога раніше переорганізувати в рамках регулярних збройних сил чи їх розформувати, як для встановлення єдиної системи проведення військових операцій, так і через їх недостатню військову підготовку та психосоціальну інтегрованість.

Через нестачу чіткого військового порядку, професійних знань та дисципліни, добровольчі батальйони, навіть якщо мають добрі наміри, на полі бою загалом можуть принести більше шкоди, ніж користі. Достатньо пригадати, що у сучасних війнах виконавці найбільш тяжких військових злочинів були саме представниками паравійськових угруповань. Відтермінування чи уникнення спроб інтегрувати чи розформувати такі групи може бути індикатором певного плану, за допомогою якого хочуть досягти якихось нелегітимних (злочинних) військових цілей, з метою уникнення у подальшому відповідальності, перекладаючи провину винятково на добровольчі батальйони.

## **ПСИХОЛОГІЧНА БОЙОВА ГОТОВНІСТЬ (ПБГ)**

У хорватсько-сербській війні, під час битви за Вуковар у 1991 р. близько 1800 погано озброєних хорватських військових три місяці поспіль протистояли постійним атакам, обороняючи повністю оточене місто від 50 000 солдатів набагато краще озброєної та екіпірованої армії ворога, незважаючи на всі експертні військові прогнози, які давали їм максимально три дні.

Цей приклад, як і багато інших прикладів з історії воєн, яскраво демонструє роль людського фактора під час бойових дій.

### **Важливість людського фактора в історії**

Знайте, що я впевнений, що перемогу нам принесли не кількість, не сила людей; чим військо міцніше духом, тим більше викликає страх у ворогів». Ксенофонт, античний військовий полководець, письменник (434-355 до н.е.);

- «З-поміж усіх найважливішими елементами на війні є такі: вміння командира, досвід та героїзм військових, їх патріотичний дух, а також і компонент моралі». Карл фон Клаузевіц, військовий теоретик (1780-1831);

- «Врешті-решт, серце завжди перемаже меч». Наполеон;

- «Серце солдата, його дух, душа – це все...Самої боротьби недостатньо. Для переможної боротьби необхідним є дух – мораль є запорукою перемоги». Генерал Дж. К. Маршал, начальник Генерального штабу американських збройних сил у Другій світовій війні, відомий військовий історик;

- «Війна може й вестись зброєю, але перемагається людьми. Дух солдатів і їх командирів веде до перемоги». Американський генерал Дж.С. Паттон (Друга світова війна).

В історичних, майже поетичних розповідях щодо визначної ролі людського фактора на війні найчастіше використовується терміни «бойовий дух, бойова мораль підрозділу», які використовуються до сьогоднішнього дня. При цьому самі військові експерти термін «бойова мораль» визначають по-різному, що дає можливість припустити, що мова йде про комплексний феномен, якому важко знайти точне визначення.

### **Визначення поняття «бойовий дух, бойова мораль»**

- «Рішучість особи досягти успіху в тому, в чому вона вдосконалювалася, чи в тому, заради чого існує її колектив». Мансон (1921);

- «Здатність виконувати завдання за будь-яких умов на межі можливостей». Морган (1945);

- «Психологічна сила всередині колективу, яка спонукає його членів на взаємодію в боротьбі». Грінкер і Шпігель (1945);

- «Впевненість воїна, рішучість, готовність до всього, зокрема до самопожертви, незалежно від функцій та завдань, які від нього очікує колектив». Баєнс (1967);

- «мораль, чи дух визначається як ментальний, емоційний і духовний стан особи: стосується того, як людина себе почуває – щасливою, з довірою та надією, цінною чи непотрібною, сумною, невизнаною та депресивною». Підручник для командирів збройних сил США ФМ 22-100;

- «Бойовий дух – це ентузіазм та витривалість, з якими окремих член команди вступає в її діяльність» (1991).

Американський військовий психолог Маннінг вважає, що поняття бойової моралі передусім стосується особистості, а не колективу (його підтримують інші сучасні автори), проте не ігнорує її важливості групових ознак, згуртованості, духу підрозділу, які змістовно різняться, але, на його думку, є головними чинниками бойової моралі і духу. Для Маннінга дух підрозділу є «головним поняттям, яке на рівні первинного військового колективу збігається з поняттям згуртованості, що передусім породжує гордість та відданість репутації організації, яка є більшою від їх вужчої групи, і яка, за умов згуртованості, є передумовою успіху військових під час бойових операцій» (1991). Слід також наголосити, що поняття «дух підрозділу» (*esprit de corps*) застосовується винятково у військовій сфері, а в інших сферах збігається із спорідненими поняттями, такими, як, наприклад, психосоціальний клімат в організаційній психології.

Американській військовий експерт Вон (1989) розрізняє чотири види бойової моралі:

1. мораль особистості, що означає чийсь погляд на світ та роль у ньому;
2. мораль підрозділу, що відповідає поняттю згуртованості;
3. мораль армії, яку визначають відомі командири та полководці, і вона частково збігається з духом підрозділу;
4. мораль нації як відображення загального стану злагоди та національного консенсусу щодо основних суспільних чи національних цінностей.

З цього короткого теоретичного огляду зрозуміло, що у спробі дати визначення ролі людського фактора на війні експерти не мають єдиної думки. В мовному аспекті слід наголосити на некоректності використання терміну «мораль» як психічної риси бойової ангажованості солдата в підрозділі. Зокрема, слово «мораль» має таке загальне значення: а) відношення особи до особистих норм та стандартів (послідовність, сумлінність); б) відношення до інших людей (добрий – поганий, шанований – не шанований); в) відношення до спільноти (повага формальних та неформальних правил, норм, законів). Тому мова про бійцівську чи бойову мораль вже з самого початку може викликати непорозуміння та помилкове сприйняття.

Передбачаючи зазначені проблеми, хорватські військові психологи запровадили до використання поняття «психологічна бойова готовність» (Павліна і Кома, 2000, 2003), яке вважається більш мовно прикладним та точним, ніж поняття бойової моралі. Психологічна бойова готовність (ПБГ) є складовою частиною цілісної загальної бойової готовності (поряд з матеріальною та фізичною) та стосується вмотивованості військових стійко, рішуче та самовіддано брати участь у бойовій діяльності, незважаючи на ри-



зик власного поранення чи смерті, а також діяти в інших несприятливих обставинах бойової ситуації. Відповідно до цього визначення «психологічна бойова готовність», без сумніву, є мотиваційним поняттям і стосується окремої особи, солдата, а не військового колективу. Причому психологічна бойова готовність підрозділу повністю відображає картину психологічної бойової готовності своїх членів. Згідно цього, сукупна бойова готовність підрозділу є бойовою міццю, силою та боєспроможністю підрозділу, як єдиного цілого, для досягнення військових цілей та виконання завдань.

Запропоноване визначення людського фактора на війні видається змістовним та більш коректним мовно порівняно з попередніми, причому слід взяти до уваги, що поняття «бійцівської» чи «бойової моралі» глибоко вкоренилося у військовій термінології більшості країн. Тому ці два терміни можуть поки що вважатися синонімами.

На відміну від ПБГ, зокрема бойової моралі, як мотиваційних характеристик особистості, згуртованість є передусім характеристикою колективу, але становить собою основний визначальний фактор ПБГ. Дух підрозділу на рівні первинних військових колективів (відділення, взводу, роти) є синонімом поняття згуртованості, тоді як у більшому масштабі на рівні всієї армії та суспільства він прочитується в окремих загальноприйнятих цінностях та переконаннях, навколо яких існує загальний (суспільний) консенсус.

### **Елементи психологічної бойової готовності**

У початкових дослідженнях психологічна бойова готовність (ПБГ) визначається в термінах взаємовідносин між людьми у підрозділі, відносин з командиром та інших поняттях згуртованості. Таке дослідження провів Стауффер (1949) з представниками американських наступальних сил в Нормандії в 1944р. Перше таке дослідження було проведено в Ізраїльських збройних силах у 1949 р., коли вивчалася «задоволення життям» та «настрій військових» (Гуттман, 1949). А пізніше було проведено більше дослідження під назвою «Голанські висоти», під час якого використовувалася Анкета бойової готовності і моралі (CRMQ), яка містила такі пункти: довіра до командира, соратників та озброєння, взаємини із соратниками та командирами, бойова мотивація солдатів та оцінка виправданості війни (Езрані, 1981). Гал проводить експлаторний факторний аналіз ізраїльської анкети та виокремлює вісім чинників:

1. Довіра до вищого командування.
2. Самовпевненість і віра у колектив та озброєння.
3. Згуртованість і мораль підрозділу.
4. Ознайомленість із завданнями підрозділу та місцем дислокації.
5. Довіра до безпосереднього командира.

6. Оцінка сторони противника.
7. Виправданість війни.
8. Турботи та проблеми солдатів (Гал, 1988).

Майже в той же час Гриффіт (1988) проводить дослідження згуртованості представників американської армії і використовує низку анкет, якими охоплює сім напрямів:

1. Соціальний клімат у підрозділі.
2. Турбота командира.
3. Командна робота в армії.
4. Відчуття гордості.
5. Довіра до безпосереднього командира.
6. Довіра до вищого командування.
7. Віра у бойову спроможність роти.

Незалежно від зазначених досліджень та без ознайомлення з анкетами американської та ізраїльської армії, хорватські військові психологи у 1992 р. склали свою анкету, за допомогою якої почали дослідження ПБГ у хорватській армії. Хорватська ПБС-анкета охоплює загалом вісім критеріїв:

1. Задоволення умовами служби та діяльності.
2. Особиста військова підготовка.
3. Особиста поінформованість.
4. Довіра до командирів.
5. Чим стурбовані, стривожені
6. Рівень дисциплінарних порушень у підрозділі.
7. Єдність у підрозділі.
8. Загальні питання.

Перших сім факторів становлять оперативне визначення ПБГ і введені штучно, на основі спостережень штатних психологів та попередніх (пілотних) досліджень. Тут буде доречно коротко розібрати зміст кожного напрямку.

**Задоволення військових** умовами служби і діяльності охоплює умови життя (приміщення, їжа) і задоволення військовим обладнанням, озброєнням та боєприпасами як індикаторами відчуття особистої (не) безпеки. Стауффер (1949) попереджав, що «відносна депривація», яка стосується відчуття несправедливості та нерівноправності, є найбільшим джерелом невдоволення військових. Задоволення бралось до уваги у перших ізраїльських дослідженнях ПБГ, але пізніше випущено з уваги, оскільки, незважаючи на відчуття депривації, військові все-таки воюють на полі бою та навіть здійснюють героїчні вчинки. Бруд і заразні комахи, неналежне харчування та фізичне виснаження часто супроводжують військових, але вони однаково стійко виконують поставлені завдання. В хорватській анкеті цей

фактор врахований, з огляду на специфіку створення хорватських збройних сил та постійну нестачу усього на початковому етапі незалежності, зокрема озброєння, боєприпасів тощо.

**Особиста військова підготовка** і натренованість військового є одним з ключових елементів відчуття безпеки на полі бою: добре підготовлений солдат має значно більшу віру у власні сили та зброю і, навпаки, відчуття недостатньої підготовленості породжують страх, невпевненість та неготовність до бойових викликів.

**Поінформованість військових** є елементом ПБГ, що беруть до уваги всі військові експерти, оскільки поінформованість про стан справ на полі бою, заплановані військові операції противника мають вирішальне значення для відчуття безпеки та впевненості військових.

**Довіра до командирів** відіграє значну роль в усіх дослідженнях психологічної бойової готовності, що цілком зрозуміло, оскільки вона має інколи визначальне значення для життя військових у зоні бойових дій. Відзначено, що довіра до безпосередніх командирів нижчого рівня на початковому етапі невелика, але зростає з перебігом бойових дій, тоді як довіра до вищого командування має інший тренд. Ізраїльські військові психологи встановили, що довіра до командирів передусім залежить від трьох якостей: професійних якостей та знань, надійності як джерела інформації та ступеню турботи і уваги, яку командир приділяє своїм підлеглим. До цього слід додати стиль ведення бою: командири, які ведуть своїх підлеглих за принципом «за мною!», користуються великою повагою. На жаль, ціна такого стилю може бути занадто дорогою та призвести до великих втрат.

**Стурбованість військових** є індикатором песимізму (дефетизму) військових, який може бути спровокований особистими (сімейними) проблемами або бути відображенням загального невпорядкованого стану військової системи та суспільства в цілому. Якщо родина військового потерпає, якщо військова система хаотична, якщо суспільство поділене та занурилось у політичні конфлікти, військові починають сумніватися у виправданості своєї боротьби та спільних військових цілей (ідеалів). Відомий приклад занепокоєння американських військових щодо питання необхідності продовження війни у В'єтнамі 1969 р., яке було спровоковане триваючими громадянськими протестами в США та поділом американського суспільства у ставленні до питання виправданості цієї війни. Як вияв деморалізації з'явилося графіті американських військових: **UUUU**, що символізує їх розчарування. Чотири великі літери **U** («Four You») означають у вільному перекладі: the **Un**willing (безвольний), led by the **Un**qualified (під командуванням нездар), doing the **Un**necessary (чинять непотрібне), for the **Un**grateful (для невдячних). Тому не дивно, що американці не змогли перемогти в цій війні.

Слід зазначити, що занепокоєння, стривоженість було єдиним чинником, який доданий до хорватської анкети пізніше, після ознайомлення з фаховою літературою та міжнародним досвідом.

**Дисципліна** стосується поваги і неповаги до дисциплінарних правил і є важливим показником загальних відносин у підрозділі. Поява крадіжок, бійок, проявів дезертирства тощо свідчить про слабку згуртованість військового колективу, що може мати негативний вплив на поведінку на полі бою. До цього слід додати такі думки військових щодо дисципліни: «Якщо мене соціальна група не примушує до виконання певних правил, і якщо від мене не очікують відповідальності щодо неї, тоді, я вважаю, що ця група мене не прийняла як свого члена» (Олденкіст, 1982).

**Єдність**, згуртованість («таємне братерство, створене в диму та загибелі»), на думку багатьох фахівців, є найбільш важливим та визначальним фактором ПБГ та бойової моралі. В ПБГ-анкеті охоплені аспекти взаємовідносин між людьми, відчуття приналежності, прийняття та гордості через приналежність до підрозділу, що відповідає індикаторам згуртованості військового колективу.

Цікаво, що, й хоча з'явилися незалежно у різних військових системах, хорватська та ізраїльська анкети (на латентному рівні) демонструють високий рівень збігу, що наводить на думку про універсальність досліджуваної конструкції. Іншими словами, ПБГ, чи бойова мораль мають більш-менш однакові елементи, незалежно від національної, культурної та іншої специфіки.

ПБГ анкета	CRMQ
(1) Підготовленість (2) Дисципліна (3) Задоволення (4) Поінформованість (5) Довіра до командирів (6) Єдність (7) Стурбованість, стривоженість	(2) Віра в себе, підрозділ та озброєння (4) Ознайомлення із завданнями та станом справ у зоні бойових дій (1) Довіра до вищого командування (5) Довіра до безпосереднього командира (3) Згуртованість і мораль підрозділу (6) Оцінка сили противника (7) Виправданість війни

Якщо ПБГ – це психологічна конструкція, яка входить до сфери людської



мотивації, слід перевірити, чи можуть бути елементи ПБГ пояснені в рамках відомої мотиваційної теорії потреб А.Маслоу.

### Елементи ПБГ в ієрархії теорії потреб



Як видно, всі елементи ПБГ змістовно відповідають окремим рівням потреб в ієрархічній мотиваційній теорії. Задоволення умовами життя та служби можна зіставити із задоволенням основних біологічних потреб, причому такий збіг лише частковий, оскільки цей елемент ПБГ охоплює також і загальне (не)задоволення військових озброєнням та обладнанням, що стосується іншої групи потреб у ієрархічній моделі. Підготовка, поінформованість, обізнаність, стурбованість і (до певної міри) військова дисципліна, без сумніву, стосуються потреби у безпеці. І, нарешті, довіра до командирів та єдність входять до категорії потреб у любові та приналежності, причому елементи єдності поширюються і на категорію потреби у повазі (оскільки відчуття гордості від належності до власного підрозділу розвиває відчуття самоповаги).

### Визначення та вимірювання ПБГ

В хорватській армії психологи постійно відслідковують ПБГ за допомогою комбінації методів анкетування та безпосереднього моніторингу. Слід звернути увагу, що одне анкетування дає інформацію з обмеженою можливістю для вироблення повної картини: воно дає зрозуміти стан (хороший чи поганий) у підрозділі, але не дає відповіді, чому такий стан справ настав і чому він хороший чи поганий. Відповідь на це питання може дати лише системне спостереження за станом та відносинами у підрозділі протягом певного часу.

Анкетування для ПБГ має бути коротким, простим, легко зрозумілим всім військовим (з недвозначними питаннями) і обов'язково анонімним. Проведення анкетування має бути незалежним від впливу командира

підрозділу, що означає, що вказівки щодо анкетування дає вище командування (як правило, начальник Генштабу чи заступник міністра оборони). Зразки повинні бути репрезентативні для кожного окремого підрозділу, а саме опитування, опрацювання результатів та підготовку звіту слід провести за дуже короткий термін. Інструкція для опитуваних має бути стислою, простою та написаною зрозумілою мовою.

**ПРИКЛАД:**

### **Інструкція для опитуваних ПБГ-анкети**

*Цією анкеткою хочемо визначити стан ПБГ у вашому підрозділі, а результати з пропозиціями щодо покращення стану будуть передані командуванню вашого підрозділу, Генеральному штабу, Міністерству оборони. Перед вами анкета, в якій у лівому стовпчику наведено окремі чинники, які впливають на психологічну бойову готовність. Кожному з наведених факторів дайте оцінку стану у вашому підрозділі. Оцінку дайте шляхом обведення лише однієї з наведених цифр від 1 до 5 у шкалі, наданій навпроти кожного з факторів. Поряд з цифрами в таблиці надане точне пояснення значення кожної з цифр. Пропустить ті фактори, які не можете або не бажаєте оцінити, але, просимо, з метою більш точного результату опитування, спробуйте дати відповідь на всі запропоновані питання. Ваші оцінки повністю анонімні, тому просимо вас відповідати правдиво, сумлінно, підкреслюючи ту цифру, яка найбільш точно описує вашу думку.*

Однією анкеткою не можна охопити всю специфіку окремих родів військ. Все ж не варто перебільшувати і використовувати специфічні анкети для кожного роду військ чи служб, а бажано мати одну змістовну анкету з невеликими додатками, які містять незначну кількість специфічних питань. В хорватській армії застосовується Основна анкета ПБГ (для більшої частини сухопутних військ) та окремі додатки для флоту, авіації та логістики. Вивчення стану ПБГ у вищому командуванні та організаціях проводиться іншими методами та анкетами, передбаченими для вимірювання соціального клімату.

Дані, здобуті при час анкетування, мають бути викладені у легкий, зрозумілий та прийнятний спосіб (для не-психологів). Військовий тип мислення надає перевагу фото/графічному та цифровому викладенню інформації, на відміну від письмового/усного. Під час пояснення результатів слід окремо аналізувати всі елементи ПБГ, адже кожний з них робить (частково) свій автономний внесок у стан бойової готовності військових. Іншими словами, отримані цифрові показники окремих елементів ПБГ не можуть бути просто підраховані для вироблення оцінки, натомість висновок про загальний стан слід робити побічно, з обов'язковим використанням інформації, отриманої під час безпосереднього спостереження штатних психологів.

Після використання анкети та опрацювання результатів необхідно забезпечити усне інформування про підсумки членів вищого командування на окремих рівнях – в генштабі, у командуваннях військових частин, корпусів бригад. Крім повідомлення результатів, психологи мають підготувати пропозиції щодо покращення наявного стану, а після узгодження командири різних рівнів мають ці пропозиції реалізувати.

Оскільки йдеться про людський фактор, дані результатів визначення ПБГ повинні мати гриф таємності. Про все в сьогоdnішньому світі сторони конфліктів можуть порівняно легко дізнатися, окрім стану ПБГ, зокрема етичної моралі противника. Тому кінцевий звіт про стан ПБГ на рівні всіх збройних сил робиться у письмовій формі лише у декількох примірниках для найвищих командирів: верховного головнокомандувача, міністра оборони, начальника генштабу і головного інспектора з питань оборони

Якщо методологія анкетування правильна (професійно складена анкета, правильне застосування та коректна обробка результатів), дуже швидко стане очевидною кореляція між результатами визначення стану ПБГ та успішністю підрозділу. На війні успішність підрозділу перевіряється на полі бою, у мирній ситуації за допомогою оцінок тренінгів, кількості дисциплінарних порушень, позаштатних ситуацій, лікарняних та інших другорядних показників. Оскільки результати визначення ПБГ у Хорватії дуже точно вказали на конкретні недоліки в окремих підрозділах, вони дуже швидко стали аналітичною основою для рішення про використання підрозділів у військових операціях, зокрема визвольні акції «Буря» і «Блискавка». Не треба окремо наголошувати на тому, якою мірою слідкування за ПБГ сприяло зміцненню авторитету військових психологів як компетентних радників командування у найскладніших умовах.

### 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПІДТРИМКА

**П**сихологічна профілактика і підтримка, яку проводять військові психологи, охоплює навчання і тренінги командирів та рядових з окремих тем, процес психологічного розвантаження після бойових дій, серед іншого рекапітуляцію стресових подій або дебрифінг, який проводиться після особливо важкого травматичного досвіду, а також психологічне консультування осіб із психічними розладами.

Крім навчальних програм психологічної підготовки до бойових дій, протягом процесу військової підготовки військові психологи приділяють особливу увагу темам тривоги, страху, паніки та бойового стресу, які настільки пріоритетно перебувають у фокусі роботи військових психологів, що стали майже фірмовим знаком психологічної служби в армії. Навчальні програми психологічної профілактики також охоплюють т.зв. позаштатні ситуації та їх наслідки (на війні і в мирний час), з наголосом на (психологічних) передумовах, наслідках та можливості запобігання цим явищам.

#### ТРИВОГА, СТРАХ ТА ПАНІКА НА ВІЙНІ

**Тривога або занепокоєння** (від лат. *anxietas*: занепокоєння, тривога) є найпоширенішою формою страху, своєрідний сигнал про наближення загрози, або «страх від страху», який відчувається як переживання певного занепокоєння, побоювання, невпевненості чи боязні. Головною причиною тривоги є невідомість, зокрема очікування неприємних подій у майбутньому, уявлення потенційної небезпеки, які поступово підривають психологічну стабільність та проявляються через суб'єктивні відчуття (неприємності, занепокоєння, депресії, зниженої здатності до дії тощо); фізіологічні зміни (збільшення частоти серцевого ритму, підвищення систолічного артеріального тиску, пришвидшене дихання та метаболізм, підвищене потовиділення тощо); зміну поведінки (підвищене збудження, нервові рухи, тремтіння пальців та тіла, уникнення соціальної комунікації, безсоння, труднощі з концентрацією уваги тощо).

Відчуття тривоги залежить не лише від об'єктивної ситуації, а й від біологічних, соціальних та психологічних особливостей людини (вік, соціальний статус, риси особистості тощо). Також схильність до тривожності є спадковою, а не зовсім тією рисою, яку виробляють протягом життя, що важливо мати на увазі під час психологічного відбору кандидатів на окремі військові посади.

Тривога – це відчуття, яке спрямоване в майбутнє, а її сила зростає



пропорційно просторовому та часовому наближенню потенційно реальної чи вигаданої загрози. Тривалий стан тривоги може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, у будь-якому випадку відображається на психологічній боювості та готовності військових.

З огляду на це, можна визначити основні заходи запобігання та процедури зниження відчуття тривоги у військових, зокрема перед бойовими діями:

- ознайомлення військових, зокрема командирів, з відчуттєвими, фізіологічними та поведінковими ознаками тривоги з метою їх розпізнавання та завчасного зменшення чи повного блокування:

- наголошення на НОРМАЛЬНОСТІ та природності походження такого відчуття – запобігання розвитку відчуття сорому та провини у військових за відчуття тривоги;

- завчасне та повне інформування військових щодо майбутніх подій, можливого сценарію їх розвитку та закінчення, а також альтернативних рішень. Тобто, слід вдаватися до всіх дій, які можуть зменшити відчуття тривоги у військових, але при цьому не ставити під загрозу планування майбутньої військової операції (досвід доводить, що інститутом «Військової таємниці» часто зловживають заради підкресленого відчуття власної переваги та значення або заради приховування непоінформованості, чому слід запобігати).

- психологічний відбір на окремі посади та спеціальності та усунення від посад кандидатів, які мають завищене відчуття тривоги (наприклад, кандидатів на керівні посади, у спецпідрозділи, військові пілоти тощо);

- переведення уваги військових на виконання різних дій перед бойовими подіями, враховуючи часову складову розвитку тривоги (відвернення уваги військових від наближення операції за допомогою збільшення їх зайнятості).

Страх, на відміну від тривоги, – це відчуття, яке розвивається внаслідок реального зіткнення з небезпекою та внаслідок об'єктивної оцінки про нездатність протистояти цій небезпеці. Спільна ознака всіх обставин, в яких з'являється страх, – це відчуття неготовності чи відсутності розуміння, що зробити, і як реагувати на небезпеку. Страх також розвивається в ситуаціях об'єктивної неможливості належного реагування, при повному усвідомленні цієї неможливості (наприклад, нестача вогнепальної зброї в ситуації інтенсивного обстрілу супротивника).

Варто знати, що страх – це природне відчуття, яке має за мету мобілізувати весь організм у потенційно небезпечних для життя ситуаціях. Як і кожне відчуття, страх має свою фізіологічну основу, яка проявляється у низці реакцій симпатичної нервової системи (sympaticus), яка провокує викид гормонів у кров, зокрема адреналіну. Адреналін через кров перено-

ситься у всі частини тіла та мозок, що призводить до збудження симпатичної частини нервової системи та утримання цього відчуття протягом тривалого часу. Адреналін може безпосередньо впливати на діяльність серця, збільшуючи його биття, що пришвидшує циркуляцію крові та перенесення кисню та енергії у всі частини тіла. Завдяки цьому фізіологічному механізмові організм починає працювати пришвидшено і здатен певний час працювати сильніше, швидше, динамічніше, ніж за звичайних обставин. Причому за надто тривала дія адреналіну обов'язково призводить до відчуття повного виснаження.

**Приклад дії симпатичної нервової системи  
для різних фізіологічних функцій та органів**

Тілесний орган чи функція	Симпатичні	Парасимпатичні
Серцебиття	пришвидшує	уповільнює
Кровоносні судини	звужує	розширює
Температура тіла	підвищує	знижує
Цукор в крові	збільшує	зменшує
Шлунок та кишківник	Гальмує роботу	Стимулює роботу
Потові залози	Збільшує виділення	Немає впливу

Під впливом страху в організмі відбувається низка неконтрольованих фізіологічних змін, зокрема: коротке та пришвидшене дихання, побліднення («блідий від страху»), потіння долонь та усього тіла, пересихання в роті, вставання волосся дибки на голові і тілі, спрага, втрата апетиту, неконтрольовані позиви до сечовипускання та випорожнення.

Важливо наголосити, що ці фізіологічні зміни дійсно відбуваються автоматично, без можливості їх свідомого контролю з боку людини (окрім виняткових випадків). Більше того, всі ці зміни мають акцентовано адаптаційну цінність у небезпечній ситуації, яка передбачає поведінку відповідно до популярної еволюційної формули: «бий або втікай». При зіткненні з небезпекою організм автоматично готується до дій, а непотрібні речі викидає назовні (тіло стає легшим), робота шлунка призупиняється, кров починає

пришвидшено циркулювати та накопичується там, де є потреба в енергії – м'язах, що призводить до побліднення шкіри обличчя, зіниці розширюються заради кращого зору, інтенсивніше потовиділення та вставання волосся дибки означає охолодження організму з метою уникнення перегріву тощо. Мудре народне прислів'я стверджує: «добрий страх для того, кому його Бог дав», наголошуючи якраз на його захисній функції у ситуаціях небезпеки.

Особливо важливо передати всім військовим ці основні знання про страх, наголошуючи на тому, що страх разом зі своїми мимовільними реакціями абсолютно природний та нормальний прояв, який трапляється з усіма людьми у ситуаціях небезпеки. Більше того, страх допомагає військовому мобілізувати його психофізичний потенціал для подолання ситуацій, небезпечних для життя. Страху не треба соромитися, його треба приймати та долати, зокрема навчитися діяти всупереч ускладненням, які це відчуття викликає. Врешті-решт, хоробрість – це ніщо інше, як вміння свідомо контролювати страх, та витримка у будь-яких ситуаціях.

ПРИКЛАД:

### **Хоробрість на війні**

*Під час війни в Хорватії у 1992 р. в Південній Далмації (у віддалених районах Дубровника) бої велися з бойових позицій на верхів'ях скелястих і неприступних гір. Від одного мінометного снаряда загинуло двоє, а поранено було майже 20 хорватських солдатів. Не так від снаряда, як від каменю, який розлетівся від вибуху. Решта представників цього малочисельного підрозділу пішли забирати поранених соратників. Між ними був кухар підрозділу, худорлявий, без військового досвіду. Піднімаючись на гору, він постійно повторював командирю: «Діду, я боюся». Шлях на гору був крутим, під постійним ворожим вогнем: потрібно було ще півгодини, щоб піднятися на вершину, і ще довше, щоб спуститися з тілами загиблих, поранених та їх озброєнням. Повторюючи весь час «Діду, я боюся», маленький кухар декілька разів піднімався на гору. Подолав власний страх та показав хоробрість.*

Помірний страх може мати позитивну мотиваційну дію, спонукати до навчання та покращити результати дій, які залежать від доброї взаємодії між людьми (під впливом механізму соціального порівняння та соціальної відповіді). Повторенням та тренуванням спочатку страшною для людини діяльністю (наприклад, стрибок з парашутом), можливо досягти рівня, коли страх замінюється задоволенням від такої діяльності, що, звісно, не треба сприймати як панацею, оскільки страх смерті чи поранення на війні можна лише зменшити, але ніколи не можна повністю подолати.

З іншого боку, занадто довге перебування у стані страху викликає стрес, що призводить до порушення тілесного та психічного здоров'я. Слід бути

свідомим, що тривога і страх у військових на війні майже постійно присутні, протягом і після бойових дій, причому особливо гостро переживається страх можливих поранень, каліцтва, смерті, тривалої інвалідності, полону, тортур, втрати честі... Акумуляована дія страху виснажує, що слід мати на увазі при плануванні використання підрозділу у бойових діях. Постійне перебування в стані страху призводить до зростання тривоги і страху, оскільки з продовженням перебування на полі бою зростає як вірогідність страждань, так і усвідомлення їх можливості. На початковому етапі бойової діяльності (протягом перших кількох днів) у військових без попереднього військового досвіду присутні сильні тривога і страх, які окремі з них не можуть подолати. Тоді солдатів необхідно перевести за лінію фронту, але не далі, ніж на другий ешелон оборони, щоб вони могли прийти до тями і повернутися на поле бою. Протягом наступного етапу (перших двох тижнів) солдати пристосовуються до умов війни та поведуться головним чином відповідно до отриманих вмінь та знань. Якщо перебування на полі бою триватиме більше двох тижнів, то страх повернеться, причому ще більший. А у разі, якщо солдати постійно перебувають у бойових діях довше п'яти тижнів, може з'явитися у них повне психофізичне виснаження, яке проявляється: підвищеною дратівливістю та агресивністю, зниженою толерантністю до фрустрації (нервова вибуховість, депресія, замкнення в собі, порушення пам'яті та нездатність до засвоєння нової інформації), зниженою здатністю до прийняття рішень (планування, вирішення проблем) та повним психічним зламом. Лише невелика кількість людей може витримати таке довготривале перебування на межі загибелі, яка і на війні трапляється лише в екстремальних умовах (наприклад, в ситуації повного оточення).

Звичайно, окрім страху на полі бою, військові весь час переживають постійне психофізичне навантаження, що супроводжується безсонням (або сплять неглибоким сном, нерідко з нічними жахами). В таких умовах обов'язково розвиваються психосоматичні розлади (підвищений артеріальний тиск, астма, виразка шлунка тощо). Поступово у деяких військових в таких умовах може з'явитися внутрішній конфлікт між вірою у виправданість боротьби та інстинктом виживання. Цей конфлікт може розв'язуватися по-різному: від розвитку конверсійного неврозу (конверсія страху в тілесний симптом чи симптоми, чим у соціально прийнятний спосіб людина знаходить вихід з глибоко конфліктної ситуації), самопоранення, дезертирства – до самовбивства чи вбивства соратників (частіше командира, котрий здається відповідальним за таку ситуацію).

Загальновідомо, що страх можна тимчасово заглушити за допомогою вживання певних хімічних речовин, які безпосередньо вплива-



ють на фізіологічні системі організму, та за допомогою яких досягається швидке і ефективно зменшення чи подолання збудження (медикаменти-транквілізатори, алкоголь, наркотичні засоби, зокрема героїн, який «створює героїв»). Однак, така дія лише тимчасова, супроводжується низкою небезпечних протипоказань та має довгострокові катастрофічні наслідки. Більш здоровий, хоча й вимогливіший підхід, – це зміна загального життєвого стилю (зміна поганих звичок, контроль харчування, зменшення вживання алкоголю, відмова від паління, фізичні вправи) та/або вивчення та практикування якоїсь техніки релаксації.

Для запобігання страху, окрім вищенаведених способів для зменшення тривоги, слід дотримуватися таких правил, які передусім стосуються командирів:

- ознайомити військових із симптомами страху, акцентуючи на тому, що така поведінка є нормальною, очікуваною на полі бою, суворо забороняти будь-яке висміювання тих, хто демонструє симптоми страху (треба наголосити, що висміювати іншого означає в дійсності прикривати свій власний страх);

- з військовими, які очевидно не можуть подолати страх, слід поводитися уважно (їм і так важко), для початку слід вивести їх з бойових дій та задіяти в іншій роботі поблизу поля бою, дати їм шанс звикнути та потім, залежно від зміни їх стану, повернути на бойову позицію;

- при плануванні військових операцій слід враховувати чинник обмеженої витривалості навіть добре підготовлених військових. І завжди коли можливо, забезпечувати ротацію (як правило, ротації організуються за принципом 7:7:7 – наприклад, тиждень бойових дій, тиждень відпочинку, тиждень підготовки);

- слід враховувати можливість неконтрольованих нервових вибухів у військових внаслідок акумуляції страху та виснаження, добре розпізнавати ознаки, які вказують на небезпеку появи такої поведінки;

- у ситуації, коли людина охоплена сумнівом, порадитися з військовим психологом.

Паніка (походить від назви грецького бога Пана) – це екстремальний, найсильніший вид страху, при якому людина доходить до повної втрати раціонального мислення та контролю, і який вважається найбільш небезпечним та ризикованим. В стані паніки і повного порушення адекватного способу сприйняття небезпеки автоматично активуються примітивні підсвідомі механізми захисної реакції – сліпого, безглузлого уникнення небезпеки будь-якою ціною.

До того ж паніка є заразним страхом для інших членів команди, який

поширюється зі швидкістю пожежі. Внаслідок акумульованої дії стресових чинників довготривалого перебування на полі бою (виснаження та зниження здатності до раціонального мислення) та через невідомість і нестачу поінформованості про те, що відбувається на полі бою, боєць на-самперед починає опиратися на те, що сам бачить. Якщо в цій ситуації він бачить іншого військового, який панічно втікає, то може (безпідставно) зроби-ти висновок, що той знає щось більше, ніж він, і може приєднатися до безпричинної втечі (Хелстром, 1973). Паніка є небезпечним явищем в усіх підрозділах, діяльність яких безпосередньо пов'язана із бойовими умовами, небезпечними для життя. Іншими словами, поява панічного страху на полі бою становить пряму загрозу настання хаосу в армії і тому заслуговує на підвищену увагу військових експертів.

Паніку на полі бою частіше викликають раптові неочікувані ситуації, зокрема на кшталт появи нової, невідомої зброї в руках супротивника чи якоїсь іншої драматичної зміни обставин.

**ПРИКЛАД:**

### **Паніка під час військових навчань**

*Один батальйон французьких легіонерів проводив на Корсиці звичне на-вчання щодо розвитку навиків поведінки в ситуації хімічної атаки. Підрозділ повторював декілька разів вправу, під час якої літак, пролітаючи низько над солдатами, випускав пару, імітуючи хімічну атаку.*

*Проте інструктори, не попереджаючи військових, замінили пару безпеч-ним червоним газом. Після випущення червоного газу ситуація дійшла до по-вного хаосу та розпаду підрозділу.*

*Загартовані легіонери повністю втратили контроль, думаючи, що сталася помилка і літак випустив справжню отруту. Десятки військових качалися по землі в конвульсіях, демонструючи всі симптоми отруєння, деякі померли від шоку, а інші панічно втікали чи стояли закам'янівши, очікуючи смерті (Габріель, 1987).*

*З історії війн відомо, що запровадження нової, раніше невідомої зброї та її поява на полі бою, зазвичай, викликає панічну реакцію супротивника (наприклад, поява танка та отруйних газів під час Першої світової війни, по-ява німецьких «щук» (підводні човни) та ракетних пускових установок у Други світовій війні, поява напалмових бомб та керованих ракет в сучасних війнах тощо).*

Загалом, фактори ризику, які можуть стимулювати появу паніки на полі бою, такі.

- недостатня психологічна підготовка військових, яка проявляється в уникненні, ігноруванні чи недооцінці небезпеки та загрози на полі бою;
- погана та недостатня поінформованість (передусім щодо боювої сили та боєздатності противника),

- довготривала соціальна ізоляваність (відокремлення від решти підрозділу, неможливість комунікації з командиром);
- фізична немобільність, малорухомість (відсутність можливості рухатися, наприклад, довготривале вимушене перебування в окопі чи іншому укритті);
- довготривале перебування в небезпеці (супроводжується тілесною виснаженістю, дегідратацією, нестачею сну);
- досвід близького дотикання до смерті (очевидець поранення чи загибелі військового побратима, який знаходився у безпосередній близькості);
- втрати у підрозділі (велика кількість поранених чи загиблих, зокрема командира чи близьких соратників);
- нові військові у підрозділі (недосвідчені, не знайомі з іншими, не знають неписаних правил поведінки на полі бою).

Розуміючи руйнівну небезпеку паніки, експерти з психологічних операцій (ПСИОП) розробляють (на тактичному рівні) та реалізують таку діяльність якою наводять страх на супротивника, чим зводять нанівець ефективність його боротьби. Військові експерти дуже добре знають, що наведення паніки на війні – це запорука найбільш цінного способу перемоги: «Вершина мистецтва війни не в тому, щоб виграти сто битв. Вершина в тому, щоб подолати противника без бою» (Сунь-Цзи, 4 ст. до н.е.). Тому в рамках підготовки військових до бойових дій слід приділяти окрему увагу цьому аспекту.

Паніку у військових можна розпізнати через низку легко помітних змін, які з'являються ще на передпанічному етапі (безпосередньо перед настанням паніки) і які вказують на стан перебільшеної дратівливості та збудження. На цьому етапі з'являються: здригання від кожного звуку та руху, тремтіння, потовиділення, заїкання, слабкість долонь та параліч рук, ніг, напруга/застиглість обличчя, некоординовані рухи, неконтрольований сміх чи плач). В стані гострої паніки можна очікувати два види реакції: або панічну втечу, або повне завмирання на місці (що трапляється рідше). Гостра паніка має такі ознаки: неконтрольована і непередбачувана поведінка, ігнорування команд, відсутність розуміння небезпеки, переривання соціальних контактів та егоїстичний фокус винятково на собі.

За панічну поведінку військових не слід карати як за класичний вид військової непокори, як-то невиконання команд чи дезертирство. Панічна поведінка – це несвідоме і ненавмисне, а інстинктивне реагування на величезну небезпеку з повною блокадою раціонального мислення та дій. Панічна реакція -- це нормальна реакція на надзвичайні обставини, і тому до військових, які пережили досвід паніки, слід ставитися з повагою та розумінням, а не як до недисциплінованих чи неспроможних індивідуумів.

ПРИКЛАД:

### **Ставлення до військового, який пережив напад паніки на полі бою**

*Під час неочікуваної артилерійської, а потім і піхотної атаки на добре укріплену територію, яку захищали 14 хорватських воїнів, один солдат вибіг з укриття та, біжучи в тил, зупинився лише після того, як пробіг 10 км, повністю дезорієнтований, брудний та обірваний. Стверджував, що всі загинули, що лінія фронту прорвана і що сам не знає, як врятуватися.*

*Насправді атака була успішно відбита, і лише два хорватських солдати були легко поранені. Після відносно щасливого кінця, серед цих військових почалися жарти на власний рахунок щодо того, що всі смертельно злякалися. Про свого побратима, який втік, говорили лише в позитивному ключі, наголошуючи, що таке могло трапитися з кожним з них. Через два дні його відвідали командир та один товариш, поговорили з ним і переконали повернутися у підрозділ. Решта воїнів вітали його з поверненням, ніхто не звинувачував його через утечу. На запитання військових з інших підрозділів про те, хто втік, відповідали. «Ніхто, звідси ніхто не тікав. Можливо, це сталося десь-інде».*

*Солдат який повернувся, поступово відійшов від стресу і через три дні добровільно викликався на нічну варту, хоча його ніхто не змушував. Незважаючи на те що підрозділ пізніше проходив через різні випробування, цей солдат виконував свій обов'язок до кінця війни, а втеча більше не повторилася.*

*Гітчек і Занд, 2000)*

**Висновок:** добра військова, фізична та психологічна підготовка, поінформованість, довіра до командира, високий рівень згуртованості разом з попереднім військовим досвідом допомагають зменшити негативний вплив тривоги, страху, паніки на полі бою. Тому процес навчання та психологічної підготовки військових, які сприяють підвищенню їх психологічної та загальної бойової готовності, незрівнянно важливіші для профілактики та запобігання негативному ефекту тривоги і страху, ніж «пожежна» інтервенція безпосередньо до чи протягом бойових дій.

## **БОЙОВИЙ СТРЕС**

Стресом називають «стан порушеної психофізичної рівноваги особи, який настав через фізичну, психічну чи соціальну загрозу, в якій опинилася ця особа чи близька їй людина» (Гавелка, 1998). Поняття стресу першим запровадив філософ Ганс Сельє (1938) («biologic stress syndrome») для пояснення особливих фізіологічних змін в організмі, які сталися під впливом різних шкідливих чинників довколишнього середовища (перед цим поняття стресу використовувалося у фізиці при поясненні спротиву матеріалу). Сельє пояснює стрес як синдром загальної адаптації організму («general adaptation syndrome») до зовнішніх подразників (з метою відновлення порушеної



гомеостатичної рівноваги), а також розрізняє зовнішні подразники – стресори та реакцію на стрес (наслідки дії стресорів). Сельє для «початкової відповіді, яка є соматичним виявом узагальненого відгуку на стривоженість фізичних захисних сил» пропонує назву «тривожна реакція», після якої слідує «фаза опору» і «виснаженості» організму.

Тривога, страх і паніка можуть вважатися джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги), причому стрес є набагато складнішим феноменом, який може бути викликаний низкою різноманітних стресогенних чинників – стресорів, чи їх комбінованою дією. Стресори діляться на декілька категорій: ті, що походять з оточуючого середовища, серед яких розрізняють фізичний та фізіологічний, та психічні, які також поділяють на дві підгрупи: когнітивні і емоційні стресори. З огляду на специфічні обставини поля бою, військові на війні можуть відчувати такі стресори:

- **фізичні:** спека, холод, вологість, вібрації, шум вибухів, нестача кисню, отрути, хімікати, мікрохвильове випромінювання, лазер, зброя спрямованої енергії, радіація;
- **фізіологічні:** нестача сну, дегідратація, недостатнє харчування, погані гігієнічні умови, ослаблення імунітету, виснаження чи недостатня діяльність м'язів та тілесних органів, хвороба, поранення;
- **когнітивні:** погана поінформованість (замало чи забагато інформації), сенсорне перевантаження чи відсутність, двозначність (неясність), ізольованість, нестача часу чи довготривале очікування, непередбачливість ситуації, бойові правила, проблеми зі здатністю до розрізнення, організаційна динаміка, тяжкий вибір чи неможливість вибору;
- **емоційні:** тривога, страх, паніка (викликані загрозою смерті, поранення, поразки), сум внаслідок втрат, озлоблення, злість, гнів, нудьга через неактивність, конфлікт мотивів, втрата віри.

Реакції на стрес різноманітні та проявляються через порушене психофізичне функціонування особи (сильне відчуття страху, смутку, напруги, тривоги, депресії, порушення здатності до спостереження, прийняття рішень, запам'ятовування, розгубленість, дезорієнтованість), через зміни в поведінці (агресивність, конфліктність, надмірне вживання алкоголю чи наркотиків, схильність до ризикованої чи суїцидальної поведінки, асоціальність, замкнення у собі, депресія) і через серйозно порушене психофізичне здоров'я настільки, що це може призвести до смерті (падіння імунітету, явні психосоматичні проблеми, діабет, серйозні психічні розлади – посттравматичний стресовий синдром, довготривалі зміни структури особистості, стан психозу, розвиток злоякісних пухлин, інфаркт, інсульт).

## Механізм впливу стресу на організм

В момент стресу людській організм перерозподіляє свої джерела енергії в очікуванні наближення небезпеки. Рухові та сенсорні системи максимально активізуються, щоб організм був готовим відреагувати на можливу небезпеку. У той же час, діяльність систем організму, які менш потрібні в ситуації безпосередньої загрози (травна, імунна, репродуктивна), тимчасово пригнічена. Це корисно в ситуації фізичної небезпеки, але, якщо такий стан триватиме занадто довго, обов'язково дійде до порушень і в цих системах.

Нові дослідження підтвердили, що стрес пошкоджує мозок. Довготривале перебування під стресорами, серед іншого, призводить до збільшеної гормональної секреції. Постійно підвищена гормональна активність призводить до зниженої здатності створення нових зв'язків між мозковими клітинами, зокрема призводить до зменшення мозкової тканини, передусім, тих частин мозку, які відповідають за пам'ять, навчання та емоційне функціонування.

Військові, які перебувають у стані бойового стресу довгий час, мають різну реакцію на стрес, яку можна розділити на три категорії:

**1. підвищено позитивна поведінка:** посилення відчуття єдності та взаємозв'язків (горизонтальних і вертикальних) у підрозділі, більша довіра до командира та соратників, сильніше ототожнення з традиціями підрозділу, ще більше відчуття елітності, підвищена особиста сила, витримка, увага, пильність, толерантність до дискомфорту, біль, труднощі, краще розуміння доцільності\виправданості боротьби та віра у перемогу, частіші прояви хоробрості, самовідданості та героїзму (як у прислів'ї «друг пізнається в біді»);

**2. «бойова втома»:** перебуває у діапазоні від звичайної втоми (фізичного виснаження), втоми від тривоги, депресії, втрати пам'яті, порушення фізичних функцій, психосоматичних симптомів – до серйозних симптомів психічних розладів (дезорганізована, ексцентрична чи імпульсивна поведінка або постійні галюцинації);

**3. непокоря, неприпустимі види поведінки:** недисциплінована поведінка (симуляція, недбалість та безвідповідальність, страждання через неухвагу чи недоотримання захисних заходів, зловживання алкоголем та наркотиками), несанкціоноване залишення підрозділу чи дезертирство, відмова виконувати команди, вбивство військовополонених, понівечення мертвих тіл противника, тортури полонених, грабежі та насильство, вбивство цивільних, погрози вбити чи вбивство командира, соратників.

На жаль, навіть позитивний вид поведінки, якщо тиск бойових стресорів занадто потужний чи довгий, залишає тривалі наслідки на психофізичному стані військових. При цьому, слід наголосити, що між людьми існує велика

різниця в інтенсивності переживання та ступеня опору стресовим ситуаціям. Така різниця передусім походить від різниці у нейрофізіологічній чутливості центральної нервової системи, зокрема переважаючих нейрофізіологічних процесів збудження або гальмування.

Різниця у стійкості до стресу також залежить від різного життєвого досвіду особистості та психологічної зрілості. Однак не треба плекати ілюзій, що проблему негативних наслідків стресу на полі бою можна вирішити шляхом психологічного відбору людей. По-перше, тому що більшість людей (майже 60%) демонструють середньо статистичну стійкість до стресу (близько 20% підвищено чутливих і 20% стійких), а, по-друге, тому що під впливом інтенсивних, довготривалих та чисельних бойових стресорів мало хто може запобігти психічному зламу. Говорячи військовим жаргоном: кожний має свою точку зламу.

### **Стрес – позитивний чи негативний феномен?**

*Стрес сам по собі не є ані позитивним, ані негативним станом. Суб'єктивне сприйняття окремої події чи ситуації надає значення і робить негативною чи позитивною дію стресора. Одна і та ж подія буде для однієї особи бажаною та захоплюючою, а для іншої – хворобливо стресовою. Стрес може призвести до смерті, а може врятувати життя. Так, у надзвичайних ситуаціях на кшталт поранення організм під стресом реагує автоматично, зокрема звуженням периферійних кров'яних артерій для запобігання великій втраті крові.*

Оскільки на полі бою є багато стресогенних чинників, не дивує той факт, що доволі велика кількість військових після перебування якийсь час на війні починають страждати від бойового стресу настільки, що для них перебування на полі бою стає нестерпним, і їх слід переводити в тил на оздоровлення, звідки вони не так часто повертаються до підрозділу. Ця проблема з'явилася ще під час Першої і Другої світових війн, але тоді її спробували пояснити спочатку проявом непокори солдатів, і лише пізніше «бойовою втомою», зокрема як наслідком загальної виснаженості через бойове напруження. Після Другої світової війни починають розуміти, що кількість т.зв. психічних втрат досягає чи навіть перевищує кількість загиблих на війні. Так, у Корейській війні загинуло 33629 американських військових, тоді як кількість психічних втрат досягла більше 48000; у В'єтнамській війні загинуло близько 16% американських військових, а кількість тих, що залишили стрій внаслідок психічних причин, становила 12,6%. Ізраїльтяни у війні «Судного дня» (1973) мали 30% психічних втрат порівняно до загальної кількості військових, а в Ліванській війні (1982) було втричі більше психічних втрат порівняно до кількості загиблих (Павліна, Філяк і Бендер-Хорат, 2000). Військовим лідерам

стало зрозуміло, що необхідно щось міняти у розумінні причин та лікуванні психічних втрат на війні.

Перший значний крок було зроблено ізраїльськими військовими психологами. Замість тодішньої практики переведення військових в стані загостреного бойового стресу з поля бою у медичні установи, які знаходилися глибоко в тилу, та класичного психіатричного лікування, ізраїльтяни таких військових стали відводити від лінії фронту, затримувати там на день-два, давати їм відпочити та заохочувати «вентиляцію», тобто відверту розмову з психологом про свій травматичний досвід на полі бою. Після цього слідувало відвідання командиром та побратимами, дружні розмови та повернення на фронт у свій підрозділ. Соратники робили теплий і дружній прийом таким людям, не глузували з їх проблем. Кількість тих, що відновлювали сили після такого лікування, зросла до більш ніж 85%, і не менш важливим є те, що в цих військових не було виявлено ризику повторного зламу під дією інших стресових подій на війні.

Ізраїльські військові психологи визначили шість основних принципів пом'якшення наслідків та відновлення після бойового стресу (1991):

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

**2. психологічну допомогу слід надавати якомога ближче до фронту** (на відстані всього 1-2 км від лінії фронту, що дає військовому чітке розуміння, що його проблеми не вважаються важкими чи невиліковними, та від нього очікується повернення на поле бою; виправданість надання допомоги поблизу лінії фронту доведена ще під час Другої світової війни серед американських військових у Північній Африці та Італії (Гласс, 1973);

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

**4. заохочувати абреакцію** (Abreaction) (помилково радити особі, яка пережила травматичний досвід, спробувати його забути, витіснити і таким чином жити далі. Натомість, бажано робити протилежне: заохочувати говорити про свій досвід, свої емоції, реакції та роздуми, що відповідає народній мудрості: «поділись і тобі стане легше».

**5. уникати ролі хворого** (запобігати відчуттю безпорадності військових у момент гострого стресу, зокрема не посилати в лікарню, оскільки «і найбільш здорові в лікарняному оточенні починають почувати себе хворими»).



На основі ізраїльських набутків та хорватського досвіду Війни за Батьківщину (1991-1995), хорватські військові психологи запропонували свою модель профілактики бойового стресу (Павліна, Комар і Філяк, 1997). У поясненні причин бойового стресу ця модель має низку елементів до, протягом та після бою, включаючи співвідношення сил нападу та оброни, суб'єктивну оцінку бойової ситуації та якість психологічної і медичної служб. Хорватська модель передбачає первинний, вторинний та третинний рівень профілактики та запобігання наслідкам бойового стресу.

Первинна профілактика спрямована на усунення факторів ризику появи бойового стресу та націлена на: а) психологічний відбір та кваліфікацію під час вступу в армію; б) військове навчання та тренінги протягом розвитку та формування психологічної бойової готовності військових.

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

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

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

Результат такого лікування: 50 - 85% військових, яким на їх власне бажання надавалася допомога поблизу лінії фронту, повернулися на попередні місця служби протягом 1-3 днів і не демонстрували тенденцій до отримання нового бойового стресу; 50-66% військових, які пройшли місячну реабілітацію у військових базах в тилу, повернулися на поле бою, причому жоден з них не був комісований з армії через проблеми зі здоров'ям (Маргаліт, 1987); лише 5% військових не одужали і не повернулися до виконання військового обов'язку, причому встановлено, що більшість з них попередньо мали психічні проблеми, які не впливали на появу бойового стресу, але негативно впливали на одужання (Бендер, 1994). До цього слід додати, що вчасне та ефективно зменшення та усунення наслідків бойового стресу значно допомагає в профілактиці подальшого розвитку посттравматичного стресового розладу.

## ПРОЦЕДУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Важкий стресовий досвід на полі бою, зокрема поранення чи загибель великої кількості товаришів по службі, важке поранення чи загибель командира, переживання невимовно болісних сцен тощо, залишають глибокий відбиток на психіці всіх представників підрозділу. Різне бачення травматичної події чи ситуації як внаслідок різних позицій та ролей протягом бою, так і внаслідок суб'єктивних вражень (інтенсивності та виду викликаних реакцій) можуть викликати подальші негативні наслідки після травматичного досвіду (злість, агресію, провину, взаємні звинувачення чи конфлікти). Це може призвести до порушення ПБГ підрозділу та поглиблення бойового стресу. З метою подолання цих негативних впливів проводяться процедури психологічного розвантаження бійців і військових колективів після бойових дій. Вони передбачають: аналіз виконаного завдання, початкову допомогу командира (defusing), рекапітуляцію стресової події (debriefing) і процес повернення (декомпресію).

### Аналіз виконаного завдання

Аналіз виконаного завдання проводиться не лише у первинних військових колективах (відділеннях, взводах, екіпажах, бойових групах кількістю до 30 осіб), а залучає всіх представників підрозділу. Проводиться безпосередньо після виконаного бойового (або мирного) завдання, незалежно від того, чи були під час виконання травматичні події, чи ні, та ініціюється і проводиться командиром підрозділу (Кіркланд, 1995). Аналіз проводиться за такими правилами:

**1. говорить кожний член підрозділу:** кожному члену підрозділу надана можливість висловити власне бачення проведеної акції, своєї ролі в цьому та надати оцінку взаємодії з іншими членами команди, висловити причини можливої невдачі та повчальний досвід;

**2. відсутність критики** – під час аналізу потрібно уникати критики інших членів команди, не перекладати провину за можливу невдачу, кожен має концентруватися на «я»: «я зробив або не зробив, бачив, пережив...», «підрозділ діяв, мав проблему з....»);

**3. після аналізу завершується розмова про виконане завдання** – кожен член команди може протягом аналізу сказати все, що хоче, спитати, шукати відповіді та коментувати, але після завершення аналізу процес закінчується, оскільки пізніші перекази можуть стати основою для чуток, пліток та погіршення взаємовідносин у підрозділі.

Аналіз розпочинає командир, коротко зазначаючи заплановані цілі завдання, протягом аналізу спрямовує дискусію відповідно до згаданих правил, а вкінці коротко узагальнює отриманий досвід, звертає увагу на помилки та вивчені уроки та закриває дискусію.

Штатний психолог може приєднатися як спостерігач та допомагати командир у проведенні аналізу, але не має права перебирати на себе його роль та втручатися у перебіг дискусії. Головне завдання штатного психолога полягає в тому, щоб спостерігати за поведінкою учасників, на основі чого пізніше він зможе надати якісну психологічну допомогу тим особам, яким вона потрібна.

### **Первинна підтримка командира (defusing)**

Первинна підтримка проводиться в групі після травматичної події, але якщо подія була занадто стресовою, її слід провести під час аналізу завдання. На цій зустрічі, яку також організовує та проводить командир підрозділу, спочатку зазначають всі дані щодо наслідків травматичної події (наприклад, кількість загиблих та поранених, обсяг втрат тощо), потім всім членам підрозділу надається можливість висловити свої почуття. Мета розмови -- зрозуміти, що трапилося, та надати підтримку, уникаючи критики та пошуків відповідальних.

Після обов'язкової спільної розмови військовим необхідно забезпечити (тепле) харчування, відпочинок та сон, а командир звертається до військового психолога, для того щоб той зміг провести бесіди з найбільш ураженими учасниками подій та підготувати процедуру дебрифінгу. Військовий психолог може бути присутнім протягом процедури первинної підтримки і допомагати командир у її проведенні.

### **Рекапітуляція стресової події (дебрифінг)**

Процедура рекапітуляції стресової події, або дебрифінг проводиться як спільна активна діяльність, до якої залучають усіх учасників та свідків травматичної події. Рекомендовано процедуру проводити протягом терміну від 1 до 3 днів (24 - 72 годин) після травматичної події, оскільки в цей період у вражених осіб з'являється тенденція до заперечення та подавлення травматичного досвіду, що супроводжується спробами «самолікування», частіше за допомогою алкоголю та наркотиків.

Процедура рекапітуляції стресової події проводиться двома військовими психологами або одним психологом та одним представником іншого фаху

(наприклад, це військовий лікар, капелан, сержант, офіцер), що попередньо пройшов окрему підготовку для проведення цієї процедури. Дебрифінг психологічно дуже важкий, і у ведучих може викликати ефект «вигорання». Тому рекомендується після проведеної процедури разом провести «вентиляцію», через яку висловити свої власні відчуття та реакції, проявлені під час дебрифінгу (після особливо важких процедур інколи бажано для ведучих організувати окрему процедуру дебрифінгу).

Процедура дебрифінгу з'явилася в США у 80-х рр. минулого століття, для того щоб зменшити негативні наслідки травматичних подій для служб та осіб, діяльність яких пов'язана з кризовими ситуаціями (пожежників, поліцейських, працівників швидкої допомоги), і була відома під назвою «Стресовий дебрифінг після критичних інцидентів» («Critical Incidents Stress Debriefing», CISD), або скорочено дебрифінг, автором якого став Джефрі Т. Мітчел (1983). У восьмидесятих роках минулого століття американська армія вводить дебрифінг як процедуру психологічної інтервенції після різних мирних, але травматичних подій, вперше його використовує у військових умовах під час війни в Перській затоці, а з 1994 р. він стає складовою частиною американської військової доктрини щодо допомоги особам, які пережили травматичні події. Приблизно в той самий час дебрифінг вводить у британській та ізраїльській арміях як частина звичної практики. У хорватській армії дебрифінг вводить під назвою «рекапітуляція стресової події» у 1994 р. і відтоді постійно використовується з невеликими змінами, запровадженими на основі досвіду хорватських військових психологів.

Якщо оригінальна модель передбачає проведення процедури безпосередньо після пережитого травматичного досвіду (у період від 1 до 3 днів), на практиці цього не завжди можна досягти, зокрема під час війни, коли неможливо вивести підрозділ так швидко з поля бою. Окрім того, процедура дебрифінгу може проводитися лише за умов гарантування безпечних умов. Хорватський досвід 1995 р. після декількох визвольних операцій показав, що дебрифінг можна успішно проводити і пізніше (навіть 1 місяць потому після травматичної події) (Корен і Зеліч, 2000). В мирних умовах дебрифінг проводиться без часового обмеження, тоді як у військових, зокрема під час бойових дій, рекомендується обмеження від 90 до 120 хв.

Процедура дебрифінгу в умовах війни проводиться у шість етапів:

1. ВСТУП – ведучий та його колега коротко представляються, пояснюють процедуру та її користь, наголошуючи на правилі поваги до нерозголошення всього, що буде відбуватися протягом процедури. Це означає, що все, що буде відбуватися під час процедури, не буде пізніше коментуватися чи обговорюватися з особами, які не були залучені до процедури; учасникам



також пояснюють, що процедура стосується лише безпосереднього травматичного досвіду, а не якоїсь іншої теми, це також не час для скарг та критики інших;

2. **ФАКТИ** – кожен учасник називає своє ім'я, прізвище, звання (якщо не знає ведучого), місцезнаходження під час події, говорить що робив, чув, бачив, для того щоб хронологічно реконструювати подію до найдрібніших деталей, без коментування інформації від інших учасників;

3. **РОЗДУМИ та ВІДЧУТТЯ** – центр розмови переходить на висловлення роздумів та почуттів, які учасники пережили та відчули безпосередньо після події, роздуми та почуття кожний учасник виражає відкрито без оцінювання чи критики з боку решти учасників;

4. **РЕАКЦІЇ І ПРОБЛЕМИ** – розмова спрямовується на реакції у поведінці та проблеми, з якими учасники зустрілися після травматичної події щоб таким чином надати пояснення звичайним формам реагування та проблемам у психофізичному функціонуванні, які стали наслідками безпосередньо пережитого травматичного досвіду;

5. **НАВЧАННЯ** – ведучий повідомляє основні факти про те, що таке травматична стресова подія, чому вона трапляється, які її головні симптоми та наслідки для нормального функціонування, наголошуючи, що йдеться про **нормальні реакції нормальних людей на ненормальну ситуацію** (на цю тему кожний учасник має отримати письмовий матеріал);

6. **ВИСНОВОК** – процедура завершується інформацією про можливості продовження психологічної підтримки шляхом індивідуальних консультативних розмов з військовим психологом або короткою рекреацією поза межами підрозділу.

Окрім сильних сторін, процедура дебрифінгу має й окремі слабкі моменти. Вона не може проводитися завжди і у будь-яких умовах. Також, оскільки ця процедура передбачена для невеликих груп (від 10 до 15 осіб), постає питання, як її організувати, коли психологічно травмовано набагато більше осіб. Одночасна організація декількох процедур передбачає й роботу більшої кількості фахівців та затримку інших видів діяльності підрозділу на певний час, що здійснити майже нереально. Процедуру дуже важко провести у часовому діапазоні дві години, зокрема коли окремі особи мають потребу говорити про свої думки та почуття. Перериванням можна їх додатково розчарувати, а надання необмеженого часу, щоб виговоритися, може викликати розчарування інших учасників. З іншого боку, продовження процедури може викликати втому учасників, перенасичення чи нудьгу та вимоги завершити зустріч. До того ж, процес є відносно дорогим, вимагає участі спеціально навчених військових психологів та їх співробітників, для яких він також може бути дуже втомлюючим, без гарантованих результатів.

Незважаючи на всі недоліки, процедуру дебрифінгу слід знати та вводити її в практику, передусім, для представників спецпідрозділів, а за потреби проводити її в тих підрозділах, представники яких зазнали (раптово) найважчих наслідків бойових дій з яскраво вираженими травматичними стресовими подіями.

### **Процес поступового повернення (декомпресія)**

За допомогою процесу поступового повернення, чи декомпресії (за аналогією з поступовим виринанням водолазів та звиканням організму до зменшення тиску, який вони мали на глибині) намагаються уникнути поспішного повернення військових з фронту у цивільне життя, яке може супроводжуватися неспроможністю адаптуватися, незгодами, непорозумінням з близькими, агресивною поведінкою та інколи відкритими конфліктами. Це може спонукати військових до повернення в умови бою, оскільки лише там вони відчувають себе «у своїй тарілці».

Процес поступового повернення передбачає дво-триденний відпочинок в казармі чи тилу перед від'їздом додому. Протягом цих декількох днів організуються спортивні змагання та інші активні заходи, які поступово готують військових до відпочинку в мирних умовах. Окрім того, в цей період командир проводить принаймні дві зустрічі зі всіма представниками підрозділу. Першу (у перший день), під час якої проводиться аналіз останньої бою операції, та другу (в останній день), під час якої підводяться підсумки подій останніх двох-трьох днів, та військові знайомляться з тим, що їх очікує після повернення додому, які зміни могли статися в їх родині за їх відсутності та які є способи реагування на такі зміни. Ці зустрічі тривають до 90 хв., за присутності штатного психолога протягом цілого процесу декомпресії, з котрим військові можуть потім провести індивідуальні бесіди.

Потреба в організації процесу поступового повернення особливо потрібна для спецпідрозділів, які активно брали участь у бою, діях, у виконанні особливих завдань, довготривалих операціях тощо.

### **Роль командира у поступовому процесу розвантаження**

Роль командира у всіх процесах психологічного розвантаження має ключове значення для їх ефективності. Безпосередні командири організують та керують більшістю процедур, а у випадку дебрифінгу, який веде військовий психолог, без їх допомоги буде де факто неможливо провести цю процедуру. Хороші командири дуже швидко розуміють користь від зазначених процедур. Оскільки, окрім зменшення негативних наслідків травматичного досвіду

бойових дій, проведення процедури психологічного розвантаження є додатковою можливістю для командира проявити піклування та дати увагу кожному члену підрозділу, що військові надзвичайно цінують, і що є основою сильного вертикального зв'язку військового колективу. Також відкриті та відверті, нерідко болючі, проведені з увагою бесіди додатково зміцнюють зв'язок між представниками підрозділу, зокрема сприяють зміцненню горизонтального зв'язку. Зрештою, і командир є людиною, котра потрапляє під дію травматичних стресорів на війні, з важкими проблемами, ніж його солдати, зокрема через тягар особистої відповідальності і за результат операції, і за своїх підлеглих. Тому під час процедури психологічного розвантаження, зокрема дебрифінгу, розмова хоча б з одним із учасників є можливістю для командира скинути вантаж із пліч за допомогою «вентиляції» і через додатковий перегляд всіх травматичних обставин військової акції. Природно, що командир, який потерпає від дії бойових стресорів, сам попросить допомоги у військового психолога у вигляді індивідуальної консультативної бесіди.

З огляду на свою багатогранну користь, процедури психологічного розвантаження військових безпосередньо після бойових дій мали б бути складовою обов'язкового сержантського та офіцерського навчання або принаймні частиною спеціалізованого військово-психологічного навчання командного складу.

## ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ

Психологічні кризові інтервенції вперше з'явилися в мирній сфері як допомога особам в кризовому стані, а одним з перших кроків було заснування 24-годинної служби допомоги особам у кризовому стані, зокрема із суїцидальною схильністю, в Лос Анджелісі в 1985 р.

Кризовий стан чи психічна криза не є психопатологічним явищем, зокрема психічним розладом, а трапляється зі всіма людьми за певних життєвих обставин. Сильну психологічну кризу викликають особливо стресові події, зокрема смерть близької людини, великі і неочікувані матеріальні втрати, втрата роботи чи природна катастрофа або війна. Загалом кризовий стан – це психічна реакція на реальну чи можливу втрату (Акрап, Палчич, 1993), або «реакція особи на довготривалі та несприятливі життєві події, зокрема зустріч з проблемою, яка не вирішується і призводить до втрати психосоціальної рівноваги» (Йокіч-Бегіч, 2003).

В стані кризи людина інтенсивно стривожена: переживає неприємні емоції (тривогу, страх, сум, злість, провину, розчарування), їй складніше мислити, вона демонструє розлад поведінки та соціального функціонування

(заглиблюється і замикається в собі, безвольна, агресивна, конфліктна, не-ефективна в роботі тощо). Однак кризовий стан має часові обмеження та триває, зазвичай, від двох до шести днів, після чого відбувається поступова стабілізація і повернення до психічної рівноваги. Звичайні, «популярні» життєві кризи трапляються з кожною людиною: криза дорослішання, криза ідентичності, криза середнього віку, фінансова криза, родинна криза, криза, пов'язана зі здоров'ям. Відповідно до (не)передбачуваності подій, які викликають кризи, розрізняють ситуативні кризи (викликані якоюсь подією) та кризи розвитку (очікувані, при переході з одного життєвого періоду в інший). А відповідно до сили кризового стану розрізняють шоківі кризи (викликані раптовими, сильними, травматичними подіями) та кризи виснаження (розвиваються поступово, послаблюючи здатність опору до моменту «останньої краплі»).

Як свідчать експертні оцінки, близько 50% людей виходить з кризи спонтанно, завдяки власним силам, близько 40% переживають кризу завдяки підтримці близьких та друзів, і лише 10% потребують професійної допомоги. Незважаючи на виражену неприємність та психічний біль, який людина відчуває, помилково і навіть шкідливо поводитися з нею як з психічно хворою особою. Тому професійна психологічна допомога особам у кризовому стані складається з консультативних та терапевтичних втручань, спрямованих на актуальну кризу та її вирішення, на конкретну проблему чи проблеми, а не на зміни в структурі особистості чи травми з дитинства, що притаманно класичному психотерапевтичному лікуванню. На відміну від психотерапії, «кризові» втручання короткотермінові, спрямовані на теперішній момент і на мобілізацію психічного потенціалу, з їх допомогою людина знову зможе самостійно встановити контроль над ситуацією. У моменти кризи люди відкриті для допомоги, шукають співчуття та розуміння, бажають, щоб їх вислухали та надали пораду. Фахових порад у рамках тренінгів щодо можливих способів переживання кризи у більшості випадків зовсім достатньо. При цьому важливо втрутитися якомога раніше, вже на початку кризи, оскільки інтенсивний та довготривалий кризовий стан може призвести до відчуття втрати автономії і контролю над життям, відчуття безпорадності, безнадії і навіть до суїцидальних думок (Комар і Коїч, 2015). В таких випадках потрібна госпіталізація та серйозне медичне лікування.

Існування штатних психологів, котрі здатні вдаватися до кризових інтервенцій, є перевагою військової системи, адже можливість виявлення та раннього реагування при кризовому стані, в якому опиняються військові, значно більша, ніж в цивільному житті. Однак для цього потрібні деякі умови. По-перше, необхідно в армії (та суспільстві) розвинути позитивний клімат, в якому буде вважатися нормальним і позитивним шукати професійної



психологічної допомоги. На жаль, психолог часто ототожнюється з психіатром, а відвідини психолога нерідко стигматизуються, і в очах соціального оточення вважаються ознакою серйозної суспільної безпорадності. Тому люди в окремих країнах соромляться просити психологічної допомоги, і такі ж страхи присутні серед військових, котрі відповідно до стереотипів мусять бути «справжніми чоловіками», без тіні слабкості, та завжди бути здатними самі вирішувати свою життєву кризу. Іншою проблемою є недостатня кількість (військових) психологів, зокрема тих, що професійно здатні проводити «кризові» втручання. Подолання цих проблем є викликами, з якими зустрічаються фактично всі збройні сили в світі. Оскільки кризи не обходять стороною військових, а під час війни якраз відбувається протилежне.

ПРИКЛАД:

### **Офіцер у кризовій ситуації**

*Офіцер, який успішно виконував свої обов'язки у підрозділі, без будь-яких ознак психічних порушень, приходив за допомогою до психолога, явно збуджений, напружений та неспокійний. Він не може більше виконувати свої звичні обов'язки в підрозділі, не може спати вночі, не може заспокоїтися, повністю виснажений, немає волі до життя і не бачить виходу із ситуації. Нещодавно його дружина повідомила, що хоче розлучення, бо не може з ним більше жити, і пішла жити з двома дітьми до своєї матері. Він повідомив, що на її заяву спочатку відреагував «прохолодно», але коли вона пішла, «почалися торттури», він нікому ні про що не розповідав, не контактував з дружиною, після повернення додому з роботи просто залишався сам удома. Офіцер йде на лікарняний та два рази щотижня приходив на розмови до психолога. Місяць потому повертається до роботи, розлучився з дружиною, кожен вихідні бачиться з дітьми. Після того кризовий стан не повторювався, і він успішно виконує свої обов'язки.*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОЗАШТАТНИХ СИТУАЦІЙ ТА НЕБАЖАНИХ ПРОЯВІВ В АРМІЇ**

Армія є дуже динамічною системою як у мирний час, а ще більше під час війни, в якій живуть та діють люди різних соціальних прошарків, різного віку, статі та освіти, з різними звичками та життєвим досвідом. Незважаючи на суворий статут, який регулює повсякденне життя і діяльність, дисциплінарні заходи та покарання, було б наївно очікувати, що в армії немає різного роду проступків, порушень статуту і дисципліни чи навіть найважчих карних злочинів у невійськовий час. Всі т.зв. позаштатні ситуації та небажані прояви в армії обтяжують функціонування армії в мирних умовах, а під час війни можуть завдавати непомірної шкоди, ставлячи під загрозу, прямо і опосередковано, реалізацію запланованих військових цілей та операцій

Насильницька смерть поза полем бою, вбивство чи самогубство групі

бійки військових, групова непокора, різні види знущань, гвалтування, дезертирство та навіть на перший погляд більш легкі види проступків, зокрема участь у ДТП чи вживання алкоголю та наркотиків, можуть поставити під загрозу чи навіть унеможливити проведення запланованих військових завдань у мирних умовах та на війні. Опосередковано, хоча й не менш небезпечно, позаштатні ситуації порушують та ослаблюють ПБГ військових, зменшуючи тим самим бойову силу підрозділу.

Перший крок до профілактики таких ситуацій – це категоризація та встановлення системи постійного виявлення і спостереження. Більшість таких ситуацій реєструє служба військової поліції, яка у першу чергу відповідальна за розкриття та затримання злочинців, проте вона не вдається до аналізу та оцінки їх впливу на ПБГ військових у підрозділі. Тому доцільно підтримувати залучення військово-психологічної служби як до категоризації, статистичного аналізу, оцінки впливу на ПБГ, так і до розробки заходів психологічної профілактики позаштатних ситуацій та інших небажаних проявів.

### **Категоризація позаштатних ситуацій та небажаних проявів в армії**

1. **НАСИЛЬНИЦЬКА СМЕРТЬ НЕ НА ПОЛІ БОЮ:** навмисне вбивство, ненавмисне вбивство, самогубство, смертельний нещасний випадок, непрофесійне поводження зі зброєю, смерть внаслідок ДТП, інші нещасні випадки;
2. **ЗАПОДІЯННЯ ШКОДИ:** поранення, самопоранення, спроба вбивства, інші види заподіяння шкоди;
3. **ГРУПОВІ БІЙКИ:** військових між собою, військових і цивільних осіб, військових і цивільної поліції, військових та іноземців (цивільних);
4. **ВЕРБАЛЬНЕ І ФІЗИЧНЕ НАСИЛЛЯ:** щодо соратників, підлеглих, членів родини, напад на вищого за посадою чи званням, напад на військовополонених, цивільних полонених;
5. **ГВАЛТУВАННЯ:** спроба згвалтування, гвалтування;
6. **ГРУПОВА НЕПОКОРА:** групове невиконання команд, групова відмова від виконання бойового завдання тощо;
7. **КРАДІЖКИ:** зброї та боєприпасів, матеріально-технічних військових засобів, приватної власності всередині підрозділу, приватної власності поза підрозділом;
8. **ДТП:** за участі військового автотранспорту та військового і цивільного автотранспорту;
9. **ВТЕЧА (ДИЗЕРТИРСТВО):** втеча та переховування у власній країні, за кордоном;
10. **АЛКОГОЛІЗМ ТА ІНШІ ЗАЛЕЖНОСТІ:** надмірне пияцтво у підрозділі/ армії, вживання наркотиків, контрабанда і продаж зброї.

Психологічна профілактика позаштатних ситуацій та небажаних проявів в армії не може проводитися без взаємодії військово-психологічної служби з військовою поліцією, безпековою, медичною та іншими військовими службами, а особливо залежить від співпраці з командирами та командуванням усіх військових рівнів. Психологічна діяльність у цьому сегменті полягає в якісному та цільовому психологічному відборі військових, психологічному навчанні військових та командира з різних тем та консультування командира та командування щодо дій в конкретних випадках.

## **Алкоголізм та інші види залежності в армії**

Надмірне вживання алкоголю та наркотиків входять до категорії небажаних проявів в армії, що зрозуміло з низки причин.

Відомо, що алкоголь має анксиолітичні властивості: зменшує відчуття тривоги, напруги і страху, а також примножує відчуття розслаблення та сприяє хорошему настрою. На перший погляд, алкоголь здається ідеальним засобом для боротьби зі страхом та стресом на полі бою та покращення ПБГ військових, що було причиною заохочення його вживання в окремих арміях чи в певних ситуаціях (наприклад, безпосередньо перед бойовими діями) протягом історії війн. Проте від такої практики вже давно відмовилися через низку причин та фатальних наслідків, до яких призводить вживання алкоголю, його вплив на здоров'я військових та їх ефективність на полі бою.

*ПРИКЛАД:*

### **Ставлення до військового, який пережив напад паніки на полі бою**

*В одному ізраїльському дослідженні щодо впливу алкоголю та наркотиків на ефективність при стрільбі по мішенях, військові мали влучити в ціль на відстані 250 м у тверезому стані та стані алкогольного сп'яніння. У тверезому стані кількість влучних попадань солдатів у мішень становила 86%, а після трьох склянок алкогольного напою та декількох бокалів пива влучність знизилася до 26%.*

*В іншій групі, де військові приймали анальгетики та вживали марихуану, влучність була ще нижчою: в мішень на відстані 250 м вони взагалі не поцілили, а коли мішень наблизили до 50 м, з автоматичної вогнепальної зброї влучність стрільби становила всього 20%.*

*Незважаючи на такі результати, всі військові під впливом алкоголю та наркотиків були надмірно роздратовані, схильні до скандальності та надмірно впевнені у своїй надзвичайній влучності.*

*Трут, 2003.*

Довготривале вживання алкоголю викликає залежність та низку серйозних проблем зі здоров'ям, які можуть призвести до передчасної смерті. В сенсі поведінки після тривалого чи надмірного вживання алкоголю припиняється його стимулююча дія, з'являється сонливість, загальмованість реакцій та мислення, а початкове відчуття відваги змінюється неконтрольованою агресією чи депресією, замкненістю у собі та схильністю до соціальної ізоляції. На фронті алкоголь та наркотики обов'язково створюють більше проблем, ніж вирішують, тому їх вживання суворо заборонено, але, на жаль, так повністю і не зникло.

Споживачі алкоголю в армії є групою високого ризику, оскільки через значену потребу у самоствердженні («геройстві») при поганому когнітивному та психомоторному функціонуванні схильні до ризикованої поведінки та підвищеного потягу до загибелі. Слідом за надмірним вживанням алкоголю приходять агресивність, а через втрату самоконтролю військові у стані алкогольного сп'яніння схильні до всіх видів порушення дисципліни, непокори та кримінальних дій. Спостереження за позаштатними ситуаціями в хорватських збройних силах показали, що більше третини зареєстрованих позаштатних ситуацій були скоєні солдатами у стані алкогольного сп'яніння (Трлек, 2001).

Хоча поширена загальна думка, що найбільшу кількість проблем в армії (в армії та суспільстві) створюють алкоголіки (особи, яких алкоголь поглинув, і котрі без нього зовсім не функціонують), це не зовсім так. Алкоголіки інколи усвідомлюють свою обмеженість, намагаються її приховати та самі уникають діяльності, яку не здатні виконати. Окрім того, хронічних алкоголіків загалом легко впізнати, і військова система їх може відправити на лікування чи принаймні обмежити їх участь до найменш важливої та ризикованої діяльності. Значно більшу проблему становлять так звані „problem drinkers“, котрі схильні до запоїв та можуть спричинити великі проблеми для себе й інших. Оскільки їх не визнають залежними, їх не посилають на лікування. До того ж, ця група набагато більш чисельна в армії, ніж звичайні алкоголіки. Так, на основі проведеного дослідження зроблено оцінку, що під час війни в збройних силах Хорватії нараховувалося 7% алкоголіків та десь 15% запійних „problem drinkers“. Серед (важко) поранених військових, котрі були на лікуванні, «встановлено, що кількість алкоголіків серед них менша 15%, хоча усього 6% визнали свою залежність» (Сакоман і Мажар, 1994).

Зрозуміло, що з огляду на особливо шкідливі та нерідко небезпечні наслідки, алкоголізм вартий найсерйознішої уваги не лише військових психологів, але й усієї військової системи. При цьому шкідливість вживання алкоголю особливо велика, якщо до цього лиха схильний командир, як осо-



ба, котра приймає найважливіші рішення і одночасно є взірцем для своїх солдатів.

Схожим чином діють інші наркотичні засоби: легкі (марихуана, гашиш) і важкі (героїн, кокаїн, опіум тощо). Незважаючи на сувору заборону наркотичні засоби знаходять свій шлях до казарм та місць бойових дій. Не треба забувати, що під час військових конфліктів окремі сторони намагаються відкрити канали перевезення наркотиків (від спеціальної (психологічної) вина) та таким чином порушити бойову готовність супротивника.

Про поширеність вживання наркотиків у сучасних арміях існує доволі мало даних. В одному з досліджень, проведених серед залежних від героїну котрі під час чи після війни звернулися як солдати армії Хорватії по допомогу в Центр з проблем наркоманії, з'ясовано, що з них 83% записалися в армію добровільно, з них 80% - з патріотичних міркувань. При зарахуванні до збройних сил вони або не були оглянуті, або на цю проблему не звертали увагу, а на питання про можливу залежність вони відповіли заперечно. З них 70% взяли із собою певну кількість наркотиків. На питання, скільки в їхніх підрозділах було тих, хто вживав легкі наркотики, в середньому відповідь становила 23%, тоді як тих, хто вживав важкі наркотичні засоби, було 5,5% (Сакоман і Мажар, 1994).

Цікавим у цьому дослідженні є факт, що 50% опитуваних вживали наркотики після повернення з бойового завдання, а не тоді, коли перебували на полі бою. Проблема залежності стає ще гострішою, коли йдеться про військових ветеранів.

Між чинниками, які полегшують чи сприяють зловживанню алкоголю чи наркотиків в армії, переважають (Трут, 2003):

- позитивне ставлення військових до алкоголю (яке походить із загальносуспільної культури збільшеної толерантності до вживання алкоголю) і наркотиків;
  - непоінформованість про їх шкідливість;
- легкодоступність;
  - слабка військова дисципліна;
  - погана організація вільного часу та відпочинку військових;
  - схильність командира до вживання алкоголю чи наркотиків.

Вже на підставі цього переліку можуть бути вироблені конкретні заходи з профілактики зловживання. З огляду на очікуваний ступінь залучення військових психологів, тут будуть зазначені окремі загальні превентивні дії боротьби з алкоголізмом та іншими видами залежності у війську:

1. для зміни ставлення військових та населення необхідно проводити широку пропагандистську кампанію щодо шкідливості алкоголю та наркотиків як в армії, так і в суспільстві в цілому. При цьому рекомендовано конкретизувати таку кампанію, зокрема зробити фокус на окремому питанні, наприклад, виключно на алкоголі чи на легких або на важких наркотиках;

2. безпекова система (безпеково-розвідувальна військова служба, військова та цивільна поліція) має діяти превентивно з метою перекриття нелегальних каналів перевезення наркотичних засобів, викривання виконавців та запобігання розповсюдженню;

3. починаючи із середньої школи, треба проводити навчальні заходи з інформування дітей, учнів та дорослих щодо шкідливих наслідків вживання наркотиків;

4. в армії навчальні заходи мають бути доповнені знаннями про шкідливу дію наркотиків на здоров'я, психологічну боюову готовність та поведінку військових на війні;

5. при зарахуванні до лав збройних сил слід проводити медичне та психологічне тестування, які допоможуть виявити алкоголіків та наркоманів та не допустити їх до служби в армії;

6. при спільній взаємодії різних військових служб (безпекової, поліцейської, медичної, психологічної та інших) має бути забезпечена система постійного спостереження та профілактики щодо військових, схильних до надмірного вживання алкоголю та наркотиків, за умов обов'язкового лікування та виведення з лав збройних сил,

7. не слід недооцінювати організацію вільного часу та відпочинку військових; така діяльність має бути заздалегідь запланована та продумана; військові у вільний час не мають бути залишені напризволяще, не мають нудьгувати та шукати розваг в алкоголі чи наркотиках;

8. командири всіх ланок мають особистим прикладом демонструвати неприпустимість вживання алкоголю та наркотиків на полі бою та поза ним: безпосередні командири мають суворо дотримуватися визначених правил ставлення до військових, схильних до залежностей, кожного дня спостерігати за своїми підлеглими та застосовувати до них певні заходи впливу. Командири вищих ланок мають особливо слідкувати за можливими відхиленнями у поведінці підлеглих командирів та вчасно реагувати.

В профілактиці зловживання алкоголем та наркотиками в армії від військових психологів очікується участь у психологічно-пропагандистській кампанії, психологічному відборі кандидатів до лав армії, навчанні військових та командного складу, постійному спостереженні за окремими військовими з виявленою схильністю до алкоголізму та наркоманії та консультуванні командирів.

#### 4. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ ПРОБЛЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТИХ, ХТО ПОВЕРТАЄТЬСЯ З ВІЙНИ

Військовий стан – явище, яке є перманентним у світі. За останніх 3 5 тисяч років лише 204 роки на Землі не було військових конфліктів. Після двох найбільш кривавих світових війн кількість війн лише зростала: з 3 в 1945 р. до 63 в 2008 р.. Після чого ця кількість поступово зменшується, але водночас відчутно зростає кількість загиблих та біженців. Так, у 63 військових конфліктах у 2008 р. було 56 000 жертв, а в 42 конфліктах у 2014 р. вже 180 000 загиблих (IISS, 2015). Після Другої світової війни наша планета перебувала лише 26 днів без військових конфліктів.

За оцінками експертів, в світі сьогодні живе близько 30 млн військових ветеранів. З огляду на важкий військовий досвід: поранення, інвалідність, полон, дію військових стресорів, – багато з них потребують окремої медичної та психосоціальної допомоги протягом багатьох років після війни. Одуjuanня реабілітацію та ресоціалізацію військових ветеранів додатково ускладнює їх перехід до цивільного життя.

Ті, хто повертається з війни, часто зустрічаються із похмурою післявоєнною ситуацією: знищеною інфраструктурою, житловими та економічними об'єктами, погіршеними життєвими умовами, безробіттям, зростанням криміналу та інших соціально-патологічних явищ. Пристосування до мирних умов додатково ускладнюють ті ролі та зразки поведінки, які були засвоєні на війні. Участь у війні для кожної людини є унікальним життєвим досвідом. Окрім неімовірних страждань і болю, війна нав'язує нові ролі, обов'язки, правила поведінки, стимулює появу раніше невідомих або подавлених людських поривів і призводить до встановлення міцних дружніх зв'язків між людьми, котрі за інших життєвих обставин, вірогідно ніколи б не зустрілися. Вчорашній водій таксі, слюсар, університетський професор стають командирами та відповідають за життя інших людей у смертельно небезпечних умовах, а професійні військові та офіцери виходять за межі своїх казарм та стикаються із жорстокою військовою реальністю, про яку вони читали у військових підручниках. Правила ввічливої поведінки замінюються пароллями, відгукми на них, іншими воєнними ритуалами, а на заміну розбіжностям в освіті, віці та соціальному статусі приходять військові звання та обов'язки. Жорстокі розваги, стрімкі пориви емоцій, грубий чорний гумор для багатьох стають найкращими засобами розслаблення та моментами перепочинку, адже вже за секунду вони можуть постраждати та потрапити в якусь жахливу ситуацію. Військовий конфлікт, в якому домінує протистояння

сторін розвиває в тих, хто в ньому бере участь, чорно-біле сприйняття («ми хороші – всі вороги погані», «або ти з нами, або ти проти нас»), в якому навіть найгірша особа серед власних представників користується незрівнянно вищим статусом, ніж будь-який цивільний чи військовий ворожої сторони. Військові обставини вимагають швидкого та рішучого реагування, оскільки події змінюються зі швидкістю світла, а нерішучість та вагання можуть мати фатальні наслідки. Правило «стріляй, а потім думай» спрацьовує саме в таких обставинах. Зрештою, постійне користування зброєю розвиває в людині відчуття особистої компетентності, сили та могутності, а військовий досвід вирішення конфлікту із застосуванням сили відкривають для себе як позитивне явище навіть ті особи, котрі в мирному житті вважалися тихими, сором'язливими і нездатними до конфліктів.

У світі таких глибоких змін не дивно, що повернення до умов мирного життя є травматичним для багатьох військових. Ті зразки поведінки та мислення, які були засвоєні на війні, не змінюються за ніч, незважаючи на усвідомлення їхньої недієвості поза воєнним та військовим оточенням. Проблеми тих, хто повернувся, ускладнюються тим, що цивільні не висловлюють зацікавленості слухати фронтові історії, а на зміну їх початковій допитливості швидко приходять турботи буденного життя. Так народжується взаємне нерозуміння та звинувачення: цивільні не бачать потреби ветеранів в увазі, співчутті, визнанні заслуг, а ветерани, в свою чергу, забувають, що під час війни і цивільні робили жертвовні вчинки та проходили через низку випробувань.

Повернення до сім'ї є буває також додатковим стресом для військового ветерана, незважаючи на те, що це радісна подія. Оскільки нічого не залишилося таким, як було до війни: діти вирости, батьки постарили, шлюбний партнер\ка був\була змушена взяти на себе додаткові ролі, а якщо вони жила поблизу зони бойових дій, на окупованій території або у вигнанні, то також пережили низку травматичних подій. За таких обставин зростає напруга та конфлікти всередині родини, доходить до появи сімейного насилля і розлучень.

Незважаючи на всю гостроту, проблеми військових ветеранів з часом минають, звільняючи місце новим життєвим викликам та діяльності, а згадки про воєнне життя оживають у спілкуванні з військовими побратимами, чому допомагають створення товариств та клубів ветеранів. Цивільне та сімейне життя поступово повертається до звичайного ритму буденності. На жаль, це не стосується військових ветеранів, про котрих можна сказати, що вони «поранені в душу», а саме – мають посттравматичний стресовий розлад.



## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є сукупністю реакцій нормальних людей, які потрапляють у ненормальні травматичні обставини і ситуації. Враховуючи особливості цього явища та велику кількість випадків психічного зламу ветеранів Другої світової війни, американські фахівці вперше у 1952р. ввели нову діагностичну категорію під назвою «**велика стресова реакція**» (DSM I, 1952). Це означало перше офіційне визнання існування психічного розладу внаслідок дії тяжких травматичних стресорів. Діагноз передбачав «стан інтенсивного та незвичайного стресу», в якому «особа не може використовувати усталені зразки реакцій для подолання гнітючого страху». А значна новизна була в тому, що цей діагноз ставиться «нормальним людям, котрі пережили стрес, який не можливо було перенести». Таким чином, проведений вододіл, за яким у минулому залишилося попереднє трактування психічного зламу на полі бою як наслідку слабкої психічної конституції, зокрема схильності до психічних захворювань. У визначенні великої стресової реакції чітко наголошено, що мова йде про розлад, який з'являється у нормальних, психічно здорових людей, котрі потрапили в екстремальні, ненормальні події чи ситуації.

Період між 1950-90 рр. відзначається інтенсивними дослідженнями, збором даних та свідчень про психічні страждання людей під час війни. Також схожі симптоми психічних порушень виявлені в людей, котрі пережили якусь інтенсивну травму в цивільному житті, на кшталт гвалтування, викрадення, участі у важкій дорожньо-транспортній події, або потрапляння в інші катастрофи (землетрус, повінь тощо). Це призвело до висновку, що до психічного зламу людина може дійти найчастіше «після потрапляння в стресову подію, в якій життя і тілесна цілісність травмованої особи були безпосередньо під загрозою, або вона стала свідком страждань якоїсь іншої особи, або дізналася про раптову смерть або важке страждання близької особи і реагувала на цю подію сильним відчуттям страху, безпорадності чи небезпеки» (DSM IV, 1994, стр. 424). Крім того, встановлено, що необхідно розрізняти стрес, який виникає безпосередньо після пережитої травми, та проблеми, які з'являються із певним часовим відтермінуванням. Таким чином вперше діагноз «велика стресова реакція» був поділений на дві діагностичні категорії: гострий стресовий розлад і посттравматичний стресовий розлад (DSM IV, 1994).

Гострий стресовий розлад (ГСР) означає групу ускладнень, які з'являються протягом або безпосередньо після травматичної події і тривають щонайменше два, а щонайбільше чотири тижні, та призводять до значного розладу функціонування психіки людини. ГСР за своїм змістом відповідає тому, що раніше називалося «психічними втратами» на полі бою внаслідок т.зв.

«бойової втоми». Згідно із сьогоднішніми даними, ГСР з'являється вже під час травматичної події, але й відносно швидко проходить. ГСР не обов'язково призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу. Кількість тих, хто страждає на ПТСР, значно менша, але їх страждання триваліші. Однак у випадку комбінування дуже несприятливих умов (тяжкі травматичні події, неадекватна чи невчасна допомога, негативна реакція соціального оточення), у значній кількості військових може розвинути ПТСР.

ПТСР, що можна побачити із самої назви, передбачає появу певних психічних проблем – симптомів від пережитої травми після певного часу (lat post = після). Залежно від часу появи проблем слід розрізняти гострий, хронічний і відкладений ПТСР. Гостра форма ПТСР з'являється у період від одного до трьох місяців після травматичної події і характеризує стан тих осіб, котрі страждають на гострий стресовий розлад більше чотирьох тижнів (хоча може з'явитися і в тих, хто не мав ознак стресу після травматичної події). Якщо симптоми інтенсивно з'являються і після трьох місяців, тоді йдеться про хронічну форму ПТСР.

Перехід з гострої у хронічну форму ПТСР також обумовлений навколишніми чинниками. У певній кількості випадків хронічний ПТСР може з'явитися без попередньої появи гострої форми (так само як гострий ПТСР може з'явитися без попередньої появи гострого стресового розладу). При ПТСР з відкладеним початком симптоми з'являються шість місяців після травматичної події, або ще пізніше (після двох-трьох років).

## **Види та ознаки травматичного воєнного досвіду – стресори**

Поява чи відсутність психічного розладу залежать від складної взаємодії самого травматичного досвіду, попереднього життєвого досвіду, рис особистості, тоді як на одужання може впливати і ставлення кола людей з вужчого та ширшого середовища. І хоча не можна визначити, який із цих факторів має більший чи менший вплив, оскільки зміни в поведінці відбуваються в результаті їх взаємодії, сьогодні ми можемо говорити, що вид, інтенсивність та решта ознак стресора або травматичної події відіграють ключову роль не лише у появі, а й у тривалості розладу.

Коли йдеться про травматичні стресори, зазвичай, мають на увазі події чи ситуації, які для більшості людей страшні чи сповнені потрясінь. До цієї категорії передусім потрапляють всі ситуації прямої загрози для життя і фізичної цілісності, які супроводжуються інтенсивним відчуттям безпорадності та страху. Відчуття стресора завжди суб'єктивне, що означає, що зовсім безпечна для когось подія, може в інших людей викликати серйозні психічні

наслідки відповідно до їх специфічного власного попереднього досвіду та рис особистості. І навпаки, подія, яка викликає потрясіння в багатьох, інших може залишити байдужими. Відповідно до цього, при визначенні/описі стресу, крім об'єктивних обставин (чи якась подія дійсно трапилася), завжди береться до уваги об'єктивна оцінка його впливу (чи подія переживалася як дійсно катастрофічна).

Складність та багатовимірність появи ПТСР вимагає міждисциплінарного підходу, який пропонує модель вразливості до стресу («*stress-vulnerability model*») (Goh & Agius, 2010). Ця модель опирається на біо-психо-соціальний синтез комплексних відносин між генетичною схильністю, вимірами особистості та впливом (соціального) середовища. Відповідно до цієї моделі індивідуальні відмінності стійкості/чутливості до стресу походять від біологічної (генетичної) схильності, яка моделюється під впливом стресового досвіду з раннього (перенатального) віку, протягом дитинства, дорослішання, зрілого віку і старості, формуючи психологічні (емоційні, когнітивні та поведінкові) реакції. Низький рівень біологічної стійкості до стресу не обов'язково призводить до розвитку психопатологічних зразків поведінки, якщо не підпадає під багаторазову дію стресових подій протягом життя. І навпаки, висока вроджена здатність опиратися стресу не гарантує психічного здоров'я, якщо особа знаходиться під впливом стресових подій високої інтенсивності та тривалості. Модель вразливості до стресу може пояснити, чому люди в однакових обставинах по-різному реагують, але також попереджає, що й люди з високим рівнем опору до стресу здатні переживати психічний злам.

Участь у війні та переживання травматичних воєнних стресорів є своєрідним тестом на стійкість до стресу і для психічно стійких осіб Травматичні чи екстремальні стресори перевершують звичний людський досвід і вважаються надзвичайно тривожними майже для всіх людей, а війна переповнена такими подіями. Інтенсивну травматичну дію для психічної цілості може мати як безпосередньо пережита подія, так і свідчення та інформація про неї. Особливо травматичним вважається особисто пережитий досвід, тобто досвід, коли військовий на війні: брав безпосередню участь у бою (та інших подіях на полі бою); особисто пережив насильство (поранення, сексуальне насильство, фізичний напад, тортури), ув'язнення, полон (у військових тюрмах чи таборах), був свідком надзвичайно тяжких травматичних випадків насильницької смерті чи важкого поранення іншої людини (спровокованих насильницьким нападом, катастрофою тощо), трупів чи частин людського тіла тощо. Травматичний досвід стосується й раптових звісток про страждання близької особи: раптова (насильницька) смерть близької людини, важкі аварії чи важкі поранення члена родини або близького друга тощо.

Чи може окремих стресор викликати травматичні наслідки і наскільки вони можуть бути великими – залежить від його характеристик чи вимірів. З них варто виокремити такі: ступінь небезпеки для власного життя (або життя близької особи), вид події (близькість, тривалість і сила стресора), рівень відчуття втрати (або ступінь суму за близькими особами), місце події, ступінь складності (один чи більше стресорів), поширеність впливу (подія поширена на одну особу чи на цілий підрозділ, як у випадку інтенсивного артилерійського обстрілу на всій лінії оборони). Зрозуміло, що сила травми, зокрема вірогідність появи розладу буде більшою із зростанням сили, тривалості чи фізичної близькості стресора. Окрім цього, встановлено, що найбільш стресову дію мають травми, викликані діяльністю інших людей (тортури, гвалтування).

ПРИКЛАД:

### **Найчастіші воєнні стресори професійних хорватських військових**

У дослідженні, яке було проведено вибірково серед 1719 представників професійних бригад хорватської армії безпосередньо після війни, з'ясовано, що найчастішими стресорами для військових були:

- ситуація, коли був свідком поранення інших людей;
- участь в операції, де було вбито солдатів противника,
- надання допомоги пораненим та участь в їх порятунку,
- ситуація, коли був свідком загибелі солдатів противника;
- ситуації, в яких були впевнені у високій вірогідності своєї смерті чи вбивстві ;
- ситуація, коли був свідком розірваних чи обгорілих людських тіл.

Один чи більше зазначених воєнних стресорів пережили понад 70% опитуваних. Зокрема, представники гвардійських бригад протягом війни пережили 15 різних травматичних подій, а дію лише одного стресора відчули на собі менше 5% військових, жодного – 2,7%.

(Комар 1998)

Окрім зазначеного, посттравматичний ефект кризової події залежить також від суб'єктивного сприйняття самої особи. В одному дослідженні групі, що складалась із 62 хорватських військових, котрі протягом війни пережили тяжкий травматичний досвід, зокрема полон, було запропоновано з переліку подій обрати три суб'єктивно найважчі воєнні події для них. Так, опитувані найчастіше вказували на полон (92,3%), що зрозуміло з огляду на відверто негуманне поводження супротивника з полоненими. На другому місці була ситуація свідка загибелі соратників (79,2%), а на третьому власне важке поранення (54,5%). Шукаючи додаткового пояснення цьому, на перший погляд, парадоксальному результату, були проведені бесіди з військовими,



котрі були присутні при загибелі соратників і при цьому пережили власне важке поранення. Завдяки аналізу їх відповідей були встановлені суттєві відмінності в обставинах під час і після травматичних подій, які мали істотний вплив на роботу з травматичною подією (Трлєк, 1994).

### Відмінності в обставинах різних травматичних подій

Присутність під час загибелі побратимів	Тяжке поранення
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривалість події довша</li> <li>• Перебування близько до тіла</li> <li>• Бачення жахливих деталей</li> <li>• Розвиток сильної чуттєвої реакції (частіше гнів)</li> <li>• Приховування в собі, уникнення розмов про подію</li> <li>• Часто розвивається почуття провини чи перекладення провини</li> <li>• Подія порушує позитивну картинку про себе</li> <li>• Перебування на фронті продовжується</li> <li>• Перебування і далі під загрозою загибелі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подія короткотривала</li> <li>• Незважаючи на очікування, немає болю чи його можна терпіти</li> <li>• Допомога і піклування відразу</li> <li>• Часта втрата свідомості</li> <li>• Увага медичного персоналу, друзів, родини</li> <li>• Позитивна оцінка події</li> <li>• Можливість розповіді про деталі події</li> <li>• Розвивається позитивна картинка про себе (герой)</li> <li>• Переміщення у безпечну зону</li> <li>• Зменшуються чи зовсім зникають інші стресори</li> </ul>

Зрозуміло, що інтеграція травматичної події у власний досвід, зокрема її «внутрішнє» відпрацювання, не залежить винятково від інтенсивності травматичного стресора. Вона може бути полегшена чи погіршена обставинами і діями, які супроводжують саму подію або відбуваються безпосередньо після неї. На цьому розумінні ґрунтуються дії з профілактики подальшого переходу гострого стресового розладу у ПТСР. Певні процедури, проведені відразу після пережитої травми, можуть значно зменшити травматичні наслідки та запобігти розвитку ПТСР. Окрім надання безпосередньої фахової допомоги з боку військових психологів та медичного персоналу, профілактичні заходи передбачають конкретні кроки з боку командира, військових товаришів та інших людей, які спілкуються з травмованою особою. Інколи потрібні суттєві

заходи з організації одужання після травми, про що буде детальніше сказано в главі про психологічну профілактику та допомогу.

## Симптоми та діагностика ПТСР

Інтенсивна стресова подія, яка перевищує нормальний, звичайний людський досвід, заслужено має назву травматична подія: вона пошкоджує психічну здорову матерію так само сильно, як куля пошкоджує тіло і м'язи, створюючи глибокі і болючі рани з довготривалими шрамами, а інколи і з фатальними наслідками.

Чуттєві реакції, викликані травматичною подією, – це: інтенсивний, інколи панічний страх, відчуття безпорадності, відчаю і тривоги, часто змішані з відчуттями образи і гніву. З часом з'являється депресія, відчуття безнадійності та песимізму, які можуть призвести до загальної емоційної нечутливості, зокрема загублення у світі власного страждання. В окремих випадках розвиваються сильне відчуття провини та самозвинувачення, відомі як «вина того, хто вижив» (Вільямс, 1987).

На пізнавальному (когнітивному) плані з'являється відмова (заперечення події, відмова визнати, що сталося щось жахливе) і викривлення (помилкова оцінка ситуації та власної ролі в події). Відчуття провини супроводжується думками «що було б, якщо б...» або «лише б...», в яких події розглядаються лише через призму власної відповідальності за наслідки, незважаючи на факти, які свідчать про інше («якби я встиг вчасно, мій соратник залишився б живим, я встиг би його витягнути, хоча я і сам був поранений і ледве рухався»; «якщо він пережив поранення і потрапив у полон – я винний, оскільки не витяг його звідти»). Когнітивне перевантаження травматичною подією призводить до падіння концентрації і неможливості пригадати деталі, пов'язані з нею. Також після травматичного досвіду може діяти до значних змін у поняттях власної цінності, особистої вразливості, рівноправності між людьми, праведності та інших етичних питань.

Фізіологічні зміни, викликані стресором, подібні або схожі на ті, які супроводжують інтенсивне відчуття страху (пітливість, тремтіння, пришвидшене серцебиття, біль на ділянці серця і в животі, головний біль тощо), які в травматичній ситуації можуть вважатися складовою частиною загальних зусиль із пристосування до ситуації, зокрема частиною захисного механізму організму, який додатково мобілізує свій потенціал, для того щоб уникнути загибелі. Проте в осіб, які страждають ПТСР, спостерігається т.зв. фізіологічна реактивність, тобто поява таких самих фізіологічних реакцій вже після пережитої травми в умовах, схожих на умови травматичної події. Такі

форми реагування спостерігаються у двох третинах військових ветеранів з діагнозом ПТСР (Фой, 1994).

Зміни в поведінці осіб, які страждають ПТСР, проявляються в підвищеній збудливості, напруженні, перебільшеній обережності, раптових вибухах гніву, неконтрольованій агресивності, проблемах зі сном, втраті зацікавленості в житті, занедбанні професійних та інших обов'язків, інтимних та сексуальних проблемах. Тиск травматичних переживань такий високий, що вихід або принаймні тимчасове полегшення шукають у заспокійливих засобах, алкоголі, наркотиках, що додатково порушує психічне і фізичне здоров'я та ще більше ускладнює соціальне функціонування особи.

В клінічній картині ПТСР діагностується на основі присутності (враженості) знаків чи симптомів, які розподілені на чотири групи (DSM V, 2013):

**1. нав'язливі спогади** (тривожні картини або спогади, неприємні та болісні сни, відчуття повторення події (flashback), сильне та довготривале занепокоєння від тих речей, які нагадують або схожі на травматичну подію. сильні фізіологічні реакції після переживання події, яка б нагадувала травматичний досвід);

**2. уникання** (думки та почуття, уникання усього, що зовні нагадує травму – людей, місця, розмов, дій, ситуацій);

**3. негативні зміни в мисленні і настрої** (неможливість згадування. стали негативні переконання про себе/світ, постійні звинувачення себе та інших в тому, що сталося, стійкі негативні почуття щодо травми (страх. жах. провина, сором), байдужість до колишніх інтересів та діяльності, відчуття відчуженості, безперспективності та безнадії, омертвіння почуттів);

**4. зміни в збудливості та реакційній здатності** («короткий запал» – надмірна збудливість і агресивність, автодеструктивна та необачна поведінка, надмірна пильність («hypervigilance»), перебільшене реагування на подразники (сіпання/підстрибування), проблеми з концентрацією і сном).

В перших версіях підручника з діагностики (DSM III-R, 1987) окремою групою визначався **симптом провини** («провина» того, хто вижив, «провина» неспроможності або невчиненого, «провина» відповідальності), який пізніше був переведений до групи симптомів негативної зміни в мисленні та настрої. Оскільки симптоми провини частіше спостерігаються у військових ветеранів, ніж у цивільних осіб, котрі страждають на ПТСР, доцільно при діагностуванні цього розладу, викликаного воєнним стресовим досвідом, приділити цій групі симптомів більше уваги.

Еволюцію діагностичних критеріїв ПТСР можна побачити у поступовому розширенні загального списку можливих критеріїв, згідно з виданнями

Діагностичного і статистичного підручника із суспільних розладів (DSM), який видає Американська психіатрична асоціація.

### Діагностичні критерії

DSM IV (1994)	DSM V (2013)
A. травматичні стресори (i)	A. травматичні стресори (i)
B. нав'язливі спогади	B. нав'язливі спогади
C. уникання і отупіння	C. уникання
D. збільшена збудливість (arousal)	D. негативні зміни в мисленні та настрої
E. тривалість (довше одного місяця)	E. зміни у збудливості та реакціях
F. порушене функціонування	F. тривалість (довше одного місяця)
	G. порушене функціонування
	H. виключення інших причин розладу

Можна пересвідчитись, що першим критерієм діагностування ПТСР є наявність травматичного стресора (A), причиною якого є:

- безпосереднє зіткнення зі смертельною небезпекою чи загрозою, важким пораненням чи загрозою цього, сексуальним насильством чи загрозою цього;

особисте спостереження травматичної події;

- опосередковане зіткнення з травмою – страждання близької людини (насилницька чи раптова смерть, чи смертельна небезпека);

повторне або екстремальне непряме переживання агресивних деталей (частіше при виконанні професійних обов'язків, зокрема це типово для поліцейських, пожежників тощо).

Відсутність (неіснування) якогось із зазначених травматичних переживань означає, що розлад не може діагностуватися як ПТСР. Критерії B, C, D і E означають наявність раніше описаних груп симптомів, критерій F означає те, що симптоми мають тривати довше одного місяця (інакше, слід говорити про гострий стресовий розлад), критерій G вказує на загальне порушене функціонування, а критерій H на те, що розлад не викликаний якимись іншими факторами.

Симптоми ПТСР можуть змінюватися протягом часу та мати різну інтенсивність. У осіб з хронічним розладом часто існують періоди, коли симптоми зменшуються або зовсім зникають, створюючи ілюзію повного



одужання. До чергового прояву симптомів призводять певні події (ситуації, які сценами, звуками чи запахами нагадують травматичну подію) або нові інтенсивні стресори.

Військові ветерани з посттравматичними проблемами можуть вдаватися до самолікування, тобто вживання різних ліків на власний розсуд. Ліки з фармакологічною дією вживаються заради заспокоєння, розслаблення та принаймні тимчасового зменшення страждань, причому не звертається увага на те, що їх неконтрольоване вживання призводить до залежності. З тих самих причин втіху та втечу від нав'язливих спогадів шукають у надмірному вживанні алкоголю чи наркотиків. В усіх трьох випадках (психофармакологія, алкоголь, наркотики) ціна тимчасового розслаблення дуже висока, оскільки розлад ускладнюється новою проблемою залежності.

Алкоголь, як найпоширеніший засіб «самолікування», часто вживається якраз заради його анксиолітичної (заспокійливої) дії (звільняє від відчуття тривоги та напруження). Людей із ПТСР алкоголь тимчасово призводить до стану психічного отупіння, в якому вони можуть контролювати нав'язливі думки та фантазійні образи, і таким чином усувати відчуття тривоги, депресії та вибухи гніву. Оскільки цей ефект обмежується лише тривалістю стану сп'яніння, її намагаються збільшити подальшим вживанням більшої кількості алкоголю. Це ж стосується більшості психофармацевтичних засобів, легких та важких наркотиків: розвиток залежності, подальше порушення психічного та фізичного здоров'я із одночасною затримкою або навіть підсиленням симптомів ПТСР.

При лікуванні ПТСР слід розрізняти зловживання алкоголем як супроводжуючу, вторинну проблему та алкоголізм як первинну проблему. Якщо надмірне вживання виникло разом із появою розладу, його лікування загалом призведе до позбавлення від залежності. Якщо алкоголізм був первинною проблемою, зокрема зловживання алкоголем було стилем життя особи до пережитої травми і розвитку ПТСР, необхідно спрямувати увагу на лікування залежності і лише потім самого розладу.

Довготривалі, інколи багаторічні проблеми можуть призвести до постійних змін в структурі особистості. Ці зміни проявляються у недовірливому та недружньому ставленні до оточуючого середовища, включаючи найближчих осіб, розвинутому та укоріненому відчутті безнадійності і віддаленості порожнечі, песимізмі і загальній незацікавленості. Постійні зміни в структурі особистості, які згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МК-10 1994) вважаються окремим розладом, можна очікувати в тих осіб, котрі пережили занадто важкі, катастрофічні події і ситуації, зокрема концтабір довготривале

ув'язнення, тортури, масове страждання людей чи реальну загрозу власної загибелі.

Незважаючи на те що ПТСР може викликати дуже важкі психічні проблеми та мати серйозні довготривалі наслідки, цей розлад слід відрізнити від «класичних» психіатричних хвороб – неврозу і психозу. Зрештою, ця різниця закладена вже в самій назві: ПТСР вважається не психічною хворобою, а розладом, який найчастіше трапляється в нормальних здорових людей, котрі опинилися в ненормальних обставинах і ситуаціях. За своєю появою, тривалістю та симптомами ПТСР відрізняється від більшості невротичних розладів, і ці відмінності ще більші у випадку з психозами. На відміну від психозу та психопатичних станів (наприклад, шизофренії чи параної) навіть у важких формах ПТСР не буває втрати контакту з реальністю, немає божевільних думок, а незвичайні думки чи емоції завжди пов'язані з травматичним досвідом при збереженій здатності нормального сприйняття реальності.

Наголошена депресія, тривога та відчуття безнадійності в осіб з хронічним ПТСР не рідко призводить до думок про самогубство. Насильницьке закінчення життя вважається єдиним виходом із закритого кола страждань, хоча роздуми та сама спроба самогубства означає, радше, потребу в допомозі, ніж стійку рішучість покінчити з життям. Те саме значить і у випадку схильності до ризикованої поведінки на полі бою (стрімкий рух у бік позицій супротивника, наполягання на ризикованих диверсантахських та розвідувальних акціях, біг по мінному полю тощо) або поза його межами (провокування конфліктів та бійок, невиправдане навмисне попадання у небезпечні ситуації, нічим не викликане агресивне ставлення до інших тощо).

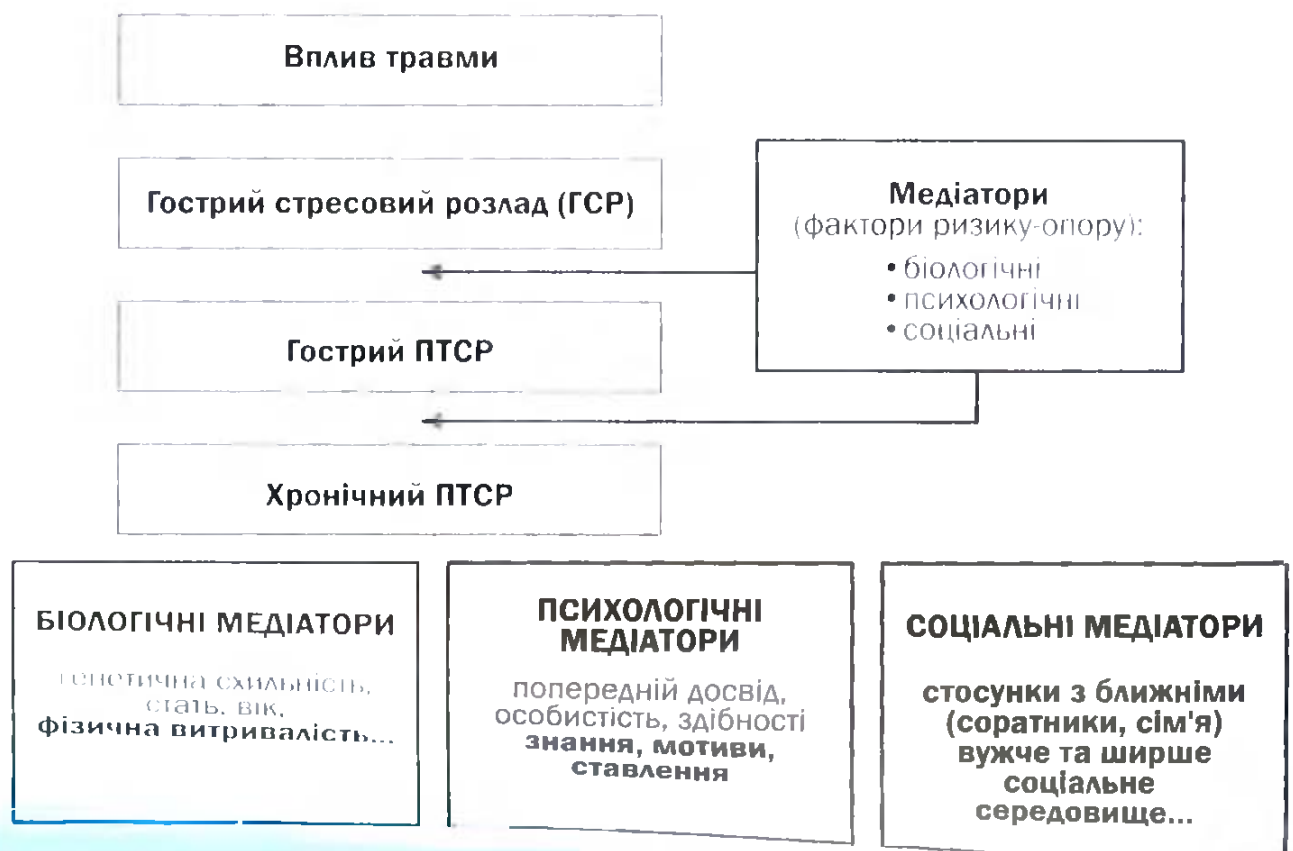
Таким чином, особа ніби хоче сказати: «допоможи мені, я сам не можу це витримати» або «мені все рівно, моє життя і так сповнене страждань». Самогубства, які трапляються серед осіб з ПТСР, набагато рідші, ніж намагаються показати публічно. Інколи вони є єдиним і останнім посланням середовищу про те, що особа переживала посттравматичні проблеми. Окрім того, що самогубство свідчить про важкість розладу, який призводить до уникання та відокремлення від людей, самогубство, зазвичай, також свідчить про ставлення людей з вузького і ширшого оточення, які не проявили достатньо розуміння і волі у наданні допомоги ближньому.

## Фактори появи та розвитку ПТСР

Посттравматичний розлад пов'язаний з інтенсивністю, тривалістю та іншими аспектами травматичної події. Без травматичної ситуації розлад не з'явиться, зокрема травматична стресова подія є *conditio sine qua non* посттравматичного розладу. Проте відомо, що коли людина опиняється у травматичні події, то це не обов'язково призводить до розвитку після цього проблем, пов'язаних з травмою. З іншого боку, події, які у більшості не залишають серйозного відбитку на психіці, для окремої особи можуть мати дуже серйозні наслідки. Також у процесі одужання після гострого стресу і посттравматичного розладу у більшості випадків можна очікувати успішного сталого прогресу, тоді як у інших одужання триватиме набагато довше, переходячи у хронічну форму із новими проблемами залежності, постійними змінами структури особистості, що зрештою може призвести до самогубства. Загалом, сьогоденні знання про феномен ПТСР однозначно вказують на те, що поява та перебіг розладу залежить не тільки від самої травматичної події, а й від обставин, які склалися протягом і після події, а також попереднього життєвого досвіду, самої особистості травмованого, ставлення близьких та ширшого оточення, якості наданої фахової допомоги та інших чинників.

### Теоретична модель ПТСР-у

(Foy, 1994)



Як видно, переживання травми (травматична подія, стресор) є провокуючим фактором, який відповідає за появу обумовленої емоційної реакції, яка є нормальним звичайним реагуванням людини на раптові, загрозливі події. Найчастіше майже неминучою емоційною відповіддю є інтенсивний страх, а велике потрясіння може викликати і гострий стресовий розлад, який має змінний характер (триває щонайбільше чотири тижні після травми) і трактується як складова частина одужання від шоку. Гострий ПТСР, однак, з'являється (або проходить) лише під впливом посередницьких факторів-медіаторів, зокрема факторів, які спричиняють ризик (або опір до) стресу. Так само, посередницький фактор істотно впливає на те, чи гостра форма розладу перейде в хронічну форму ПТСР, та як буде протікати і наскільки успішним буде одужання від розладу.

В моделі ПТСР посередницькі фактори (медіатори) ПТСР розподілені на три групи: біологічні, психологічні і соціальні.

Біологічні фактори стосуються передусім можливих генетичних, успадкованих рис, які впливають на підвищену психічну чутливість до дії середовища, зокрема успадковану схильність до певних психічних хвороб. Про біологічну основу підвищеної психічної чутливості до стресорів йдеться тоді, коли у родині були випадки тяжких психічних захворювань. Причому слід наголосити, що сьгоднішні знання вказують на можливість успадкування лише рідкісних захворювань, що значно обмежує потенційний вплив біологічних посередницьких факторів у появі та розвитку ПТСР. З іншого боку, існують чисельні докази, що підвищена психічна чутливість до стресорів або підвищений опір до них набагато частіше розвивається протягом дорослішання, що свідчить на користь більш значущої ролі психологічних посередницьких факторів ПТСР. Кожна актуальна травматична подія розбирається в контексті попереднього життєвого досвіду, передусім раніше пережитих стресорів. Окремі риси особистості, інтелектуальний статус і інформованість, мотиви, ставлення, цінності і інші психологічні фактори також можуть полегшати чи погіршити зіткнення та пізніше відпрацювання травматичної події, на чому засновуються процедури психологічного відбору, тренувань та психологічної підготовки кандидатів для діяльності з високим ступенем ризику, як в армії, так і в цивільному житті. В будь-якому випадку, ні найжорсткіший психологічний відбір, ані найбільш інтенсивні тренування не можуть гарантувати імунітету проти ПТСР. Істотну роль у розвитку та появі ПТСР мають соціальні посередницькі фактори, які проявляються у ставленні вужчого та ширшого кола осіб з оточення до травмованої особи, загальних знаннях, цінностях і домінуючому ставленні суспільства до психічних розладів та набувають великого значення у виробленні стратегій лікування людей з травматичними проблемами. Ставлення суспільства до хворих на



ПТСР може значно впливати на їх шанс одужати, що особливо виражається у ставленні громадської спільноти до військових ветеранів з (психічними) травматичними розладами.

Медіатори, які відповідають за появу та розвиток ПТСР протягом участі в бойових діях, можуть бути розподілені на три групи: фактори бойових дій (тип, тривалість та інтенсивність бойових дій, невідомість, раптовість, здивування, фізичне оточення); індивідуальні фактори (риски особистості, стресовий досвід до/після війни, попередній бойовий досвід, роль на полі бою); фактор підрозділу (згуртованість у підрозділі, довіра до командирів, озброєння і власні здібності, відданість воєнним цілям).

### **Поширеність, профілактика і лікування ПТСР**

#### **Дослідження поширеності ПТСР**

Дослідження показують, що серед цивільного чоловічого населення ПТСР проявляється у 0,5% осіб, а серед жінок – близько 1,3% (Хелзер, 1987). Дослідження в китайській армії показало, що в мирних умовах серед військових (без бойового досвіду) ПТСР в середньому з'являється у 0,5% осіб (Ванг, 1996).

Водночас, рівень поширеності ПТСР у військових ветеранів ніде не сягає менше 15%. У більшості досліджень, проведених щодо цієї проблематики, з'ясовано, що поширеність ПТСР серед військових ветеранів становить 15-25% (Бром і Клебер, 1989), або 15-35% (Кін, 1985), при цьому вона може бути більшою. Найбільше випадків ПТСР фіксують серед колишніх військовополонених – до 85% (Урсано і Рундел, 1995).

У найбільш ґрунтовному дослідженні ПТСР серед американських військових ветеранів В'єтнамської війни (Кулка, 1988) з'ясовано, що після того, як минуло 16 років після війни, від ПТСР страждало 15,2% чоловіків і 8,5% жінок, а ще 11,1% чоловіків і 7,8% жінок мали симптоми часткового ПТСР. Трьома хорватськими дослідженнями встановлено, що ПТСР можуть мати приблизно 14-41,7% хорватських військових і військових ветеранів, тоді як частковий ПТСР (коли не вистачає лише одного симптома для діагнозу) присутній у 10,4-25,5% опитуваних (Густович і Комар, 1994; Кушевич, 1998; Комар і Вушич, 1999).

Не слід чекати досліджень, у мирних умовах (наприклад, раптова смерть близької людини, вбивання, терористичний напад, тяжкі ДТП, природні катастрофи або якісь інші ситуації) поширеність ПТСР сягає між 0,5 і 1,3%, тоді як серед військових ветеранів ця цифра може сягати від 15 до 30% випадків, а серед військовополонених ця кількість ще вища.

Хоча не можна повністю запобігти ризику появи ПТСР, якісна і комплексна профілактика можуть зменшити появу гострих випадків, а також можуть запобігти переходу розладу у хронічну форму. Окрім всеохоплюючого психологічного і медичного відбору, для запобігання та розвитку ПТСР можна проводити низку заходів до, під час і після завершення бойових дій.

### Профілактика

Підготовка до бойових дій	Безпосередньо перед б/д	Під час б/д	Безпосередньо після б/д	По закінченню б/д
<b>Створення захисних механізмів</b>	<b>Зменшення страху та невідомості</b>	<b>Розвиток позитивних почуттів і сприйняття</b>	<b>Одужання та раціональне сприйняття</b>	<b>Покращення пристосування</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вироблення рутини</li> <li>2. Реалістичний тренінг</li> <li>3. Дисципліна</li> <li>4. Організованість</li> <li>5. Довіра</li> <li>6. Фізична готовність</li> <li>7. Псих. підготовка</li> <li>8. Підкреслення переваг та особливостей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомлення з реальним станом ситуації</li> <li>2. Розподіл ролей</li> <li>3. Підтримка населення</li> <li>4. Психологічна підтримка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Турбота про людей</li> <li>2. Повага моральних норм</li> <li>3. Підтримка населення</li> <li>4. Підкреслення праведності позитивної дії на полі бою</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Забезпечення водою, їжею, сном</li> <li>2. Соціальна підтримка командира та соратників</li> <li>3. Аналіз стресової події (debriefing)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соціальна підтримка вужчого та ширшого оточення (родини, друзів, суспільства)</li> <li>2. Консультування</li> <li>3. Терапія</li> </ol>

У ширшому періоді підготовки до бойових дій зусилля мають бути спрямовані на зміцнення стійкості до стресу і створення механізму захисту від очікуваних травматичних подій на полі бою. Безпосередньо перед бойовими діями (зазвичай, за 24-48 годин) слід спрямувати увагу на зменшення страху невідомості і тривоги у військових. Протягом бойових дій профілактичні заходи і процедури спрямовують передусім на створення рамок для позитивних емоцій та раціонального сприйняття травматичних подій на полі бою. Під час психологічно чутливого періоду після бойових дій (від 24 до 48 годин) забезпечуються заходи відпочинку, одужання і раціонального сприйняття бойових дій. Після закінчення бойових дій, зокрема після повернення з війни, розпочинають заходи із покращення адаптації військових до мирних умов. Зі змісту окремих превентивних заходів стає зрозуміло, що для їх реалізації взаємодіють різні суб'єкти. У період до, під час та безпосередньо після бойових дій провідна роль належить командирам, військовим товаришам та певним військовим службам, передусім психологічній і медичній. Після повернення із зони бойових дій/чи закінчення війни стає важливою поведінка вужчого і ширшого соціального оточення (родина,

друзі, суспільство), консультативна допомога фахівців з питань ментального здоров'я (психологів, психіатрів), організація і розвиток інституцій допомоги постраждалим на війні (установи охорони здоров'я з надання терапевтичної допомоги, урядові соціальні служби, недержавні громадські організації з надання психосоціальної допомоги тощо).

Завдяки ефективній профілактиці, зокрема підтримці і розумінню близьких, багато тих, хто повернувся з війни з гострими посттравматичними проблемами, можуть успішно одужати без фахової терапевтичної допомоги.

Декому буде достатньо консультативної допомоги (фахової) і підтримки у вирішенні решти проблеми (медичних, соціальних, житлових, матеріальних), що частково можна забезпечити за допомогою інституційних заходів і програм допомоги постраждалим на війні, а частково через ветеранські та неурядові організації у сфері психосоціальної допомоги. В оптимальних умовах лише невеликій кількості тих, хто повернувся з війни з посттравматичним розладом, буде необхідна психотерапевтична допомога. Чим менше було проведено заходів профілактики, і чим гірші будуть післявоєнні обставини, тим більшою буде потреба в терапевтичній допомозі.

Терапевтичне лікування ПТСР можна розподілити на дві групи процедур: фармакотерапію і психотерапію. Фармакотерапія, яка передбачає вживання певних ліків, має виключно допоміжну роль у лікуванні ПТСР і рекомендується лише в тих випадках, коли напруження, депресія або якийсь інший симптом настільки виражений, що їх полегшення є передумовою встановлення терапевтичного контакту. Посттравматичний розлад не можна викувати лише за допомогою психофармацевтики, у більшості випадків ліки взагалі не потрібні, а можливе їх застосування має бути лише під контролем лікаря, оскільки певні ліки можуть викликати залежність.

Психотерапевтичне лікування відбувається через розмову між клієнтом і терапевтом протягом багаторазових зустрічей. Психотерапевтичне лікування ПТСР проходить за декілька етапів. На початковому етапі наголос ставиться на встановленні довіри між клієнтом і терапевтом і полегшенні видимих ускладнень (найчастіше глибока депресія, напруження і агресивність), які заважають встановленню нормальної комунікації. У лікуванні ПТСР серед військових ветеранів бажано, щоб терапевт також мав значний воєнний досвід, оскільки ветерани дуже часто тримають свій досвід глибоко в собі, вважаючи його занадто специфічним і незрозумілим для тих, хто не перебував у подібних ситуаціях і обставинах. На наступному етапі переходять на саму травматичну подію (події) і повторне переживання травматичного досвіду при фаховій допомозі. Якраз, на відміну від неуспішних спроб при

ховати та забути травму, на цьому етапі клієнта стимулюють до згадування і повторного переживання тієї події, обставин, власних почуттів і ролі у події, за допомогою чого намагаються досягти звільнення від зациклення на події та встановлення раціонального контролю і сприйняття наслідків події. Після встановлення емоційного і раціонального контролю над травматичним досвідом на завершальному етапі лікування увага спрямовується на «зменшення втрат», яких зазнав потерпілий протягом тривалості розладу, зокрема на відновлення або встановлення порушених зв'язків з родиною, друзями, спільнотою.

У лікуванні ПТСР використовується індивідуальна та групова терапія. Групове лікування розвинулося з груп самопомоги військових В'єтнамської війни, які зустрічалися у ветеранських центрах і у спільних розмовах ділилися травматичним досвідом, намагаючись полегшити свої психічні проблеми. Пізніше до таких груп приєднався психотерапевт як модератор і професійний ведучий лікування, оскільки виявилось, що проблеми військових ветеранів настільки складні, що їх не можна було б вирішити без професійного нагляду і допомоги. Групова терапія довела свою успішність у позбавленні від значної частини симптомів ПТСР, таких, як недовіра, схильність до самоізоляції, відчуття самотності і безпорадності. Усвідомлення, що й інші люди мають схожий травматичний досвід і психічні проблеми, вже само по собі має певний терапевтичний ефект. Групова терапія має і практичні переваги над індивідуальною з огляду на те, що потрібна менша кількість терапевтів, навчених для роботи з психотравмою, зокрема тою, що була отримана в результаті участі у бойових діях. При цьому, рекомендується залучення до терапевтичної групи осіб з подібним травматичним досвідом, що відчутно полегшує встановлення довіри і взаєморозуміння всередині групи. Також треба уникати залучення до групи новачків без попередньої індивідуальної бесіди з терапевтом. Відповідно до цього, індивідуальна терапія проводиться на початковому етапі знайомства з клієнтом та його проблемами або в окремих випадках, в яких групова терапія не дає результатів і не призводить до одужання.

У лікуванні окремих випадків ПТСР позитивних результатів можна досягти при залученні до терапії партнера (дружини\чоловіка), дітей, близьких, друзів співробітників, зокрема за допомогою сімейної терапії. Сімейна терапія дуже корисна для відновлення розірваних соціальних зв'язків та усунення накопиченої недовіри і напруження всередині родини, між друзями чи на роботі.

Терапевтичне лікування ПТСР проводиться, як правило, відкритого типу, тобто не передбачає стаціонарного лікування, а зводиться до регулярних те-



рапевтичних зустрічей, у проміжках між якими йде звичайне життя пацієнта. Перебування у лікарняній установі потрібно лише у рідкісних випадках, коли є відчутні психічні проблеми, зокрема велике напруження і неконтрольована агресивність, глибока депресія з тенденцією до самогубства або значної залежності від алкоголю чи наркотиків. Але і в таких випадках стаціонарне лікування є лише реакцією на гостру кризу, а не рекомендованим терапевтичним лікуванням ПТСР.

## СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР: ХОРВАТСЬКИЙ ДОСВІД

Військові інваліди з тілесними ушкодженнями викликають найбільше уваги і співчуття, їм першим виправдано намагаються допомогти і принаймні частково полегшити їх втрати. За ними йдуть решта категорій постраждалих: родина, діти, вдови, легкі інваліди, біженці, тоді як в самому кінці знаходяться військові ветерани з психічними травмами.

На відміну від фізичного поранення і інвалідності, які викликають загальне співчуття оточення та супроводжуються організованими заходами медичної і соціальної допомоги (поранення на війні, зазвичай, викликають повагу, відзнаки та визнання), психічне поранення нерідко наштовхується на стіну нерозуміння, байдужості та сумнівів на предмет або попереднього психічного стану («чи був він нормальним перед отриманням травми»), або стосовно можливих прихованих намірів травмованої особи («може він лише вдає чи симулює, щоб отримати певні пільги, які належать «справжнім» пораненим з фізичною інвалідністю»). У таких обставинах психотравмовані відчувають сором і неприємні відчуття, бояться взагалі розповідати про свої проблеми, намагаються їх приховати, що лише викликає поглиблення розладу. Цьому сприяють і усталені стереотипи, що «час лікує всі рани», «лише треба забути, і все буде добре», за допомогою яких члени родини та друзі намагаються прикрити власне незнання та неготовність надати підтримку їх ближнім. При цьому стереотипи щодо фахової психологічної допомоги («хто йде до психолога чи психіатра, той божевільний та небезпечний») заважають намірам особи попросити такої допомоги через страх осуду від соціального оточення. Саме завдяки такому ставленню з боку оточення нормальна поведінка психічно здорових людей, котрі потрапили у ненормальну ситуацію, швидко перетворюється у психічно ненормальну, нездорову поведінку, а фахову допомогу вони отримують уже у запізнілій фазі, коли лікування більш довге і ґрунтовніше. Отже, замість нерозуміння та сумнівів, особам з психічними травматичними проблемами передусім потрібна увага, повага та відверта розмова про їх страждання, а якщо проблеми перевищують можливість їх вирішення в колі близьких (подружжя, друзі, родина),

необхідно невідкладно шукати фахової допомоги і підтримати таке рішення.

Негативний вплив ширшого соціального оточення можна побачити в помилкових стратегіях допомоги психотравмованим особам. Так, раніше проблеми т.зв. «бойової моралі» і гострого стресового розладу, викликані війною, головним чином вирішувалися переведенням військових з поля бою у лікарню далеко в тилу. Замість одужання, більшість з них ніколи вже не поверталися до свого підрозділу. В них розвивалися психічні проблеми, які потребували довготривалого лікування. Через це цей феномен навіть отримав назву «евакуаційний синдром».

Низку помилок у стратегії лікування ветеранів з ПТСР робили багато країн (найбільш відомий приклад – це багаторічне ігнорування проблем в'єтнамських ветеранів у США), і, на жаль, у Хорватії. Ще протягом війни, у 1994 р. був ухвалений перший закон про права хорватських захисників, відповідно до якого, ветерани з діагнозом ПТСР отримували статус військового інваліда, але лише за наявності медичної документації, зробленої в період участі у війні, зокрема «не пізніше 30 днів з моменту завершення участі в обороні Республіки Хорватії, звільнення з лав збройних сил, зокрема закінчення військового протистояння!» Оскільки, як відомо, ПТСР розвивається пізніше, частіше після 3-6 місяців, або навіть і десятиріччя після травматичного досвіду, цей закон дискримінував значну частину захисників із цим розладом.

Закон діяв сім років, частково його змінили в 2001 р., коли тридцятиденний термін був продовжений до двох років, а ті малочисельні щасливці, які зуміли отримати «визнання» у вигляді статусу військового інваліда, наражалися на публічні сумніви та образи («фальшиві інваліди», котрі лише хочуть отримати певні матеріальні привілеї). Декілька офіційно проведених перевірок швидко показали, що кількість «фальшивих інвалідів» як з тілесними, так і з психічними пошкодженнями набагато менша, ніж намагалися показати, але це лише частково зменшило негативні ефекти в суспільстві від створеної думки про військових інвалідів як про симулянтів.

Тим часом, кількість військових ветеранів, котрі намагалися отримати офіційне визнання своїх психічних проблем з року в рік зростала. Лише у 2005 р. новим законом була відкрита можливість отримати статус військової інвалідності на основі лікарської документації, виданої потягом 10 років після демобілізації. Через незнання і поширені упередження були пропущені чисельні можливості розв'язання цієї проблеми. Більше того виникло явище **секундарної віктимізації** (повторне травмування жертви), що, зрештою, призвело до зростання кількості хворих на ПТСР.

ПРИКЛАД:

**Заяви хорватських «експертів» і міністрів щодо ПТСР**

Перші роки війни деякі відомі хорватські психіатри і психологи публічно підтримували тезу, що серед хорватських захисників не слід очікувати значного поширення ПТСР, оскільки патріотичні мотиви хорватських військових захищатимуть їх від психічних травмувань на полі бою! Йшлося про глибоко помилковий погляд, який, на жаль, свідчив про нерозуміння цієї теми тодішніми хорватськими «експертами». Адже ні найбільший патріот, ані найвмотивованіший солдат не є бездушними роботами, які можуть залишатися байдужими до військових жахів та страждань своїх соратників і близьких. Однак, хоча вона й була помилковою, така точка зору вплинула на суспільні погляди, а далі в трохи модифікованій версії її перейняв навіть тодішній міністр з питань справ військових ветеранів, котрий в одному з інтерв'ю висловив сумнів щодо можливості широкої появи ПТСР у захисників, із поясненням, що «хорвати як народ, з огляду на свою бурхливу історію, повну боротьби за свободу, розвинули певний опір до т.зв. ПТСР».

Перші роки війни деякі відомі хорватські психіатри і психологи публічно підтримували тезу, що серед хорватських захисників не слід очікувати значного поширення ПТСР, оскільки патріотичні мотиви хорватських військових захищатимуть їх від психічних травмувань на полі бою! Йшлося про глибоко помилковий погляд, який, на жаль, свідчив про нерозуміння цієї теми тодішніми хорватськими «експертами». Адже ні найбільший патріот, ані найвмотивованіший солдат не є бездушними роботами, які можуть залишатися байдужими до військових жахів та страждань своїх соратників і близьких. Однак, хоча вона й була помилковою, така точка зору вплинула на суспільні погляди, а далі в трохи модифікованій версії її перейняв навіть тодішній міністр з питань справ військових ветеранів, котрий в одному з інтерв'ю висловив сумнів щодо можливості широкої появи ПТСР у захисників, із поясненням, що «хорвати як народ, з огляду на свою бурхливу історію, повну боротьби за свободу, розвинули певний опір до т.зв. ПТСР».

**Причина інвалідності**

ПТСР	36,6 %
ПТСР + інший діагноз	7,6 %
Поранення + ПТСР	3,6 %
Пошкодження	22,5 %
Травми (фізичні)	14,1 %
Хвороба	15,6 %
Загалом	100,0 %

Відповідно до загальної кількості захисників, статус військового ветерана на підставі діагнозу ПТСР отримали лише 5,5%, що все-таки відчутно менше, ніж встановлений дослідженнями обсяг поширеності цього розладу серед ветеранської спільноти. Ці дані означають, що в певній кількості військових ветеранів із ПТСР можна очікувати одужання (в т.ч. самостійне), тоді як у меншій кількості (близько 30%) може розвинути хронічна форма розладу, і вони стануть інвалідами. Хоча слід бути обережними з такими висновками, оскільки кількість тих, хто відмовився від статусу інваліда, але має хронічні проблеми, невідома (т.зв. «прихований» ПТСР).

Таке негативне ставлення хорватського суспільства до ветеранів із ПТСР змінилося у позитивний бік за останні 10 років, проте залишилися тривалі негативні наслідки. По-перше, втрачений дорогоцінний час для адекватного піклування про захисників з таким розладом, внаслідок чого дійшло до масового розвитку гострої і хронічної форми ПТСР, що супроводжується постійними змінами в структурі особистості. Замість надання адекватної допомоги і підтримки ветеранам в гострій фазі розладу, заперечення і стигматизація призвели до збільшення чисельності інвалідів з постійною недієздатністю. Такий розвиток подій виявився дорожчим для держави, яка була зобов'язана забезпечити матеріальну компенсацію всім, хто пережив тривалі психофізичні втрати на війні. По-друге, дискримінація ветеранів із ПТСР викликала поділ суспільства, яке і так зазнало тяжких страждань, і порушила його основні моральні цінності, передусім, рівноправність потерпілих від війни. Зрештою, довготривала та виснажлива боротьба за визнання права на психічну хворобу, отриману внаслідок участі у бойових діях, виснажила і додатково травмувала родини хорватських ветеранів із ПТСР і стимулювала процес секундарної травматизації і трансгенераційного переносу.

**Секундарна (повторна) травматизація і трансгенераційний перенос травми** трапляються в родинх військових ветеранів із ПТСР і характеризуються перенесенням симптомів цього розладу на близьких (дружину, дітей) і навіть виникненням ПТСР у третьому чи четвертому поколінні хворих на цей розлад. Феномен трансгенераційного переносу травми вперше задокументований у дослідженнях ізраїльських фахівців, які відкрили травматичні симптоми у дітей та онуків євреїв, які пережили Голокост (Соломон, 1993).

Хоча в Хорватії все ще немає системних досліджень цих феноменів, судячи зі зростання випадків сімейного насильства та кількості розлучень у хорватських ветеранів, можна говорити про їх майже епідемічне поширення (Комар, 2016).



Загалом, з огляду на величину страждань, тривалість та інтенсивність військових подій, логічно очікувати, що хорватське суспільство ще довго страждатиме від «воєнного» вірусу.

### **Фізичні і психосоціальні наслідки війни в Хорватії**

Віна за захист незалежності, або Війна за Батьківщину в Хорватії тривала з 1991р. до кінця 1995р., і в ній активно боролися близько **504 тис. хорватських захисників**, що становить велику кількість порівняно з 4,5 млн населення країни. Під час Війни за Батьківщину **загинули 7609 хорватських захисників**, а кількість цивільних жертв сягнула **від 4 до 8 тис.**, при цьому **підтверджена загибель 5139 цивільних, з них 324 дітей**. У концтаборах протягом війни перебували **7666 захисників**, ще досі невідома доля **293 полонених** та зниклих хорватських військових. Через травмування на війні **близько 58 тис. хорватських захисників** мають статус воєнних інвалідів.

З огляду на кількість безпосередніх учасників, довжину лінії фронту і обсяг окупованої території (30%) можна зробити висновок, що більше **25% всіх громадян Хорватії протягом війни безпосередньо підпадали під дію воєнних стресорів**, а якщо до цього додати кількість повторно травмованих осіб (членів родини травмованих), стає зрозумілим, наскільки драматичними є розміри психосоціальних наслідків війни в Хорватії.

(Міністерство з питань військових ветеранів Хорватії, 2013)

### **Система медичної і психосоціальної допомоги хорватським ветеранам із ПТСР**

Медичне лікування ветеранів з ПТСР у Хорватії проводиться в психіатричних лікарнях. Окрім того, в рамках клінічних центрів у чотирьох найбільших регіонах країни діють спеціалізовані центри психотравми, які займаються лікуванням ветеранів з ПТСР та іншими психічними проблемами. Головна скарга на медичне лікування з боку ветеранів з ПТСР стосується надмірного використання психофармастиків, які не сприяють одужанню, а лише полегшують симптоми розладу, при цьому можуть одночасно при тривалому використанні довести до залежності та інших негативних наслідків для здоров'я. Окрім того, хоча хорватська система охорони здоров'я працює з проблемою ПТСР близько 25 років, все ще відчувається нестача фахівців – клінічних психологів і психіатрів із відповідною спеціалізацією, що призводить до використання конвенційних методів психіатричного лікування, замість розвитку і застосування процедур, пристосованих до специфіки ветеранів з ПТСР.

Психосоціальне лікування проводиться через різні заходи Центрів з психосоціальної допомоги хорватським ветеранам та їх сім'ям (ЦПА), різні

програми Міністерства з питань військових ветеранів і регіональних та локальних органів, відповідальних за допомогу ветеранам, а також товариств та асоціацій самих ветеранів. У ЦПД, які працюють в усіх 20 областях Хорватії, ветерани можуть отримати консультативну, психологічну і соціальну допомогу, яка надається стаціонарно і мобільно (відвідання сімей ветеранів). Хоча з часом кількість користувачів послуг центрів не зменшується, їх діяльність обмежена недостатньою кількістю кадрів та фінансуванням.

Інший вид психосоціальної підтримки надається за допомогою певних програм працевлаштування ветеранів, які проводить Міністерство з питань ветеранів і окремі органи місцевого самоврядування. Тут позитивним прикладом є стимулювання створення ветеранських господарств, передусім, у сільськогосподарській сфері, що вже використали багато ветеранів з ПТСР. Незважаючи на скромну економічну ефективність (або її повну відсутність), об'єднання ветеранів і їх сімей навколо спільної діяльності і контакт з природою мають істотний позитивний вплив на стан їхнього здоров'я і соціальну інтеграцію.

На місцевому рівні існує велика кількість товариств ветеранів з ПТСР, які на національному рівні входять у Об'єднання товариств. Вони проводять низку спільних заходів, зокрема святкування урочистих подій з відзначенням річниць Війни за Батьківщину, спортивні події, паломництва, суспільно корисну діяльність з метою надання психосоціальної підтримки. Загалом, у порівнянні з іншими товариствами ветеранів, товариства ветеранів з ПТСР є найбільш активними і поширеними в громадському середовищі країни.

## **САМОГУБСТВА ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ**

### **Рівень самогубств у світі**

Згідно з даними Світової організації охорони здоров'я, у світі кожних 40 секунд вчиняється самогубство, що на щорічному рівні виражається в цифру від 800 тис. до 1 млн суїцидів. При цьому, за оцінками, самих спроб замахів на власне життя у двадцять разів більше, і в наступні п'ять років їх кількість може сягнути 1,5 млн щорічно.

Самогубство в окремих країнах є однією з поширених причин смертності, причому існують істотні відмінності між окремими країнами та регіонами. Для порівняння статистики самогубств в окремих країнах рахують у співвідношенні 1:100 тис. (одне самогубство на 100 тис. осіб). І хоча різні джерела наводять різні дані про країни з найвищим рівнем самогубств, на глобальному рівні можна виявити певні тенденції.

**10 країн з найвищим рівнем суїциду (1 на 100 тис. осіб)**  
(www.who.int, 2012)

1. Гвінея	44,2
2. Південна Корея	28,9
3. Шрі Ланка	28,8
4. Литва	28,2
5. Суринам	27,8
6. Мозамбiк	24,9
7. Танзанія	24,9
8. Непал	23,8
9. Казахстан	23,8
10. Бурунді	23,1

У світі найнижчий рівень суїцидів зареєстрований у країнах Латинської Америки, а найбільше зростання за останні десятиріччя мають азійські країни та острівні країни Тихого океану, в яких фіксують 60% усіх самогубств у світі (наприклад, лише в Китаї 250 тис. самогубств щорічно, в Японії - більше 30 тис.). В Європі найвищий рівень суїциду мають країни Східної Європи: Литва (28,2), Росія (19,5), Угорщина (19,1), Білорусь (18,3), Україна (16,8), Латвія (16,2), тоді як найнижчий - середземноморські країни: Греція (3,8), Італія (4,7), Албанія (5,9).

Чоловіки набагато частіше скоюють самогубства, ніж жінки. При цьому жінки частіше роблять спробу самогубств, ніж чоловіки, але і тут існують відмінності (так, в Індії жінки самогубство скоюють в три рази частіше, ніж чоловіки). Вищий рівень самогубств відзначається в категорії літніх осіб (65 років і більше), а у новітній час в окремих країнах світу відбувається зростання кількості самогубств серед молоді від 15 до 19 років.

Серед можливих причин самогубств наводять різноманітні чинники: від соціально-економічних (бідність, безробіття, самотність, відчуження), психопатологічних (шизофренія, депресія, залежності), біологічних (спадковість, зміни рівня нейротрансмітерів) – до екологічних (кліматичні умови, зокрема тривалість та кількість сонячних днів, травматичний досвід і життєві кризи, нездоровий спосіб життя тощо). Так, рівень самогубств пов'язують з рівнем економічної відсталості чи бідності, що не підтверджують дані, згідно з якими серед країн з найвищою кількістю самогубств опинилися і розвинуті країни, зокрема Японія і Південна Корея. З іншого боку, рівень самогубств окремі експерти також пов'язують з географічним положенням і кількістю сонячних днів на рік, що пояснювало б високий рівень самогубств, зокрема у Литві (ця країна за рівнем самогубств на 100 тис. населення

посідає 1-е місце в Європі і 4-е місце у світі), та відносно низький рівень суїцидів у середземноморських країнах, зокрема Греції. Однак такій точці зору суперечить той факт, що в інших північноєвропейських країнах рівень самогубств удвічі нижчий, ніж у Литві, зокрема, у сусідній Естонії (13,6) чи більш північній Ісландії (14,0).

Всі провідні релігії світу (християнство, іудаїзм, іслам, індуїзм) гостро засуджують вчинення самогубства. В християнській вірі самогубство вважалося морально неприпустимим, про що прямо говорить Св. Фома Аквінський: «...хто себе позбавить життя, той грішить проти Бога: як той, хто вб'є слугу, грішить проти його господаря; і як той, що грішить, судячи про речі, які йому не належать. Лише Богу належить суд про життя і смерть...» (Srakic, 1984.). Незважаючи на вкрай негативне релігійне ставлення, яке сторіччями проголошувало осуд суспільством самогубців (в тому числі, законні покарання за невдалий замах на життя), жодна релігійна спільнота в світі не оминула цього сумного явища. Тому слід зазначити, що самогубства – це суспільний феномен, який не можна пояснити єдиною чи лише невеликою кількістю причин.

### **Самогубства військових ветеранів: хорватський досвід**

Темі самогубств військових ветеранів останні 10 років присвячується велика увага, передусім у США, де в останні роки відзначається зростання кількості суїцидів серед військових ветеранів, яке, на думку окремих американських фахівців, набуває вигляду епідемії. І хоча спростовують наявність епідемії, американська адміністрація визнає, що у період з 2007 по 2010 рік кількість самогубств серед американських військових ветеранів збільшилася на 11%, тоді як їх рівень (1 на 100 тис.) збільшився на 8% (Розанов і Карлі, 2012). Загалом, Міністерство військових ветеранів США надає щорічні дані, згідно з якими, кожного дня себе вбивають від 18 до 22 військових ветеранів, із тенденцією до зростання у період 1999-2010 рр (Кемп і Боссарт, 2012; Департамент з питань військових ветеранів, Програма запобігання суїцидам, 2013). Однак, американці не надають порівняльний аналіз рівня самогубств серед цивільних і ветеранів, тому не зрозуміло, наскільки ця проблема гостро стоїть в американській спільноті.

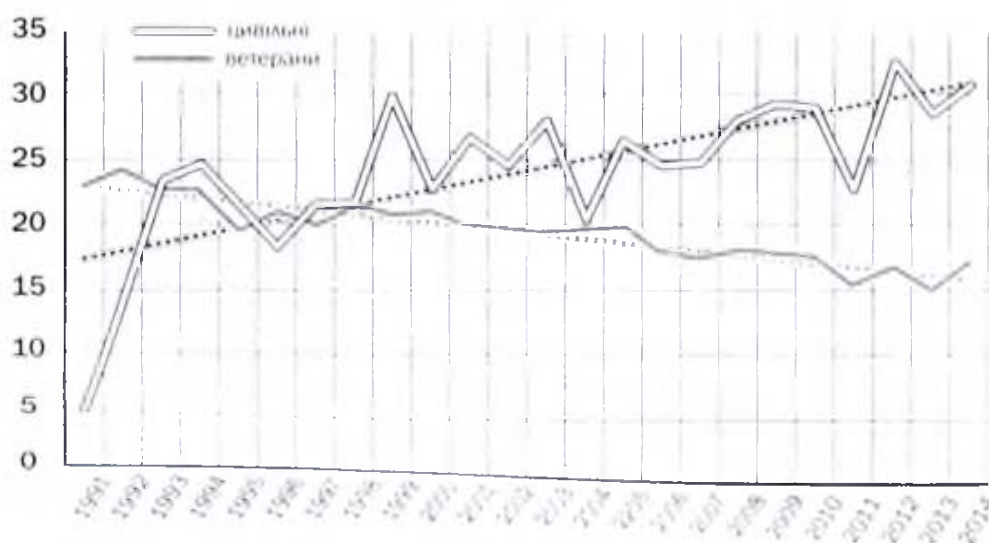
Наприкінці війни і протягом перших післявоєнних років самогубства хорватських ветеранів були дуже розповсюдженою в ЗМІ темою, що було зрозумілим: самогубства тих, хто під час війни були готові віддати своє життя за Батьківщину, відкривають цілу низку моральних, психологічних, соціальних і політичних питань щодо причин і мотивів такої дії. При цьому, майже всі обговорення цієї тематики засновувалися на уривчастих оцінках,



припущеннях, і ставленнях окремих осіб і ніколи не ґрунтувалися на об'єктивних і цілісних даних щодо кількості і поширеності суїцидів серед ветеранів. Більше того, до 2004 року ці дані вважалися службовою таємницею, і все це тому, що ніхто не знав і не намагався дізнатися, скільки захисників країни скоили самогубство. Тому не дивує, що цим феноменом часто зловживали з кон'юктурно-політичних міркувань, як роблячи спроби перебільшення, так і маргіналізації цієї теми, а свій негативний внесок, на жаль, зробили і засоби масової інформації, повідомляючи про самогубства ветеранів лише вибірково, у сенсаційній манері. Лише у 2004 р. було встановлено систему постійного відслідковування і створено спеціальну базу даних самогубств військових ветеранів, що мало результатом перше офіційне оприлюднення всіх зібраних даних, включно із порівняльним аналізом кількості суїцидів серед цивільного та ветеранського населення. Також було започатковано кампанію «ЗМІ і суїцид» з метою зміни стилю некоректного медійного оприлюднення повідомлень про цей феномен, яке раніше могло схилити ветеранів з психологічними проблемами до рішення покінчити з життям. ЗМІ дослухалися до порад і забрали новини про самогубства ветеранів з перших шпальт, також ця тема перестала бути складовою щоденних політичних баталій. Більше того, кількома роками після 2005 р. дійшло до невеликого падіння кількості самогубств, що збільшило довіру до виправданості проведених заходів. На жаль, на цьому все зупинилося. Хоча суїциди ветеранів зійшли зі шпальт ЗМІ і публічної сцени, вони при цьому не зникли.

У всеохоплюючому дослідженні цієї проблеми вивчалася кількість самогубств хорватських ветеранів у період з 1991р. до кінця 2014 р., результати якого були вражаючими: у цей період зареєстровано 2734 самогубства ветеранів із тенденцією до їх поступового зростання серед ветеранського середовища і падіння серед цивільної спільноти (Комар і Коїч, 2015).

#### Рівень самогубств (1 на 100.000) серед цивільних та ветеранів Хорватії



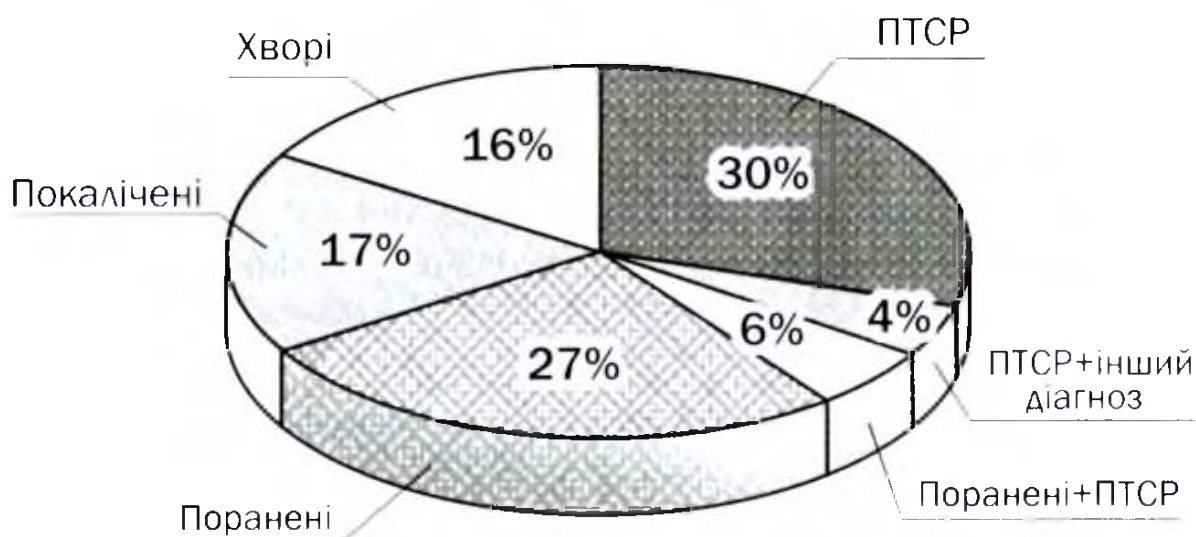
Оскільки в Хорватії чоловіки частіше себе вбивають, ніж жінки, а військові ветерани здебільшого чоловіки (95%), було проведено окреме порівняння самогубств чоловіків серед цивільних і ветеранів. І знову дійшли висновку про те, що кількість самогубств цивільних зменшувалася, тоді як ветеранів – зростала.

Встановлено, що середній вік самогубців серед ветеранів становить близько 43 роки в чоловіків і 48,5 роки у жінок, причому 68% з них на момент скоєння самогубства були молодшими 50 років, а четверо захисників не досягли двадцятирічного віку.

Окрему увагу у дослідженні було присвячено самогубству військових ветеранів-інвалідів, як найбільшій підгрупі ризику всередині ветеранської спільноти. Результати показали, що рівень суїцидів серед них (1 на 100 тис.) ще більший, ніж серед «здорових» інвалідів, причому окремою чутливою групою є тяжкі військові інваліди (від 60 до 100% інвалідності). Ці дані, на перший погляд, парадоксальні, з огляду на те, що тяжкі інваліди в Хорватії користуються найкращим матеріальним забезпеченням (пенсія за інвалідністю, житлове забезпечення тощо), рівень якого пропорційно дорівнює ступеню інвалідності (найтяжчі інваліди мають найбільше матеріальних пільг). Стало очевидним, що система, яка базується у першу чергу лише на матеріальному забезпеченні, не може запобігти появі суїцидів серед військових ветеранів, оскільки вони шукають нематеріальної компенсації у вигляді віддавання їм пошани за ті жертви, які вони принесли під час війни.

Дослідження також спростувало ще одне поширене твердження про те, що найбільше себе вбивають ветерани з ПТСР. Аналіз суїцидів хорватських військових ветеранів відповідно до типу їх патологій засвідчив, що між ними однакова кількість тих, хто має діагноз ПТСР (30%), тих, хто інвалідність отримав внаслідок поранення (27%) і тих, хто стали інвалідами внаслідок пошкодження або хвороби на війні (33%).

Більш глибокий аналіз виявив існування вищого рівня суїциду серед тих військових ветеранів, котрі отримали інвалідність від поранення і мають діагноз ПТСР. Звичайно, ці результати інтерпретовані із застереженнями, що інваліди становлять лише 10% від усіх хорватських військових ветеранів, котрі скоїли самогубство. Але, як раніше зазначалося, під тиском багаторічної стигматизації і низки адміністративних перепон при отриманні статусу інваліда ветеранами з ПТСР, можна передбачити, що багато захисників із реальними симптомами розладу відмовилися від оприлюднення своїх проблем і спроб лікування (т.зв. прихований ПТСР). Скільки є тих, хто в такому стані позбавили себе життя, ми, мабуть, ніколи не дізнаємося.

**Самогубства військових ветеранів відповідно до типу їх патологій**

У пояснення можливих причин самогубства військових ветеранів корисний внесок може зробити Інтерперсональна теорія самогубства Ва Ордена («The Interpersonal Theory of Suicide», 2010), яка відокремлює бажання від готовності до самогубства. Бажання покінчити з життям з'являється під впливом двох чинників: відчуття втраченої приналежності і уявлення про себе як про тягар для інших. При цьому ця готовність підсилюється набутою \ розвинутою здатністю для реалізації самогубного замаху. Відчуття втраченої приналежності походить від неможливості задовільнити одну з основних людських потреб – потребу приналежності до якоїсь групи, колективу. Це відчуття проявляється у самотності і відсутності взаємної підтримки та допомоги. Потреба у приналежності реалізується через часті, тривалі, емоційно позитивні контакти з іншими людьми, які передбачають взаємне піклування і турботу, а відсутність таких міжособистісних стосунків призводить до розвитку відчуття обділеної приналежності і бажання позбавити себе життя. Другою причиною самогубства є переконання людини в тому, що вона є тягарем для інших, що смерть більш цінна, ніж таке жалюгідне життя, що супроводжується відчуттям відсутності користі від себе і життя і ненависті до самого себе.

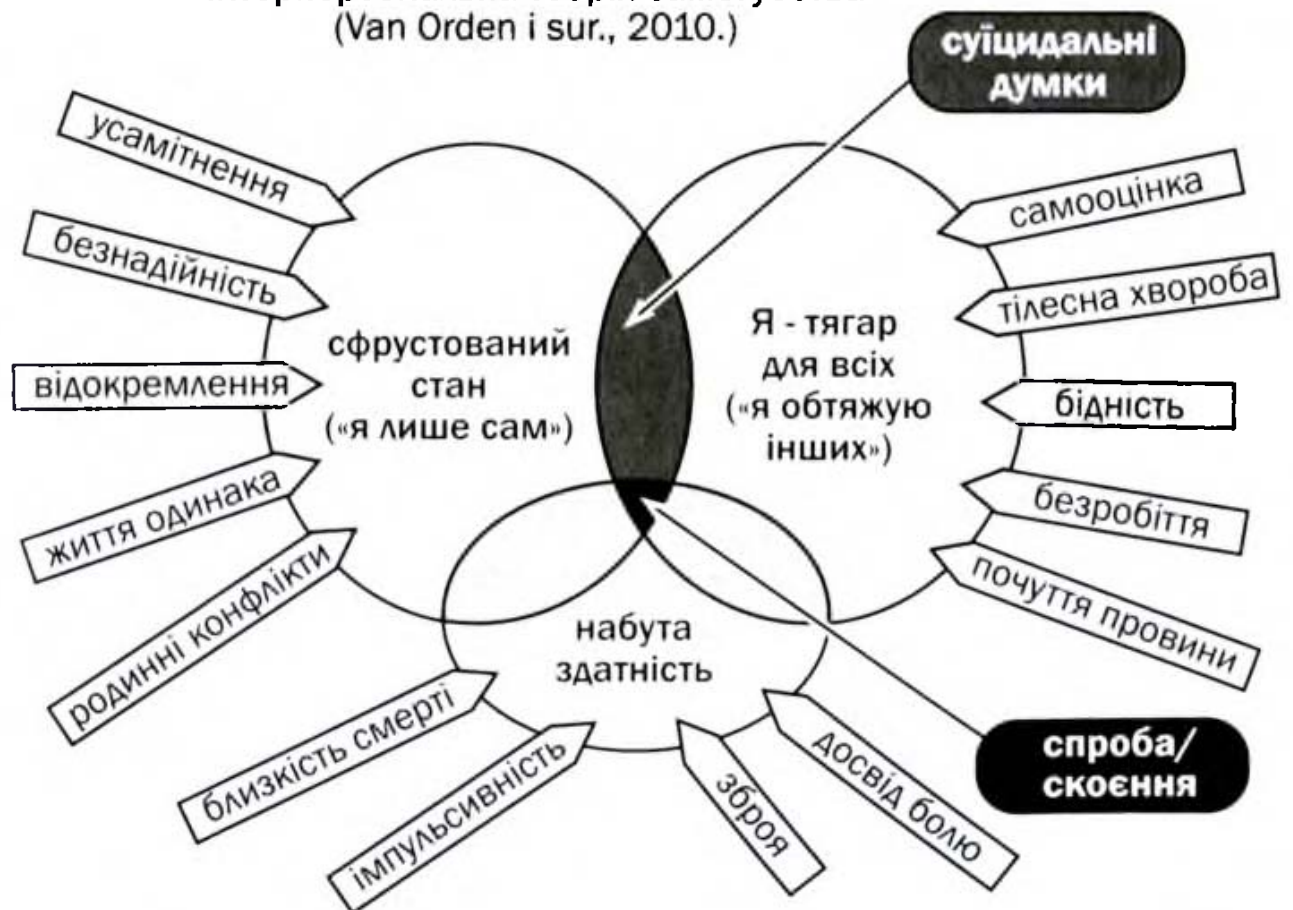
Сильне бажання самогубства призводить до роздумів, планування та спроби, але не обов'язково до скоєння суїциду. За його реалізацію «відповідальним» є третій чинник: набута здатність до скоєння самогубства, в основі якої лежить зменшений страх смерті та толерантність до фізичного болю. Природний страх смерті і страх фізичного болю як невід'ємних аспектів, які супроводжують позбавлення себе життя, можуть бути зменшені до рівня прийнятності після травматичного досвіду і пошкодження (поранення), а, вірогідно, и після того, коли людина стала свідком такого досвіду для близьких людей. Згідно з твердженням окремих авторів, набута здатність є



одним з найбільш впливових факторів скоєння самогубства в армії, з огляду на природу військового навчання і воєнний досвід (Шелбі, 2010).

Інтерперсональна теорія самогубства підтверджує раніше відомі і науково підтвержені фактори ризику суїцидальної поведінки. Відчуття втраченої приналежності підсилюють відчуття самотності, покинутості і соціальної дезінтегрованості, ізоляції, відокремлення, сімейне насильство і конфлікти, смерть близької людини, розлучення, жорстоке поводження у дитинстві, усамітнене життя і чи життя без родини. Враження, що ти є тягарем для інших, спричиняють бездомність, в'язниця, безробіття, неможливість покриття життєвих витрат, тяжкі тілесні хвороби, низька самооцінка, самозвинувачення і ненависть до себе. Фактори, які можуть сприяти розвитку спроможності вчинити самогубство, – це насильство у дитинстві, імпульсивність (серетогенна дисфункція), спроба скоєння самогубства, факти суїциду (в родині) і воєнний досвід.

### Інтерперсональна теорія самогубства (Van Orden і sur., 2010.)



Зазначена модель може бути корисною для розуміння причин самогубств військових ветеранів, і може так само слугувати як дороговказ у виробленні превентивних заходів і програм, за допомогою яких можна буде усунути у ветеранів відчуття самотності і покинутості, а також запобігти виникненню в них відчуття тягара для інших.



## Запобігання самогубствам

У світовій практиці до запобігання самогубствам підходять з кількох аспектів. Традиційний, медичний підхід спрямовується передусім на психіатричне лікування осіб, котрі мають очевидні суїцидальні схильності (роздумування про це, попередження, спроби). В цьому контексті більш-менш успішними виявилися антидепресанти, літій, лікування шизофренії за допомогою антипсихотиків (клозапін) і когнітивно-поведінкової психотерапії. Проблема класичного медичного підходу – в тому, що лікують обмежену кількість потенційних самогубців – психіатричних пацієнтів, тоді як серед самогубців є набагато більша кількість тих, кого не охопила медична система. А ось суспільний підхід до охорони здоров'я намагається діяти на глобальнішому рівні, через навчальні програми (для лікарів-терапевтів тощо), публічні кампанії, боротьбу з алкоголізмом (з огляду на великий зв'язок між вживанням алкоголю і суїцидальною поведінкою), забезпечення гарячих ліній для осіб у психологічній кризі, акції з обмеження доступу до засобів, за допомогою яких можна скоїти самогубство (суворий контроль ліків з потенційно фатальними побічними ефектами, конфіскація зброї, встановлення перепон на критичних місцях, наприклад, мостах тощо).

У суспільному підході до охорони здоров'я в контексті боротьби з суїцидом визначальне місце належить засобам масової інформації, з огляду на їх роль у формуванні громадської думки і позитивного чи негативного впливу на поширення феномена самогубства. Публічність, яку надають ЗМІ самогубству, є одним з факторів, який може підштовхнути вразливу людину до самогубства, а рівень публічності, який отримує новина про самогубства, прямо пропорційний кількості самогубств, яку вона провокує. ЗМІ можуть спричинити феномен «копійованого самогубства» (сорусat suicide), який ще називається «ефект Вертера». Така назва з'явилася 1774 року, коли був надрукований роман Гете «Страждання молодого Вертера».

Нові дослідження цього феномена встановили, що найбільш небезпечними є ті новини, які отримують найбільшу публічність, з'являються в різних програмах, на всіх телевізійних каналах, у друкованих ЗМІ і в інтернеті, і які детально описують смерть відомої особи. Оскільки надання публічності самогубству може у певної кількості людей створити враження, що воно є нормальним явищем, Світова організація охорони здоров'я в рамках програми запобігання суїциду «SUPRE» (Suicide Prevention) окрему увагу приділила ролі ЗМІ у висвітленні самогубств. У рекомендаціях ВОЗ наголошується на такому: статистичні дані про самогубства слід трактувати уважно і правильно, необхідно використовувати автентичні і надійні джерела інформації і, незважаючи на тиск, обережно використовувати спонтанні коментарі, необхідно уникати висловів на кшталт «епідемія самогубств» або «місце з найвищим рівнем суїциду в світі», не спокушатися на пояснення про суїцидальну поведінку як про «адекватну відповідь на суспільні, культурні зміни чи деградацію», уникати сенсаційних репортажів, передусім, коли

Йдеться про відомих осіб, репортаж слід звести до короткого повідомлення, не вдаючись до перебільшень, оприлюднень фотографій померлого, використаних засобів та сцен самогубства, так само, як і детального опису самої дії самогубства і шляхів отримання засобів, які використовувались при цьому, а також вважати на те, що заголовки на першій шпальті не є ідеальним місцем для висвітлення самогубств. Висвітлення самогубств у ЗМІ у відповідний, точний, потенційно допоміжний спосіб може запобігти трагічній втраті людського життя, про що найкраще свідчить приклад Австрії, в якій використання рекомендацій для висвітлення самогубств у ЗМІ призвело до зменшення їх рівня на 7% вже у перший рік і на 20% після чотирьох років (Ецерздофер і Соннек, 1998).

Враховуючи зв'язок між соціально-економічним статусом і появою самогубств, соціальний підхід до профілактики суїциду засновується на застосуванні заходів соціального захисту, зокрема, стимулюванні працевлаштування, тимчасовому відтермінуванні виплат по кредитах, списанні боргів та фінансовій підтримці найбідніших верств населення. Соціальний підхід, на відміну від медичного і суспільного, більше наголошує на важливості загального громадського (політичного) залучення і проведення політики із профілактики суїциду на державному та місцевому рівнях.

Вважаючи на багатовимірність природи суїцидальної поведінки, дедалі більше фахівців підтримують цілісний, багаторівневий підхід до профілактики самогубств, який передбачає елементи медичного, суспільного та соціального підходів і враховує культурну, соціальну та іншу специфіку різних цільових груп (Прей, 2013). На практиці це передбачає диференційовані підходи і профілактичні програми для різноманітних суспільних груп, зокрема, учнів середньої школи, літніх осіб, самотніх людей і інших вразливих груп і груп ризику. У цьому напрямі ВОЗ розробила для країн Європи План дій, в якому рекомендує національні стратегії із запобігання суїциду базувати на культурних відмінностях із окремим наголосом на виявленні суспільних груп ризику і високого ризику (WHO, 2002).

Відповідно до зарубіжного і власного досвіду, в Хорватії створено інтегральну модель запобігання суїциду серед військових ветеранів, яка передбачає системне спостереження за цим явищем, інституційну та позаінституційну підтримку військових ветеранів і членів їх сімей, а також встановлення загального суспільного консенсусу щодо ставлення до хорватських захисників Війни за Батьківщину (Комар і Коич, 2015). Адже ставлення суспільства до військових ветеранів має бути засноване на розумінні, що йдеться про дуже вразливу суспільну групу, а замовчування, ігнорування і недооцінка серйозності проблеми неминуче призведе до її загострення.

ПРИКЛАД:

**Про обов'язок суспільства перед військовими ветеранами**

*«На ставленні до воїнів хорватської Батьківщини, до людей, котрі віддали своє життя, до людей, які його ще віддадуть, Хорватія складає історичний іспит сама перед собою, зараз Хорватія або його складе, або отримає негативну оцінку. З цих причин ви маєте створювати організації, які захищатимуть гідність, матеріальну ситуацію і все те, що, зрештою, звучатиме: пишаюся своїм батьком, який загинув, оскільки країна, в якій я живу, піклується про гідність мого батька, піклується про мою гідність».*

Виступ військового командира, начальника Генштабу хорватських збройних сил генерала Яна Бобетка (1994).

## 5. КОМУНІКАЦІЙНІ НАВИЧКИ В АРМІЇ

Слово «комунікація» походить від латинського слова *communicare*, дієслова, яке значить «робити відомим», зокрема поділитися з іншим («те, що я знаю, знають інші»). Бургоон (1994) розглядає чотири типи можливих взаємовідносин між комунікацією і наміром, і визначає комунікацію як «символічну поведінку, яка з'являється між двома або більшою кількістю осіб, котрі взаємодіють. Характерним для комунікації є те, що вона є процесом, вона трансакційна за своєю природою, і афективна. Вона є цілеспрямованою поведінкою, яка може мати інструментальний і споживацький підсумок».

Всупереч усталеним поглядам, які ще досі підтримують окремі «авторитети» з академічних кіл в сфері психології, головним засобом роботи психологів є саме комунікація, а не тести, анкети чи діагностичні програми. У своїй практичній роботі психолог орієнтується на людей, але щоб надати фахову допомогу, він має їх пізнати і потім консультувати, а це можливо лише через комунікацію. Це правило, передусім, стосується військових психологів, котрі повинні спілкуватися з широкими колами людей різних освітніх і соціальних рівнів, різної статі і віку, різного статусу, котрі часто опиняються в різних критичних ситуаціях. А це неможливо без володіння і розвитку комунікаційних навичок.

### МІФИ І УПЕРЕДЖЕННЯ ПРО КОМУНІКАЦІЮ

Комунікація нічого не коштує. Однак, зусилля для успішного спілкування з іншими людьми потребують багато роботи і енергії. Правда, що для цього не потрібні гроші, але кожний має зрозуміти, скільки часу він хоче інвестувати в конкретну ситуацію, для того щоб комунікація була кращою. Є люди, які не знають, коли треба облишити спроби комунікації. Люди мають навчитися аналізувати ситуації, щоб визначити, коли цінність комунікації вартує вкладеної в неї енергії.

Комунікація є або хороша, або погана. Сама по собі комунікація не передбачає якості. Комунікація є інструментом, який можна використовувати з позитивним або негативним підсумком. Люди можуть використати комунікацію, щоб стати демагогами, або щоб розпочати вину. Так само, комунікацію можна використати з гуманними цілями, для зростання і розвитку особи. Добре володіння комунікаційними навичками може допомогти людям успішно протистояти тим, хто комунікацію використовує у неприйнятних цілях.

Комунікація є процесом створення ефективних повідомлень. Хоча це важлива характеристика комунікації, будь-яка комунікація має охоплювати і того, хто приймає ці повідомлення, і того хто посилає. Балакуча особа може взагалі не слухати і не розуміти людей, з якими вона спілкується. Таку



особу ми не можемо назвати компетентною в комунікації. Щоб комунікація була успішною, необхідно розвинути як навички вироблення, так і навички сприйняття інформації.

Комунікація – це щось, про що всі знають, хороше спілкування само по собі зрозуміле. Це упередження походить з тотальної присутності комунікації в різних міжособистісних ситуаціях, в яких ми щоденно опиняємося. В цьому контексті комунікація сприймається як щось само по собі зрозуміле, що не потребує додаткового навчання. Однак багато людей після якоїсь розмови можуть мати відчуття потреби і вміння краще спілкуватися.

Спілкуються лише за допомогою слів. Досі переважає думка, що спілкуються лише за допомогою слів, вербально. Всупереч цьому, сьогодні достеменно відомо, що значна частина процесу комунікації відбувається невербально – інформація передається жестами рук, мімікою, мовчанням, зовнішнім виглядом і за допомогою багатьох інших невербальних способів.

Більшість із нас бували в ситуації, коли нічого або майже нічого не висловлювалося за допомогою слів, але багато чого було сказано. Це слід усвідомити і вивчати.

Могутність/безпорадність комунікації. Є люди, котрі вважають, що за допомогою комунікації можна всього досягти, тоді як інші вважають, що комунікацією нічого не можна добитися, нічого не можна змінити. В цій ситуації, так само як і інших життєвих ситуаціях, такі максималістські ставлення є крайніми і невиправданими.

Всі проблеми нашого світу – це проблеми комунікації. Люди відрізняються одне від одного, зокрема своїми цінностями, і через це по-різному поведуться. Ця відмінність у поведінці дуже часто провокує проблеми в міжособистісних стосунках. Але ці проблеми не обов'язково пов'язані з проблемою комунікації.

Всі проблеми на світі можна вирішити кращою комунікацією або збільшенням комунікації. Люди сьогодні настільки перенасичені інформацією і комунікацією, що було б за краще навчатися того, коли комунікація може, а коли не може допомогти у вирішенні різних проблем. Існують такі проблеми між людьми, які не мають жодного зв'язку з комунікацією і відповідно не можуть бути вирішені завдяки їй. Тому більше комунікації або її краща якість не зможуть вирішити цих проблем. Більша кількість комунікації не лише не завжди вирішує всі проблеми, а й може загострити їх. В окремих ситуаціях, зокрема в ситуації прийняття рішення, широка комунікація може довести до «заговорення» проблеми ще до того часу, як знайдеться спосіб її вирішити.

Комунікації можливо уникнути. Багато людей думають, що можуть уникнути комунікації, якщо не будуть говорити, вийдуть із приміщення, відвернуться або не висловлять свого ставлення до чогось чи когось. Але вони і в такий спосіб насправді спілкуються. За допомогою низки невербальних знаків ми вміємо бути більш промовистими, ніж за допомогою слів

Не треба ототожнювати комунікацію з розмовою.

Всю комунікацію можливо повністю контролювати. Невербальна поведінка часто не є під нашим контролем, так само, як інколи і вербальна. Пригадайте ситуації, коли ваш голос тремтів, або ви почервоніли без своєї волі, або коли вам «вилетіло з вуст» те, що ви не мали наміру говорити. До того ж, результат комунікації не визначаємо лише ми самі. Існує ще й те значення, яке надає нашій інформації адресат, той, хто сприймає наші вербальні і невербальні повідомлення. І цей процес двосторонній, хочемо, усвідомлюємо ми це чи ні.

Дослідження серед людей різного соціального статусу свідчать, що 70% часу люди проводять комунікуючи. Цей час розподіляється таким чином:

	Ніколос і Стівенс (1957)	ДеВіто (1989)
Слухання	45%	53%
Говоріння	30%	16%
Читання	16%	17%
Писання	9%	14%

## КОМУНІКАЦІЯ ВСЕРЕДИНИ ОРГАНІЗАЦІЇ

Не існує організації без комунікації, але існують організації без доброї і успішної комунікації. Комунікація є «кровообігом» будь-якої організації чи колективу. Хоча люди часто й не замислюються над цим, але в реальності неуспішна комунікація всередині організації, радше, є правилом, ніж винятком. До того ж, технологічний прогрес не призвів до прогресу у комунікації, оскільки йдеться про психічні процеси, які не можна замінити технологічними інноваціями. Тому ключовою передумовою покращення комунікації є розуміння основ процесу спілкування.

### Мотиви комунікації в армії

1. Можливість впливу на людей – вмовляння і переконання як поширений спосіб впливу на інших людей.

2. Зниження невпевненості і незрозумілості – незрозумілі і невідомі ситуації призводять до появи невпевненості, тривоги, занепокоєння серед військових.

3. Зворотній зв'язок – люди, котрі не отримують зворотнього зв'язку стосовно своєї діяльності, стають занепокоєними, незадоволеними, нервовими і хочуть покинути її.

4. Потреба у спілкуванні – людина є соціальною істотою, спілкування – це потреба, це невід'ємна частина людської природи.

## Функції комунікації в армії

**Інформування:** оголошення завдань, інформування окремих осіб і груп за допомогою повідомлення даних, потрібних для ідентифікації і оцінки альтернатив (необхідно при прийнятті рішень).

- **Контроль:** контроль за поведінкою особи чи групи, контроль за додержанням ієрархії повноважень і формальних правил.

**Мотивація:** пояснення отриманих завдань, зворотний зв'язок стимулювання до кращих результатів.

- **Висловлювання емоцій:** виконання суспільних потреб, висловлювання розчарування і (не)вдоволення (динаміка всередині групи).

## Низхідна і висхідна комунікація

**Низхідна комунікація** спрямована від керівництва до підлеглих. Мета – керування ними на різних рівнях. Низхідна комунікація часто є слабкою і недосконалою: підлеглі нерідко скаржаться, що не знають, що відбувається в дійсності, оскільки їм ніхто про це не повідомляє. Причини такого невдоволення походять від некомпетентності, непрофесійності чи неготовності керівника якісно і вчасно інформувати підлеглих про всі необхідні фактори, потрібні для успішного виконання завдань. Окрім того, у випадку низхідної комунікації існує небезпека викривлення, зміни змісту первинної інформації. Цей ризик тим більший, чим більше ієрархічних шаблів інформація проходить («зпсований телефон»).

**Висхідна комунікація** – це перенесення інформації про виконання завдань або актуальні проблеми з низу на вищі шаблі по ієрархії. (наприклад, звіт про виконання, про стан, ситуацію на полі бою тощо). Перепони у висхідній комунікації такі:

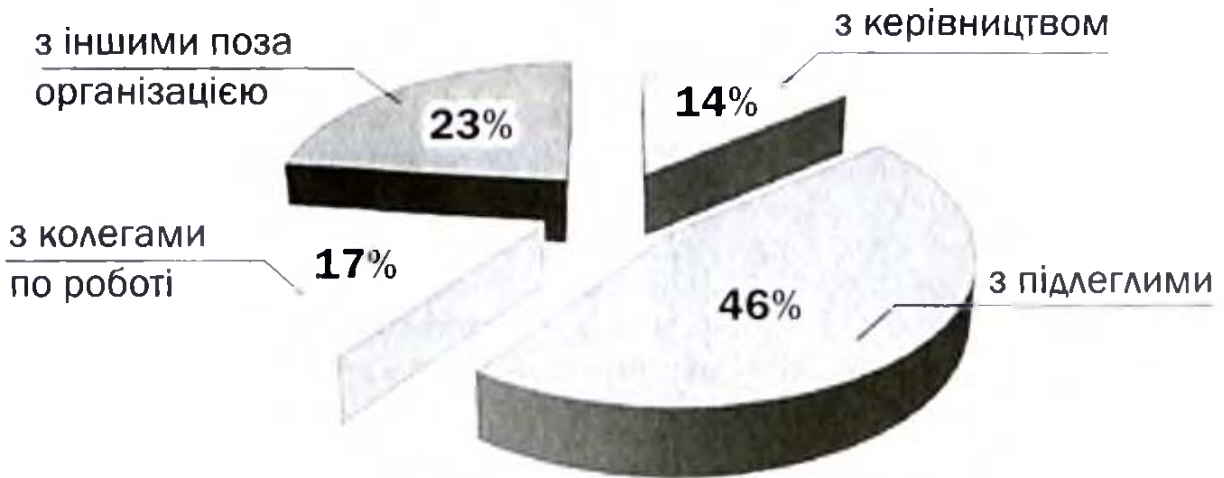
а) небажання передавати точну інформацію нагору через низку можливих ризиків (небезпека санкцій за погано виконану роботу або отримання додаткового навантаження внаслідок добре виконаного завдання);

б) відмінності у статусі (підлеглі бояться, сумніваються, уникають відкрито спілкуватися з керівництвом – на нарадах начальник, як правило говорить більше, ніж підлеглі);

с) викривлення («прикрашання» інформації, повідомлення лише позитивної і приховування негативної інформації через страх перед начальником, власну амбіциозність – бажання просуватися по службі, і недовіру).

Горизонтальна комунікація – це комунікація, яка відбувається між її учасниками на одному рівні (наприклад, між солдатами чи двома командирами батальйонів). Діагональна комунікація – це комунікація, яка відбувається між підлеглими в різних ієрархічних структурах (наприклад, між командиром бригади і керівником матеріально-технічної бази).

### Комунікація керівника (частотність)



### Неформальне спілкування

Неформальними каналами комунікації для організації інформації користуються частіше, ніж формальними, і ними найчастіше передається інформація. Таким способом найчастіше передається інформація, яка є цікавою. Люди особливо покладаються на неофіцину інформацію в ситуації невизначеності та невпевненості, а також тоді, коли офіційні канали інформації просто не працюють. Абсолютно неправильно (навіть небезпечно!) ігнорувати важливість неофіційної інформації, оскільки дослідження показали, що інформація, передана неофіційними каналами, зазвичай, на 78-90% точна.

Чутки – це вид неформального спілкування, якому бажано було б запобігти всередині будь-якої організації, особливо всередині військових підрозділів в зв'язку з його потенційними катастрофічними наслідками. Чутки завжди з'являються від нестачі (відсутності) інформації і через високу потребу в ній (наприклад, безпосередньо перед боєвими діями).

### ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ

Згідно досліджень Піза (1991), якщо взяти об'єм інформації, що містить повідомлення, за 100%, то він складається з вербальної частини (слова), що становить 7% від об'єму; вокальної, або паравербальної частини (тон голосу), що становить 38%, та невербальної, що становить 55%.

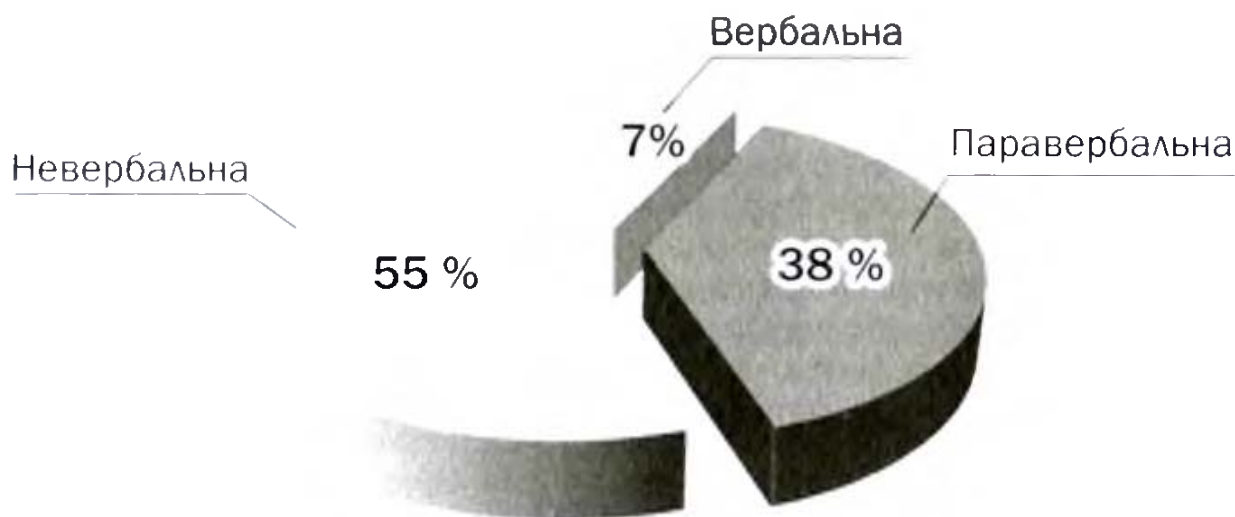


## Вербальна комунікація

Вербальна комунікація – це форма спілкування, яку ми маємо на увазі в першу чергу, коли мова йде про комунікацію. Це словесна комунікація, спілкування при допомозі мови. Вона зустрічається у повсякденному житті, на роботі, на відпочинку, на радіо, телебаченні, у фільмах. При цьому варто зазначити, що першою назвою цього виду комунікації була голосова комунікація. Насправді, тільки маленька частина комунікації пов'язана із самим значенням слова, в той час як більша частина повідомлення, яке ми посилаємо та отримуємо, насправді паравербальна (пов'язана з тоном, темпом, емоційним забарвленням та іншими компонентами мови). Вербальна комунікація – це комунікація засобом мовлення і мови, якою спілкується якась спільнота.

### Модалітети комунікації

(Піз, 1991.)



Правильне і точне використання слів означає, що ми говоримо саме те, про що думаємо. 90% людей не можуть згадати, що вони говорили хвилину тому. Легковажне, неточне використання слів може привести до різних непорозумінь. Деякі слова, які часто використовуються, можуть вживатися неоднозначно і викликати непорозуміння під час комунікації. Це такі слова як. я, ти, вони, але, так – ні, постійно – ніколи, потрібно.

**Я**

Багато людей уникають говорити від першої особи, пояснюючи це тим, що цим вони начебто багато уваги приділяють своїй персоні, і що це не завжди доречно в ситуації. Проте використання слова **Я** означає, що ми беремо на себе відповідальність за те, про що говоримо. Деякі люди цього уникають, наприклад, кажучи: «Нам невідомо, коли у Марка погані настрої» замість «Я не знаю, коли у Марка погані настрої». Ще один приклад не використання Я, коли ми безпосередньо звертаємося до іншої особи з осудом чи

докором, претензіями: «Ти не можеш цього зробити» замість «Я думаю, що ти не можеш цього зробити». У випадку другої фрази ми ставимо себе на один рівень з людиною, до якої ми звертаємось, а не виконуємо домінуючу роль того, хто критикує. **Я** ясно вказує на те, чії думки ми представляємо, і тому важливо на цьому наголошувати.

## **ТИ**

Використання слова **ТИ** часто має відтінок звинувачення, хоча людина, можливо, свідомо й не має такого наміру. Приклад: «Ти тільки робиш цю ситуацію гіршою» (що може звучати як доконаний факт), або «Я вважаю, що ти тільки погіршуєш цю ситуацію» (що має значення припущення, власної думки мовця).

Коли ми хочемо наголосити або дати пораду, треба казати: «Я хочу, щоб...».

## **ВОНИ**

Ми часто, розповідаючи, перебуваючи в комунікації, побічно говоримо про щось чи когось в третій особі. Так формуються думки, які ми хочемо виголосити: «Вони кажуть, що ...». Часто в третій особі говорять про те, що має для нас негативний відтінок або люди цього соромляться. Скільки разів ми чули: «Вони не дають мені...», «Ім не подобається, що я роблю». Чи знаємо ми хто ці **ВОНИ**? Нам потрібно повідомляти, кого ми маємо на увазі, уточнити, про кого ми думаємо, щоб уникнути неправильної чи неточної інформації.

## **АЛЕ**

Використання **АЛЕ** – це поширений спосіб сказати в реченні і **ТАК**, і **НІ**. Зі словом але треба бути обережним в мовленні. «Я вам довіряю, але хотів би, щоб з вами це завдання виконував також і Іван». Таке формулювання часто викликає дискомфорт або призводить до непорозумінь. Слово **АЛЕ** в такій ситуації потрібно було б замінити сполучником «і». «Я вам довіряю і хотів би, щоб з тобою це завдання виконував також і Іван».

## **ТАК – НІ**

Для точного розуміння інформації, яка передається в комунікації, треба чітко вживати ці слова, використовуючи їх реальні значення. Люди часто говорять **ТАК**, **АЛЕ** або **ТАК, МОЖЛИВО** тому що вони, зазвичай, не хочуть прямо висловити те, що йде врозрив із очікуваннями інших. Деякі люди не вмюють говорити **НІ**. Проте некоректне використання слова **ТАК** не вирішить цієї проблеми, а лише створить додаткові. Люди думають, що вони в такий спосіб не зашкодять особі, з якою розмовляють, але насправді – це є форма брехні, яка часто постфактум викликає недовіру. Якщо ми не точно вживаємо **НІ**, то люди можуть неправильно зрозуміти і наше **ТАК**.

## **ЗАВЖДИ і НІКОЛИ**

Ці слова часто використовуються неточно. Вони використовуються та-

кож, коли ми хочемо наголосити на своїх почуттях: «Ти завжди мене сердиш» замість «Я **ЗАРАЗ** дуже сердитий». Багато думок, які починаються з **НІКОЛИ** і **ЗАВЖДИ** мають інше значення. «Ти ніколи не приходиш вчасно» означає «Ти запізнюєшся дуже часто, і це мені заважає». «Ти завжди злишся, коли я тебе про щось попрошу» означає «ти часто злишся, коли я тебе про щось попрошу, і це мені заважає». Ці два слова не однаково розуміються всіма людьми. Деякі люди говорять **НІКОЛИ** лише тоді, коли вони насправді так думають, а інші кажуть **НІКОЛИ** і тоді, коли вони думають про те, що рідко трапляється. Наприклад, як часто потрібно було б чомусь не відбуватися, щоб ми сказали про це **НІКОЛИ**? Оцінка повинна йти за шкалою від 0% до 100%. Деякі люди скажуть «ніколи», коли вони думають про 0%, а інші, коли думають про 15-20%. Так само і зі словом **ЗАВЖДИ**. Чи це 100%, чи 70%? Існує досить велика різниця між розумінням цих слів у людей, які використовують їх. Дослідження виявили, що жінки точніше використовують слова **НІКОЛИ** і **ЧАСТО**.

### ПОТРІБНО

Це слово означає, щось не так, як повинно бути, і це треба змінити, або щось відбувається не так, як заплановано: «Мені більше подобається це, але потрібно було зробити так...».

## Паравербальна комунікація

Під паравербальною комунікацією розуміють голос, темп та інтонацію, які надають мовленню додаткової інформативності.

Одна частина засобів паравербальної комунікації використовується для розуміння основного змісту словесного вираження та емоцій, які його супроводжують. Наприклад, на письмі це знак оклику та знак запитання в кінці речення. Інші засоби паравербальної комунікації передають настрій, ставлення мовця до інформації або ж якісь характеристики його особистості. Завдяки цим засобам можна визначити певні демографічні характеристики: наприклад, регіон, з якого походить мовець, чоловік це чи жінка, дитина чи літня людина тощо. Дуже голосна мова сприймається як агресивна, нервова, яка може характеризувати людину в стані збудження. В той час як дуже тиха мова асоціюється зі слабкою особою, невпевненою в собі.

**Ритм** мови має важливе значення для привернення уваги слухача. Важливу інформацію ми повинні промовляти повільно, щоб слухач краще зрозумів її цінність та сприйняв інформацію якнайповніше. Але постійне повільне мовлення швидко втомлює слухача, який буде підсвідомо налаштований на те, що вся інформація є дуже важливою. І якщо слухач на початку мовлення буде дуже зосередженим – то з часом він скоро втомиться та перестане активно сприймати інформацію.

Швидке мовлення додає динаміки та рішучості сказаному, але разом з

тим швидке мовлення знижує ефективність сприймання інформації.

**Паузи в мовленні** – це ще один спосіб наголошення важливої інформації. Водночас занадто довгі паузи втомлюють слухача і він починає нудьгувати.

При підготовці промови важливим є пов'язування **емоційності речень зі стислістю** їх.

Чим більш лаконічне речення, тим вищою має бути емоційність.

### **Вправи**

- *Зверніть на себе увагу!*
- *Підкреслюйте точку зору!*
- *Не поспішайте з темпом мовлення!*
- *Не говоріть занадто повільно!*
- *Важливу інформацію проказуйте повільніше!*
- *Уникайте занадто довгих пауз!*
- *Уникайте занадто довгих фраз!*
- *Короткі фрази – сильні емоції!*

Паравербальна комунікація може проявлятися і в мовній поведінці, що складається з висоти голосу (частота), діапазону та ритму, артикуляції, темпу, резонансу, вокального контролю (рівень хрипу чи різкості) і контролю за голосовою щільністю.

## **Невербальна комунікація**

Разом з мовленням і мовою, які використовують люди для спілкування,

вони мають ще й інші способи для передання інформації – рухи тіла, м'язи обличчя, стиль одягу, тон голосу тощо. Інколи вони використовують тільки невербальні засоби мови, наприклад, плескання в долоні, кивання головою або грюкання дверима, в залежності від ситуації та конкретних настроїв. Люди часто не усвідомлюють своїх невербальних послань, в той час як невербальні послання співрозмовників краще засвоюються, ніж словесні. Іноді люди не знають, що на основі невербальної комунікації може створюватися певна думка про людину. Наприклад, через рухи тіла під час спілкування людина може здаватися дивною, або є відчуття, що з цією людиною треба бути обережним. При цьому учасники комунікації не можуть пояснити, звідки в них виникає таке відчуття.

Вербальна комунікація в основному спрямована на передавання інформації, а невербальна, головним чином – на передавання відчуттів.



### Деякі найбільш важливі елементи невербальної комунікації:

**Вираз обличчя** – обличчя реагує відразу під час комунікації, і це найпоширеніший спосіб швидко передати інформацію у відповідь своєму співрозмовнику. Таким чином демонструється рівень розуміння або участі у розмові, і найшвидше виражаються емоції (наприклад, радість, страх тощо). Цікаво, що людина має 80 лицевих м'язів, які можуть створити понад 7000 тисяч виразів обличчя.

**Погляд** – рух очей важливий, бо погляд має функцію «відкриття» та «закриття» комунікаційного каналу, або він сигналізує співрозмовнику, чого ми від нього очікуємо. Так, наприклад, коли солдат входить до кабінету командира, а той не дивиться на нього, – це означатиме, ймовірно, що командир не готовий до розмови, і солдат, вірогідно, буде мовчати до того часу, поки командир на нього не погляне.

**Положення тіла і рухи** відображають відносини, наші почуття стосовно інших людей. Нахил тулуба вперед під час розмови означає зацікавленість співрозмовником, в той час як дистанціювання означає бажання перервати комунікацію. Наприклад, людина, яка під час розмови сидить на краю стільця, демонструє, що їй дискомфортно і вона має бажання вийти з комунікації.

**Жести** є найбільш виразною складовою невербального спілкування. Інколи ми можемо спілкуватися за допомогою самих тільки жестів, не використовуючи вербальних засобів комунікації (наприклад, жест «махнути рукою» може означати «забудь, це не має значення»). Жести також можуть підсилювати вербальне повідомлення або показувати емоційний стан мовця (наприклад, стукання пальцями по столу означає нервовість, нетерпіння чи нудьгу). При цьому, варто зауважити: спостерігаючи за жестами треба мати на увазі, що часте використання співрозмовником деяких жестів може означати просто особисту звичку, яка не несе безпосередньо інформації в конкретній комунікації (наприклад, перебирання рукою волосся чи помахування ногою тощо).

**Просторова близькість** – відстань між двома людьми, яка істотно впливає на процес комунікації. Розміщення співрозмовників у просторі стосовно одне одного під час комунікації залежить від ступеня їх близькості, взаємних симпатій та статусу. Найпоширеніша відстань в близьких інтимних відносинах – від 40 см до 1 метра, а в інших соціальних контактах – від 1 до 3 метрів. Люди поділяються за величиною особистого простору залежно від своїх потреб і відчуття комфорту. На величину відстані між співрозмовниками впливають також фізичні особливості людей (наприклад, зріст, вага) та інші соціальні норми та культурні чинники, які з'являються в залежності від контексту (наприклад, тісніша просторова близькість під час зустрічі в кафе може бути недоречною в офіційній обстановці тощо). Люди, зазвичай, несвідомо регулюють відстань, щоб відчувати себе комфортно при комунікації.

**Дотик** – це один з перших способів знайомства дитини з навколишнім

середовищем, який залишається важливим протягом всього життя. При допомозі дотиків ми висловлюємо свої відчуття, зокрема – приналежність чомусь чи комусь, турботу, тепло, любов, страх, занепокоєння, гнів, лють тощо. Дотиком ми можемо спонукати іншу людину щось зробити, скоротити відстань між співрозмовниками та посилити інтеракцію. Людство виробило певний ритуал, пов'язаний з дотиком, під час зустрічі чи прощання, який не обов'язково містить емоційний компонент, але є прийнятим стандартом поведінки, як наприклад, потиск рук, обійми, поцілунок в щоку тощо. Але цей ритуал все ж передає конкретну інформацію про зацікавленість співрозмовником.

**Зовнішній вигляд** – відображає портрет особи та впливає на поведінку і ставлення до неї інших людей. Наприклад, зачіска, прикраси, одяг і взуття, навіть мала чи велика вага чи зріст містять повідомлення про нашу індивідуальність, соціальну приналежність, становище та емоційний стан. На основі цього у людей створюється перше враження про співрозмовника. Це називається **ефектом вітання**.

### **Ефект вітання**

*Перші враження від іншої людини можна отримати в момент зустрічі, а це перші 4-7 секунд. Експерти помітили, що 80% цих вражень базуються на мові тіла. При цьому людина під час інтеракції з іншими зосереджує власну увагу переважно на тому, що вона говорить, забуваючи, що її тіло теж «розмовляє» зі співбесідником.*

За деякими оцінками, більше 60% інформації соціального значення в міжособистісному спілкуванні передається невербально. Меграбян (1972) пояснює, що невербальні знаки забезпечують 93% загального соціального значення інформації під час спілкування «тет-а-тет». З них 55% інформації передає вираз обличчя, 38% – голос, а мова передає лише 7% інформації. Бердвістел (1970), один з перших дослідників невербальної комунікації, визначив, що під час звичайної розмови між двома людьми вербальне спілкування передає менше ніж 35% значення, в той час як невербальна комунікація передає більш ніж 65% значення. Він вважає, що пересічна людина проговорює слова загалом лише 10-11 хвилин щоденно. Разом з цим велика кількість культур сильно орієнтована якраз на вербальне спілкування.

**Невербальна чутливість** – це здатність правильно ідентифікувати невербальні повідомлення. Розенталь та його колеги (1979) виявили, що для людей, які успішніше дешифрують невербальні знаки, характерні такі риси: вони краще вміють адаптуватися, більш демократичні і менш догматичні, більш екстравертні і більш чутливі до різних стосунків. Дослідження свідчать, що невербальна чутливість розвивається до 20-30-ти років життя. А деякі дані свідчать що фізичними вправи теж можна покращити невербальну чутливість. Люди певних професій можуть володіти вищою невербальною

чутливістю (наприклад, психологи, лікарі тощо). Багато досліджень доводять, що жінки краще за чоловіків розшифровують невербальні повідомлення.

**Самопрезентація.** Невербальна комунікація відіграє важливу роль у соціальній інтеракції, тому що це важливе джерело інформації для інших людей. Люди часто застосовують невербальну комунікацію для власної самопрезентації. Під час взаємодії з людьми, на яких ми хочемо справити враження, ми часто сміємося, частіше дивимося співбесіднику в очі і киваємо головою зі схваленням, поки слухаємо співрозмовника.

### «Теплі» і «холодні» стосунки

«Теплі» стосунки	«Холодні» стосунки
Зоровий контакт, торкання руки співбесідника, наближення до співбесідника, часта посмішка, роздивляння співбесідника з голови до п'ят, веселий вираз обличчя, усмішка, намагання сісти навпроти співбесідника, стверджувальні кивання головою, облизування губ, підняті брови, широко відкриті очі, виразні жести під час розмови, потягування	Холодний погляд, глузливий сміх, позіхання, морщити чоло чи кривити губи, віддалятися від співбесідника, дивитися в стелю, чистити зуби, хитати головою, чистити нігті, дивитися в інший бік або оглядати кімнату, надувати чи стискати губи, постукування пальцями.

Існує багато досліджень, які показують, що така поведінка, як правило, сприяє успішній самопрезентації. Візуально невербальна поведінка співрозмовника може вплинути на наше рішення: можливі у нас з ним теплі стосунки чи тільки холодні. Спостереження за поведінкою під час інтерв'ю показує, що до теплих стосунків схиляють: нагинання тулуба в напрямі до співбесідника, погляд прямо в очі, доброзичливі жести тощо.

На основі спостереження за невербальними знаками можна зібрати чимало інформації. Тому сміливо можна говорити, що «тіло розмовляє».

### Найбільш поширені значення деяких знаків спілкування

Мова тіла	Значення
Впевнена хода	Самовпевненість
Стояти з руками на стегнах	Готовність, агресія
Сидіти з розсунутими ногами	Відкритість, розслабленість
Схрестити руки на грудях	Захисне положення
Ходьба з руками у кишенях, сутулі плечі	Відчай, розпач
Рука на обличчі	Оцінка, мислення

Мова тіла	Значення
Легке торкання носа	Відторгнення, сумніви, брехня
Терти очі	Сумніви, зневіра
Скласти руки за спиною	Гнів, розчарування, страх
Схрестити ноги	Страх
Голова між руками, очі дивляться вниз	Нудьга
Потирання рук	Очікування
Сидіти, схрестивши руки за головою, сидіти зі схрещеними ногами	Впевненість, перевага
Відкриті долоні	Чесність, відкритість, невинність
Торкатися перенісся, очі закриті	Негативна оцінка
Постукувати пальцями	Нетерпіння
Торкатися пальцями кінчиками пальців	Владність
Гра з волоссям	Відсутність самооцінки, невпевненість
Нахилена голова	Інтерес
Погладжування підборіддя	Прийняття рішення
Погляд вниз, лице відвернуте	Невіра
Гризти нігті	Невпевненість, нервозність
Смикати вухо	Нерішучість

**Розпізнавання брехні.** Часто люди, які брешуть, говорять в основному повільніше і високим голосом, з багатьма помилками у мовленні, вони уникають дивитися співрозмовникові в очі; їхні рухи, як-то розчісування руками волосся чи кивання головою, повільні, розтягнуті. Легше розпізнати брехню, коли говорить знайома людина, яку ми знаємо в моменти, коли вона буває щирою в спілкуванні. Не можливо абсолютно точно розшифрувати значення невербальних знаків у малознайомих людей (висоти голосу, пауз тощо), які могли б однозначно вважатися ознаками брехні. В таких ситуаціях, як правило, покладаються на знання того, як себе поводить типові брехуни.

**Мікровирази обличчя** – це вирази обличчя, які змінюються дуже швидко. Вони миттю з'являються на обличчі після якоїсь провокуючої події чи почутої інформації, перед тим як особа знову одягне «маску». В такі моменти мікровирази допомагають нам побачити справжні почуття людини.



Під час перевірки на щирість мовця ми покладаємося також і на зміни в способі мовлення. Коли люди брешуть, тон голосу, як правило, трохи піднімається. Коли мова особи часто переривається паузами і виправленнями власних слів (наприклад, людина починає речення, перериває його, потім знову починає) – це також свідчить про те, що вона не зовсім щира. Однак коли невербальні знаки не послідовні – наприклад, хтось передає словами інші відчуття, ніж це показує вираз обличчя та жести, люди більше довіряють тому, що вони бачать, аніж тому, що чують.

Уникання погляду означає, що ми не хочемо спілкуватися і не готові до комунікації. Коли хтось говорить про те, що його турбує (щось особисте чи незручне), то, як правило, особа уникає погляду. Уникання погляду або часте кліпання може бути сигналом, що особа нещира і намагається ввести співрозмовника в оману.

І, нарешті, своєрідна жестикуляція і торкання руками різних частин тіла під час розмови теж можуть означати, що людина говорить неправду. Чим більше таких ознак, тим більша ймовірність, що вам брешуть.

## ВМІННЯ ГОВОРИТИ І СЛУХАТИ

Вміння говорити і слухати є одними з найважливіших навичок міжособистісного спілкування, на яких базуються всі інші навички міжособистісної комунікації.

### Вміння говорити

Низка особистих рис, які вирізняють мовців та приводять до результативності комунікації: ясність, точність, співпереживання, щирість, розслабленість, зоровий контакт, зовнішній вигляд і постава.

**Ясність** базується на тому, що думку потрібно виражати структуровано, змістовно та простою доступною мовою. Не потрібно намагатися справити враження на слухачів, використовуючи довгі і складні речення та запозичені слова. Звичайно, можна використовувати сленг чи жаргон в деяких ситуаціях, але тоді доповідач повинен бути готовий пояснити слухачам ці поняття. Для того, щоб слова були зрозумілими для аудиторії, потрібно усвідомити, наскільки важливою є ясність думки, використання точності слів та речень відповідно до їх змісту, чіткість мови.

**Точність мови** полягає у максимально точному відображенні словами того, про що доповідач хоче сказати. Для цього він повинен володіти досить багатим словниковим запасом, з якого можна обирати потрібні слова, які дадуть можливість точно висловити думку і таким чином досягнути мети міжособистісного спілкування. Точність передбачає також оперування перевіреними фактами та конкретною інформацією а не використання загальних фраз (які, зазвичай, звучать: всі, ніхто, ніколи, хтось, колись тощо).

**Співпереживання** – це риса мовця, яка показує зацікавленість в особистості співрозмовника та розуміння і співчуття щодо його потреб. Хоча це окрема навичка у міжособистісному спілкуванні, вона є важливою і для кожного успішного спілкування загалом. Співпереживання не обов'язково означає згоду з точкою зору іншої людини, але є визнанням і розумінням позиції комунікатора.

Рішуче, впевнене мовлення покращує комунікацію, причому важливим є і вираз обличчя, і тон голосу, коли, наприклад, йдеться про те, щоб сказати втішні слова дитині, яка поранилася.

**Щирість** – риса мовця, яка вказує на те, що людина поводить себе «справжньою» настільки, наскільки це можливо. Зрозуміло, що спілкування з приятелями, знайомими та незнайомими людьми відрізняються за рівнем щирості та відкритості. Крім того, в певних ситуаціях щирість не потрібна і не є доречною в залежності від контексту і ситуації.

**Розслабленість** як риса мовця багато в чому залежить від ролі та мети взаємодії з іншою людиною. Так, наприклад, молодий солдат не однаково розслаблений під час розмови з командиром чи товаришам по зброї і приятелями. Іноді напруга виражається у жорстких, неприродних словесних проявах та жестах, як, наприклад, застиглість на місці, неможливість вимовити ціле речення, переминання з ноги на ногу тощо. Напруга м'язів призводить до труднощів у процесі мовлення, що минає після довгого глибокого дихання. Потрібно кілька разів глибоко та повільно вдихнути та видихнути через ніс, і внаслідок фізичного розслаблення можуть розслабитися також розум і голосові м'язи.

**Зоровий контакт** вважається ключовим фактором відносин у процесі комунікації. Це стосується спрямування і тривалості погляду, що є невербальним сам по собі. Він показує, наскільки людина залучена до процесу слухання, до того, що вона сама говорить, і як вона спостерігає за співбесідником. Натомість уникання зорового контакту часто підсвідомо транслює інформацію такого типу: ти мене не цікавиш, ти мені не подобаєшся, я в тобі не впевнений, я не знаю, про що говорю, не довіряй мені тощо.

**Зовнішній вигляд** має важливе значення, тому що безпосередньо впливає на сприйняття та розуміння нас іншими людьми. Зовнішній вигляд перш за все відображає те, як людина бачить себе, і який «образ себе» хоче представити. Існує два ключових критерії, пов'язаних із зовнішнім виглядом: а) особиста чистота і охайність; б) одяг і зовнішній вигляд повинні відповідати конкретній ситуації. При спілкуванні віч-на-віч люди завжди бачать зовнішній вигляд співрозмовника, що робить можливим зробити також і певні висновки стосовно особистості цієї людини. Це свого роду символічна метакомунікація, що містить передання та прийом інформації, що стосується зовнішнього вигляду та одягу загалом.

**Постава** має важливе значення, тому що як частина невербальних засобів передає відношення між думкою, що була висловлена, та слухачем.

Так, наприклад, притулятися до стіни або напівлежати у кріслі при розмові означає, що людина надзвичайно розслаблена або втомлена, або їй нудно, чи їй нема діла до того, про що вона говорить. Постава також є важливою для якості голосу. Наприклад, коли мовець опускає голову – опускаються і плечі, людина подається вперед, і голос вже не можливо використовувати так само чітко і дзвінко, як перед тим, тому що стає неможливим повне вдихання повітря, що є необхідним для правильної вимови. Коли не входить та не виходить достатньо повітря в легені, мовні органи не можуть працювати вільно, і як наслідок, погіршується вимова слів. Також важливим аспектом є положення тіла і використання голосу, що вказує на те, наскільки людина приділяє уваги собі, слухачам та змісту комунікації.

### Навички слухання

Приблизно половина комунікаційної активності складається з отримання усних (словесних, голосових) повідомлень, що і є слуханням. Але в фокусі вивчення комунікаційних навичок, як у попередні періоди, так і сьогодні, важливішим є процес говоріння, ніж слухання. Слухання – це одна з перших людських навичок у спілкуванні: так, мала дитина спочатку чує і вчиться слухати та розуміти, а лише після цього починає говорити. Але батьки дуже часто не знають, коли дитина почула і зрозуміло якесь слово, тому що дитина ще не здатна передати зворотню інформацію батькам. Зазвичай, слуханню у повсякденному житті не вчать, але згадують про цю функцію, коли відбувається якась дія, пов'язана зі слуханням (наприклад, «Ти мене хоча б чуєш?... Ти хоча б іноді слухаєш, що я кажу? Слухай мене!»). Якщо людина має здоровий слуховий апарат, вважається, що вона може чути навіть до народження. Багато хто говорить про людей, які, вважається, взагалі не чують інших, або не хочуть чути інших, або не знають, як це робиться. «Добре» слухання, зазвичай, приписують тим, хто уважно і з розумінням слідує за сказаним. Комунікація існує лише тоді, коли хтось чує, слухає і розуміє повідомлення, а також бачить невербальні знаки, які демонструє мовець. Якщо цього не відбувається, то комунікація як транзакція не відбулася. Слухання вважається пасивною або механічною навичкою. Проте слухання є передумовою або першою фазою в комунікаційних контактах.

Існує чотири основних компоненти слухання: **уважність, використання слуху, розуміння і запам'ятовування**. Для уважності потрібна мотивація (яка тісно пов'язана з цілями та потребами людини та сприйняттям). Людині, яка слухає, потрібно зосередитися на повідомленні, яке вона сприймає, що залежить від бажання дізнатися, яку інформацію містить в собі те чи інше повідомлення. Слухання – це фізичний прийом звукових частин повідомлення, які містять в собі значення, зміст інформації і допомагають правильно його зрозуміти. Запам'ятовування – це збереження повідомлення та його змісту в пам'яті

## Активне слухання

Активне слухання є важливим елементом процесу комунікації. Пасивне слухання, зазвичай, є допоміжним. Наприклад, слухаючи радіо і виконуючи інші справи, людині пізніше буде важко згадати пісню чи рекламу, що транслювалася. Коли звучить по радіо якась відома пісня – особа починає слухати активніше і тоді, хоча б частково, відволікається від виду діяльності, який вона виконує, наприклад, читання книги. Таким самим чином сприймається й мовлення іншої особи, коли в цей же час відбувається якась інша когнітивна активність (наприклад, планування подорожі або розваги). Існує декілька видів неслухання, але лише один спосіб правильного слухання. Цей спосіб повинен бути активним і може потребувати стільки ж енергії, як і під час процесу мовлення. Нездатність до активного слухання інших може викликати серйозні комунікативні проблеми. Деякі люди погано слухають, а в окремих ситуаціях слухання стає ще гіршим (наприклад, під час втоми). Одна з причин цього полягає в тому, що пересічна людина каже у декілька разів менше слів, ніж може почути. Також якщо хтось думає, що не здатен почути нічого цікавого, то він навіть не робитиме зусиль для концентрації уваги, щоб слухати активно. Можуть бути внутрішні і зовнішні причини, які заважають комунікатору слухати (це, наприклад, кашель та нежить у мовця тощо).

За Новоселом (1991), існує сім типів неслухання, які перешкоджають або роблять неможливим повноцінний процес комунікації:

**Псевдослухання** – при цьому людина поводить себе так, ніби вона слухає, хоча насправді вона не слухає. Це проявляється в ситуації, коли ми не «присутні духом» в процесі комунікації, але присутні тільки тілом – киваємо головою, дивимось на доповідача і навіть ставимо запитання. Неслухання цього типу проявляється в тому, що ми не можемо сказати щось істотне про те, що було сказано, оскільки ми пропустили ключові моменти розмови.

**Однорівневе, або «нечутливе слухання»** – при цьому людина отримує тільки один рівень повідомлення (наприклад, словесний), в той час як інша частина (наприклад, невербальна) повністю нею проігнорована.

Однорівневий слухач вловлює тільки одну частину повідомлення, наприклад, вербальну, коли для повного розуміння потрібно сприймати дві частини повідомлення в цілому.

**Вибіркове слухання** – сприймання того, що слухачеві цікаво, але цілком можливо, що та частина, яка зараз була випущена з уваги, пізніше стане цікавою. Наприклад, якщо йдеться про якусь подію і про те, що можна очікувати від командира – зацікавлені солдати, особливо без досвіду, будуть слухати та все запам'ятовувати. Але коли та сама людина почне говорити про свої сімейні проблеми, солдати перестануть її слухати, тому що вони цим менше цікавляться, ніж власними проблемами.

**Вибіркове відкидання, або «острівне слухання»** – схоже на вибіркове слухання, але людина зосереджується тільки на тому, що вона не хоче почу-



ти. Коли тема, про яку людина не хоче чути, з'являється в розмові, – слухач її відкидає. Такі слухачі швидко починають дратувати своїх співрозмовників. Як правило, люди не чують те, що вони не хочуть чути, наприклад, часто люди не хочуть чути, що їх хтось вважає впертими, чутливими, неохайними тощо. Коли повідомлення між іншим має і такий зміст, слухач відкидає ту частину, яку він не хоче чути, і переходить одразу до решти інформації. Якщо потім в розмові повернутися до цього повідомлення – то, з'ясується, що слухач може оперувати тільки тією інформацією, яку він почув та сприйняв.

**Відбирання слова** – слухання спрямоване на той момент, де переводиться розмова на власні проблеми. Такий слухач насправді хоче сам більше говорити, а слухання він використовує лише як функцію «очікування можливості», щоб ввести в розмову свої думки, досвід та ідеї. Йому не важливо те, що хотів сказати співрозмовник, і тому його вважають таким, хто втручається в чужі справи. Йдеться про людей, які після того як мовець виклав свою проблему, зазвичай, говорять: «Так-так, я знаю, про що ти говориш. Ось що трапилося зі мною...».

**Рамкове, або оборонне слухання** – зустрічається у людей, які під час розмови відчують якусь загрозу. Мовлення співрозмовника людина сприймає як напад, на який вона із захистом реагує. Таким чином, стає неможливим конструктивний перебіг розмови. Наприклад, в розмові командира, який ставить перед бійцями військове завдання і наголошує на важливості дотримання термінів, дехто з бійців може уточнити, що він все виконує вчасно (оскільки боєць вважає, що говориться саме про нього).

**Слухання «в засідці»** – людина слухає з метою нападу на мовця. Наприклад, під час сварки між подружжям, чоловік очікує, що дружина почне сварити його за безлад в кімнаті, і коли вона про це згадує, він починає атаку, використовуючи свої заготовки-аргументи, наголошуючи, що вона тільки й переймається що чистотою, бо їй нічого більше робити.

Основна причина поганого слухання полягає в тому, що ми дуже рано навчаємося не слухати.

Батьки часто говорять: «У нашій родині не слухають таке», «Не звертай на це уваги», «Не сприймай це серйозно», «Він не думає, що він говорить». Традиційно батьки не тільки вербалізують ці коментарі, а застосовують їх кожного дня. Неуважне слухання співрозмовника часто заважає плідному комунікаційному процесу. Ще з дитинства ми добре засвоюємо, як не потрібно слухати. В школі також не навчають дітей, як потрібно правильно слухати. За багатьма шкільними системами світу дітей п'яти-шести років навчають читати, але майже ніде не навчають, як потрібно правильно слухати. Більш того, в школі ми отримуємо додаткові навички неслухання: вчитель, як і батьки, не вислуховує належним чином своїх учнів і цим дає приклад дітям. Структура навчального процесу розроблена таким чином, що учень повинен більше часу слухати, а не говорити. Дітям викладач намагається, що ми можемо слухати від 1/3 до 2/3 загального часу. Кожен з нас знає, що досить важко

уважно слухати протягом тривалого часу, нічого при цьому не говорячи. З часом наша увага знижується, і ми починаємо відволікатися і думати про щось своє.

### **Слухання на роботі**

*У деяких американських компаніях важливим критерієм при відборі кандидата на посаду, що пов'язана з роботою з людьми, є так званий індекс слухового розвитку – здатність точно передавати повідомлення іншій особі. Корпорація Savage-Lewis провела опитування 100 осіб і промислових організацій і отримала дані, що ефективність спілкування знижується з кожним кроком вниз по службовій ієрархії: усне повідомлення одного директора іншому доходить з точністю до 90%. Коли член правління розмовляє з віце-президентом – 67% повідомлення передається точно; коли віце-президент спілкується з керівником відділу – розуміння повідомлення знижується до 56%, і так далі вниз по службовій ієрархії – до звичайного працівника доходить лише 20% змісту повідомлення. Дуже дивно, як організації можуть функціонувати з таким рівнем слухання. У військових організаціях ця ситуація, звичайно, є набагато кращою.*

Більшість людей переконані в тому, що вміють добре слухати. Проте дослідження засвідчили, що середній рівень нашого ефективного слухання становить приблизно 25%. Погані навички комунікації можуть бути усунені, коли ми навчимося правильно слухати. Проте, в першу чергу, треба оцінити переваги і недоліки способів нашого слухання.

Спосіб слухати, в першу чергу, визначається нашою мотивацією, іншими словами, причиною того, чому ми слухаємо. Залежно від того, що ми слухаємо і чому ми слухаємо, змінюється і спосіб нашого слухання.

### **Увага та швидкість мовлення**

*В середньому люди вимовляють 125 слів за хвилину, або близько двох слів за секунду. Наше мислення в рази швидше. Ми могли б використовувати приблизно в чотири рази більше слів за хвилину. Через це більшість людей під час слухання часом несвідомо відволікаються думками, а потім знову повертаються до перебігу розмови. Але часто буває так, що ми не повертаємо нашої уваги вчасно до розмови і пропускаємо якусь її частину і зміст. Хороший слухач цю різницю між швидкістю слухання і мислення розумно використовує, щоб додумати те, про що було вже сказано, а про що ще сказано буде.*

### **Слухання та невербальна комунікація**

Під час слухання важливими є невербальні реакції. Експерти звертають нашу увагу на те, що одними з найважливіших особливостей ефективного слухання. «слухання» невербального та перавербального є висота голосу,

швидкість мовлення, тембр голосу. Деякі з найважливіших невербальних засобів:

1. посмішка при правильному використанні показує готовність брати участь у розмові або задоволення тим, що сказав співрозмовник;
2. прямий контакт очима означає інтерес. В західному суспільстві слухач, зазвичай, дивиться на людину, яка говорить, а не навпаки;
3. використання паралінгвістичних прийомів під час відповіді (тон голосу, швидкість мовлення, виділення окремих слів) вказує на активність слухання;
4. вираз обличчя, який відповідає виразу обличчя мовця;
5. положення тіла, яке вказує на уважне слухання: легкий нахил вперед або вбік людини, яка говорить (часто голова опирається на одну руку). В багатьох випадках відображається положення тіла мовця;
6. кивання головою вказує на активне слухання.
7. уникання манірності, яка заважає увазі, як, наприклад, стукати олівцем чи дивитися на годинник. Це важливо, щоб не заважати людині та демонструвати увагу і бажання слухати.

## Мовчання

В деяких випадках важливо дати доповідачеві час подумати, осмислити свої почуття та висловити свої думки. Часто люди мають звичку багато говорити в той час, коли повинні були б слухати. Вони говорять стільки, скільки й людина, яку вони слухають, а деколи ще більше. Мовчання дає можливість людині, яка говорить, подумати, усвідомити свої відчуття і дати правильну відповідь. Через це мовчання рухає процес комунікації вперед. Фахівці, які займаються тренінгом комунікаційних навичок, зазначають, що більше половини їх клієнтів на початку відчувають себе незручно, коли розмова припиняється. Навіть пауза в декілька секунд змушує відчути себе незручно. Через дискомфорт, який вони відчувають, у них виникає потреба перервати тишу, ставлячи запитання, даючи поради або говорячи будь-що, щоб вийти з незручного становища. У таких людей увага зосереджена не на особі, яка говорить, а на своїх відчуттях дискомфорту. На щастя, більшість таких людей може навчитися відчувати себе комфортно в таких ситуаціях. Коли вони починають чимось займатися під час паузи – їх дискомфорт, як правило, зникає.

Хороший слухач під час мовчання може показати невербальними знаками, що уважно слухає, спостерігати за співрозмовником (виразом обличчя, поставою, жестами), розмірковувати про те, що було сказано, робити висновки про те, що відчуває співбесідник, яку він дасть відповідь або що зробить.

Деяким людям допомагає те, що їх співбесідник, який мовчить, утримує увагу на собі. Якщо він не хоче більше говорити, то він має право на таке рішення. Слухачеві не має заважати те, що співрозмовник більше не хоче говорити.

## Техніки активного слухання

1. ПЕРЕФРАЗУВАННЯ іноді називають переінакшенням змісту. Перефразування – це процес повернення співрозмовнику того змісту, що він вже виклав, але власними словами. Перефразування – це коротка відповідь, сформована власними словами, яка зберігає зміст того, про що сказав співрозмовник. Акцент робиться на фактах (думки, ідеї, опис тощо), а не на відчуттях. Важливі елементи перефразування:

- Формулювання змісту своїми словами за допомогою використання синонімів та схожих за змістом слів. Звичайно, зміст повинен залишитися точно таким же. Якщо слухач почав би повторювати ті ж самі слова, що використовує співрозмовник, – це могло б створити враження, що його намагаються висміяти або розлютити.
- Перефразування дублює найважливіше з того, що було сказано. Таким чином, потрібно визначити суть повідомлення, яка інколи втрачається в багатьох словах. Треба поставити питання: «Що по суті мій співрозмовник зараз сказав?». Перефразовуючи, не треба повторювати те, що було сказано, а лише те, що є головним і найважливішим.
- Перефразовуючи, ми повторюємо найбільш важливі факти, які ми почули. Цей метод активного слухання загалом ігнорує відчуття, які можуть виникнути після прослуховування інформації.
- Вправне перефразування полягає в тому, що за допомогою кількох слів ми можемо висловити думку, яку нам виклав співбесідник. Коли фахівці починають використовувати цю техніку – вони схильні використовувати занадто багато слів. Але може трапитися і таке, що для перефразування треба буде підібрати більше слів, ніж використав співбесідник.

Коли перефразування зроблено вдало (коли ми точно відтворили думку), співрозмовник, зазвичай, підтверджує це своїми словами: «так», «дійсно, так» або киванням голови. Коли перефразовано неточно – співрозмовник почне нас виправляти. Багато людей, які вивчають техніки активного слухання, думають, що перефразування може розізлити їх співрозмовників. Проте ми часто несвідомо використовуємо цю техніку. Наприклад, коли нам хтось диктує номер телефону або пояснює, як пройти до якогось місця, ми часто повторюємо за ним, щоб перевірити, чи правильно ми зрозуміли. Комунікація часто може бути ненадійною або не точно зрозумілою. Через це ми маємо потребу перевірити важливі факти. Часте використання перефразування під час комунікації максимально зменшує можливість неправильного розуміння повідомлення.

В літературі інколи використовують терміни «відображення» та «перефразування» з аналогічним значенням, а інколи перефразування називається і відображенням значення.

2. СКОРОЧЕННЯ – це розширене перефразування, що включає:
  - перелік ключових тез;
  - резюме ходу дискусії;



трансформування тривалого обговорення в коротку форму;

3. **ПЕРЕІНАКШЕННЯ** – підтверджує зміст повідомлення і підкреслює потреби, відчуття і цінності, що містяться в повідомленні, виражаючи їх позитивно і однозначно. Мета переінакшення:

- підкреслення позитивних цінностей, на яких базується повідомлення;
- ліквідація агресивних, негативних або осудливих оцінок; від звинувачення перейти до вираження потреби;
- з минулого рухатися в майбутнє; від індивідуальних проблем перейти до спільних; від загрози перейти до стурбованості.

4. **СТАВЛЕННЯ ЗАПИТАНЬ**. Яку інформацію ви отримаєте, залежить від того, яка інформація вам потрібна. Якщо ви поставите неправильне запитання, вірогідно, ви отримаєте і неправильну відповідь/інформацію, щонайменше, ви не отримаєте відповіді, яку очікуєте. Тому, ставлячи правильні запитання, ви робите ефективним процес комунікації.

Розуміння різниці між типами запитань може допомогти краще визначити ситуації, в яких вони можуть бути використані. Крім того, знання про вплив різних типів запитань допоможе визначити ситуації, в яких їх потрібно використовувати. Знання про вплив різних типів запитань на спілкування з іншими допоможе поставити правильне запитання. Є кілька типів питань, які доцільно використовувати в різних ситуаціях і для різних цілей: відкриті, закриті, навідні, гіпотетичні, риторичні, діагностичні та контролюючі.

### **Деякі види питань**

**Відкриті питання:** Хто ...? Що...? Де...? Чому...? Як...? За допомогою відкритих питань збирають конкретну інформацію. Вони відкривають і заохочують мовця до розмови.

**Закриті питання:** Чи ти...? Чи...? Чи є...? Чи ти хочеш...? Закриті питання використовують для перевірки фактів і припущень. Це, як правило, специфічні питання, які вимагають однозначної відповіді («так» або «ні») і не заохочують співбесідника до розмови, а закривають розмову.

**Навідні питання** наштовхують співбесідника на відповідь. Вони наводять співрозмовника на хід вашого мислення, щоб отримати відповідь, яку ви хочете отримати, при цьому співрозмовник має відчуття, що не має вибору (наприклад, «Ми про це домовилися, чи не так?»).

**Контролюючі питання** допомагають взяти на себе ініціативу/контроль у розмові (наприклад, «Чи я правильно розумію, що ви хотіли б отримати більше днів для відпочинку, якщо все пройде добре?»).

## Проведення індивідуальних сеансів консультацій

**Намір.** Все починається з наміру; тверде рішення, що ви будете слухати співрозмовника уважно. Тому важливо ставитися до співрозмовника з повагою, інакше вам важко буде уважно слухати.

**Мова тіла.** Мова тіла помилково вважається одностороннім способом комунікації: ми бачимо, що співрозмовник уникає зорового контакту і позіхає – з цього ми робимо висновок, що йому нудно. Але мова тіла є двоспрямована, тому, займаючи певне положення, ми впливаємо на свою психіку також. Коли ви схрещуєте руки чи ноги, можливо, ви намагаєтеся зайняти якомога менше місця, тому що не хочете, щоб ваш співбесідник почував себе закрито, обережно і невпевнено. Таким положенням ви почнете впливати і на себе. Якщо ви відчуваєте себе фізично комфортно – ви будете відчувати себе впевненіше під час розмови, і, таким чином, співрозмовник буде комфортніше себе почувати і з вами.

**Тілесний і ментальний фокус.** Під час розмови з іншою людиною, особливо з тою, яка очікує від вас психологічної допомоги, потрібно бути повністю розумово і фізично зосередженим на розмові. Ніякі перерви не бажані (телефон, залучення до розмови сторонніх осіб тощо). Це ж стосується і манер, ритмічних рухів, таких як стукати олівцем, дивитися на годинник тощо. Все це відволікає увагу від розмови і транслює підсвідомо повідомлення про неповагу до співрозмовника. Це ж саме стосується і розумової діяльності: якщо ви думаєте під час розмови про сторонні речі, що вас очікує на роботі, чи буде у вашій родині все добре, про те, що вас насварив командир... все, що вам говорить співбесідник перетворюються на шум на другому плані, який триватиме до тих пір, доки нам не поставлять запитання: «Ти взагалі мене чуєш?»

**Не перервіть розмову.** Якщо ви будете думати про те, що ж далі вам буде говорити співбесідник – така розмова не буде ефективною. Доповнення слів співрозмовника вами може бути ознакою того, що ви маєте добрі стосунки з ним чи просто ви є близькими приятелями. Але під час професійної розмови це може свідчити, що вам просто нецікаво. Людина, яка хотіла з вами поговорити, хоче бути вислуханою і розказати про свої проблеми. Слухайте та, крім того, ще й заохочуйте її говорити.

**Вмійте співпереживати.** Ключовою частиною активного слухання є співпереживання, спостереження за тим, що сказав співбесідник з його точки зору. Тому спробуйте прийняти та зрозуміти емоції іншої людини. Постарайтеся з'ясувати, як хтось дійшов до такої точки зору. Зверніть увагу на зміст розмови, на тон мовлення, мову тіла – так ви отримаєте повну картину. Співпереживання також передбачає зоровий контакт, що не означає безперервно дивитися на співбесідника (так можуть поводитися психопати). Час від часу дивіться на співрозмовника – це буде природно.

**Уникайте пастки особистої точки зору.** Для тих, хто можливо не знає,

варто нагадати, що перший закон психології виголошує: всі люди різні! Більшість розмов зводяться до того, що одна зі сторін розповідає про свої проблеми, а інша виказує свій подив: «це неможливо, я б так ніколи не зробив...», або пропонує вирішення проблеми: «я б на твоєму місці...». Якщо ви мислите таким чином, то ви ніколи не допоможете іншій людині. В такому разі ви не уявляєте себе на місці свого співрозмовника, а якщо і уявляєте, то, вірогідно, зробили б такі ж самі помилки.

**Не давайте поради будь-якою ціною.** Не забувайте, що люди шукають психологічної допомоги. Перш за все вони хочуть бути вислуханими, щоб словесно передати свої переживання, щоб їх дійсно хтось почув, зрозумів і проявив співчуття. У більшості випадків вже сама сповідь лікувальна (священикам це відомо давно). Уважне слухання розмови, допомога порадою («якщо ти так зробиш, що могло би трапитися ...», або «інші люди в такій ситуації ведуть себе, як правило, так...» тощо) та активне слухання – ключові фактори успішного надання порад. Таких порад: «Я пропонує тобі зробити наступне...» намагайтеся уникати, якщо ви повністю не впевнені в їх доцільності. Не давайте поради будь-якою ціною, тому що дорога в пекло вимощена благими намірами.

## ПРЕЗЕНТАЦІЙНІ НАВИЧКИ

Презентація, публічний виступ або доповідь – це вид прямого спілкування, під час якого одна людина звертається до більшої кількості людей. Кожний виступ складається з наступних частин: планування, підготовка, тренування, виконання і відповіді на запитання.

### Планування

Планування доповіді починається з того, що потрібно заздалегідь відповісти на запитання: що і чому? коли? де? як? кому? Тому планування передбачає:

1. Визначення мети (аналіз потреб, вибір теми) і цілей доповіді (інформування, навчання, докази, розваги) – дай відповідь на питання **ЩО І ЧОМУ?**

2. Часові рамки (коли потрібно зробити доповідь: дата, час? як довго триватиме доповідь?) і вибір місця (де буде проходити доповідь?, в якому приміщенні? яке технічне забезпечення приміщення?) – дай відповідь на питання **ДЕ?**

3. Організація доповіді (хто організатор? хто повідомлятиме про доповідь? час вашої доповіді, якщо є й інші доповідачі? хто вас представить? хто буде доповідати перед вами? скільки часу повинна займати доповідь?) – дай відповідь на питання **ЯК?**

4. Налаштування аудиторії (величина групи? яким буде склад групи за віком, статтю, професією? скільки слухачів вже знають про що ви збираєтесь доповідати? наскільки їм важлива і цікава ця тема? вони при-

йшли добровільно чи примусово? які їхні думки стосовно цієї теми? чи маєте ви щось спільного зі слухачами, щоб легше встановити контакт із аудиторією?) — дай відповідь на питання КОМУ?

## Підготовка

Перший крок у підготовці доповіді – **вибір каналу комунікації**. Сучасна презентаційна доповідь, зазвичай, передбачає усну презентацію за допомогою програми Power-Point.

Другий крок у підготовці – **розробка концепту доповіді**, що передбачає: міркування стосовно теми, мети і ключових питань (mind mapping), вивчення матеріалу за допомогою використання різних джерел, розробка плану доповіді і визначення: назви, структури, головних тем і порядку проголошення цих тем.

Третій крок стосується **написання доповіді**. Варто пам'ятати, що кожна доповідь має свій початок, основну частину і кінець, які потрібно попередньо підготувати.

Наступним кроком є підготовка остаточного варіанту тексту і створення нотаток, що передбачає обробку, скорочення, спрощення написаної доповіді та нотатки під час демонстрації.

Далі йде підготовка візуальних допоміжних засобів, що передбачає вибір засобів низької складності (резюме, дошка, фліпчарт) або засобів вищої складності (анімація, відео, Power-Point-слайди).

Хоча це може бути використано для будь-якої форми доповіді, **для підготовки презентації в Power-Point потрібно звернути увагу на такі елементи:**

**1. Актуальність доповіді** — суттю кожної доповіді є донесення вашого повідомлення до свідомості тих, хто на вас дивиться і слухає. Успішність засвоєння матеріалу доповіді залежить від того, чи вдасться вам заволодіти і утримати увагу слухачів; чи є ваша доповідь легкою для розуміння даною аудиторією; чи стосується тема вашої доповіді безпосередньо слухачів. Від актуальності, яку ми надаємо темі, виникає і пристрасть, пристрасть завжди привертає до себе увагу, а увага призводить до дії. Тому, перед тим як проводити доповідь, потрібно дати відповідь на такі питання: Чи є важливою та чому моя доповідь важлива для конкретної аудиторії? Як привернути увагу аудиторії? Що я хочу досягти своєю доповіддю?

**2. Структура доповіді** — Power-Point-презентація має бути так структурована, щоби вона була переконливою, легко запам'ятовувалась, не була занадто довгою та викладеною у логічній послідовності.

**3. Простота доповіді** — Power-Point дозволяє візуалізувати ідеї, наголосити на ключових моментах і створити позитивне враження у слухача. Для цього потрібно:



- а. розміщувати на одному слайді не більше одного ключового повідомлення — точку зору;
- б. використовувати якомога більше зображень (атракційних), які будуть ефектно відображати суть повідомлення;
- с. не використовувати занадто багато кольорів, бо це відволікає увагу аудиторії;
- д. уникати використання більш ніж одного (максимум двох!) видів шрифту, оскільки це також відволікає увагу аудиторії.

**4. Повторення** — бажано заздалегідь добре потренувати свій виступ, перевірити осмисленість, структуру, спростити свою доповідь, звернути увагу на відгуки на неї людей, яким ви довіряєте. Перед виступом обов'язково треба перевірити обладнання і приміщення, в якому ви будете виступати.

## Тренування

Тренування виголошення доповіді спрямоване на досягнення природності і спонтанності вашої презентації, воно зменшує хвилювання, перевіряє тривалість виголошення доповіді та підлаштування написаного тексту до власного стилю викладу. Методи тренування доповіді: виголошення доповіді вголос (в подібному приміщенні, якщо це можливо), контроль тривалості доповіді (секундомір), виступ перед знайомою людиною або запис власного виступу (так ви отримаєте інформацію про якість вашого голосу, паузи, поставу, жестикуляцію).

**Хвилювання можна уникнути** за допомогою:

- виголошення доповіді вголос;
- ретельної підготовки матеріалу, заміток, приміщення, знайомства з публікою;
- помірного вживання кави або чаю перед цим, уникання вживання алкоголю перед виступом;
- позитивного мислення/візуалізації успіху;
- вправ для зниження напруги (дихання, розтяжки м'язів тулуба, обличчя, шиї).

**Порада:** чим коротша доповідь, тим триваліша підготовка потрібна.

## Виконання

Елементи, щоб справити хороше враження:

- переконливість/щирість: ви знаєте, про що ви говорите; ви вірите в те, що ви говорите; ви вірите в аудиторію і впевнені, що вона вас зрозуміє;
- ентузіазм — тема для вас важлива, ви горите нею; ви говорите натхненно і сповненні енергії;
- спонтанність і природність — викиньте з голови правила письмової мови, покладіться на правила розмовної мови;

- сила вираження — виступайте рішуче, не вибачайтеся заздалегідь, говоріть голосно і чітко вимовляйте слова.

### **Як говорити переконливо**

- почніть говорити не дивлячись у нотатки;
- дотримуйтесь свого плану, використовуйте нагадування;
- контролюйте час;
- використовуйте розмовний стиль: прості речення, гарні приклади, відповідні паузи;
- не читайте з конспекту, крім «цитат або точних даних»;
- не вдавайтесь в екскурси;
- уникайте слів паразитів;
- якщо час закінчився – скоротіть, але не обривайте ключове повідомлення.

Під час виступу варто мати на увазі таке:

a) Використання приміток є важливим щоб:

- не помилитися або пропустити частину доповіді,
- згадати фактичну інформацію;
- не затягувати свою доповідь;

**Порада:** якомога менше дивіться в примітки і якомога більше – на аудиторію.

b) Невербальна комунікація – поглядом.

- поглядом знайдіть прихильників;
- контакт поглядом є важливим, коли ви виголошуєте або підкреслюєте важливу думку;
- окиньте поглядом аудиторію, не пропускаючи задніх рядів.

c) Невербальна комунікація – рухи і жести.

- помірно жестикулюйте і інколи змінюйте положення тіла,
- тримайте «відкритим» положення тіла і робіть широкі жести,
- не затуляйте візуальні допоміжні засоби,
- зовнішній вигляд не повинен відволікати уваги: нейтральний одяг із ознаками особистого стилю.

d) Паравербальна комунікація – якість передачі голосу.

- говоріть не надто тихо і не надто голосно;
- якщо немає засобів підсилення голосу – потрібно перевірити, чи вас чути на останніх рядах;
- чим більша група – тим легше і ясніше говоріть;
- гучність, висоту і швидкість вимови потрібно змінювати залежно від змісту і виду повідомлення. Так краще передаються емоції.

e) Використання пауз:

- прискорення вкінці створює нервозність, що передається аудиторії;

- робіть паузу після кожної завершені думки;
- переведення погляду на свої записи – це «природна» пауза;
- люди можуть навчитися «швидко читати», але не можуть навчитися «швидко слухати».

### Відповіді на запитання

На початку доповіді потрібно зазначити, що на питання ви будете відповідати вкінці. Під час доповіді варто ставити питання, які могли б виникнути у слухачів, а потім відповідати на них. Коли вам ставлять питання, не потрібно кивати головою, бо виникне передчасне враження, що ви погоджуєтесь. Краще дивитися людині в очі.

- Якщо вам потрібен час для відповіді – повторіть або перефразуйте питання.
- Відповідь потрібно пов'язати з тим, про що було сказано в доповіді.
- Відповідь потрібно поширити на всю аудиторію (вас цікавить усе).
- Провокаційне запитання перефразуйте на нейтральне і таким чином повторіть його.
- Якщо не знаєте відповіді – визнайте, що не знаєте, подякуйте за цікаве питання і скажіть, що ви це питання перевірите.

**Золоте правило доповіді:** ретельно підготуйте **ПОЧАТОК** і **КІНЕЦЬ** доповіді. а **СЕРЕДНЯ ЧАСТИНА** оформиться в результаті цього.

## ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПОЛЬОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Польовий психолог за специфікою і різноманітністю функцій, які він виконує, повинен володіти розвинутими комунікативними навичками. Навички полягають у здатності ефективно взаємодіяти де-факто з будь-якою людиною і пристосовуватися до співрозмовника залежно від рівня його освіти, статі, віку, інтелектуального потенціалу, походження, військового статусу та інших факторів. Тут будуть коротко розглянуті найбільш поширені форми спілкування польового психолога: з командиром, з солдатами, з колегами, а також згідно професійній ієрархії, під час виступу перед громадськістю (комунікація із засобами масової інформації) і під час особливих обставин комунікації з родиною загиблого військовослужбовця.

### Комунікація з командиром

Формальна комунікація польового психолога з командиром відбувається згідно військових правил комунікації начальника з підлеглим. Психолог не

повинен мати формального статусу помічника командира (хоча це було б оптимальним, якщо б він його мав!), але він повинен мати можливість постійного зв'язку з командиром. Хороші командири під час війни, як правило, самі заохочують і шукають комунікації, думок та фахових порад у польових психологів.

Комунікація з командиром може відбуватися під час спільних засідань керівництва чи головнокомандувачів підрозділів, шляхом письмових звітів польового психолога (і письмових записок командира психологу) і шляхом приватного спілкування. На спільних зустрічах, як правило, відбувається формальне спілкування, звітування окремих керівників департаментів і підлеглих підрозділів або спільна розробка військових планів на основі отриманих завдань від вищого керівництва. Польовий психолог обов'язково бере участь у цих зустрічах, інформує командира та інших членів команди про стан і проблеми, пов'язані зі своєю роботою та пропонує поради та дії в плануванні майбутніх завдань.

Польовий психолог повинен подавати командиру постійні (періодичні) і позачергові звіти стосовно своєї роботи і своїх спостережень, причому позачергові звіти варто пред'являти у справді виняткових обставинах. Обтяження командира великою кількістю писанини, як правило, призведе до контр-ефекту: командир на звіти може навіть не глянути. У разі слабкої чи неякісної комунікації з командиром, письмові звіти є матеріальним доказом комунікації і в певних ситуаціях ці звіти можуть бути основним засобом захисту від необґрунтованих скарг і звинувачень. Коли справи йдуть не так і починаються пошуки винуватця — розглядають буквально кожен документ, який має стосунок до ситуації.

При безпосередньому усному спілкуванні з командиром польовий психолог може вільно висловити свої зауваження, а також інформувати командира стосовно некомфортних питань, які бажано не чути іншим членам командування (особливо, коли йдеться про їх поведінку). У будь-якому разі, психолог повинен суворо дотримуватися конфіденційності цих перемовин і не повинен переказувати їх деталі стороннім (попри спокусу), тому що це не тільки може зашкодити репутації командира, але й психолог може втратити довіру в очах свого керівника.

## Комунікація з солдатами

Польовий психолог під час війни не має не те що вільного часу, але й самого графіка робочого часу. Доступність і відкритість для індивідуальних розмов з солдатами, як правило, повинні бути безперервними (за винятком нічного відпочинку). Часто солдат може звернутися зі своєю проблемою і під час обіду, тому що в цей час він відчуває себе більш спокійно. При цьому йому не можна відмовляти, особливо якщо в нього є видимі ознаки депресії, бойової втоми або потрясіння. В індивідуальних розмовах психолог



дотримується професійних, етичних принципів і принципів активного слухання. Він намагається допомогти солдату за допомогою професійних навичок, з повагою, не порушуючи моральних норм, але, насамперед, він готовий вислухати солдата зі співчуттям і розумінням.

Польовий психолог під час спостереження за психологічною бойовою готовністю в окремих первинних військових групах (взводах, ротах) проводить групові бесіди з солдатами. Бажано, щоб ці розмови проходили в неформальній дружній атмосфері. Причому психолог, як член старшого командування, може інформувати солдатів про питання, які становлять для них інтерес, намагаючись при цьому не перевищувати своїх повноважень і не зашкодити інституту військової таємниці (наприклад, інформація про час початку бойових дій), та намагаючись щиро і чесно відповідати на питання, які входять до його компетенції. Довіра є ключовою в даному випадку.

Під час розмови з групою солдатів психолог ніколи прямо не питає про їх бойову готовність, про це він робить висновки на основі власних спостережень за їхньою поведінкою, а також з тем і питань, які порушують самі солдати (наприклад, невдоволення з приводу забезпечення, скарги на командира тощо). Інформацію, зібрану таким чином, психолог повинен багато разів перевірити, перш ніж зробити експертний висновок і написати звіт командирі.

### **Комунікація з колегами згідно професійній ієрархії**

Польовий психолог спілкується з колегами з інших підрозділів безпосередньо або під час спільних експертних нарад військових психологів. Ця комунікація надзвичайно важлива з кількох причин: по-перше, для отримання колегіальної фахової допомоги у вирішенні складних завдань, по-друге, для доповнення своїх професійних знань і «вентиляції» накопиченого напруження. Колегіальна консультація з іншими фахівцями, як правило, допомагає знайти кращі рішення (відповідно до популярної приказки, в якій йдеться про те, що людина і осел думають краще, ніж сама тільки людина). Конференції військових психологів — це завжди добра нагода для обміну досвідом і додаткове професійне вдосконалення. Крім того, може и важливішим є те, що на таких професійних конференціях військові психологи в змозі допомогти одне одному, обговорюючи особисті травматичні переживання, вони звільнюються від накопичених від інших людей травм. А цей тягар може бути дуже великим і викликати серйозні проблеми в роботі польового психолога: від «вигорання» через навантаження численними обов'язками і відповідальністю — до порушення власного психічного і фізичного стану. Таким чином, професійні конференції військових психологів слід проводити частіше (принаймні двічі-тричі на рік) і обов'язково із запланованими розслабляючими заходами.

Офіційна комунікація польового психолога згідно професійної ієрархії

відбувається за встановленими правилами і нормами, згідно з якими чітко визначено, що польовий психолог може звернутися до психолога або до вищого командування в корпусі. Проте, незалежно від формального характеру такої комунікації, потрібно мати на увазі, що така комунікація згідно професійній ієрархії може викликати деякі підозри у командира підрозділу та інших членів особового складу. З цією проблемою стикаються і представники інших установ, які також мають зобов'язання щодо звітності згідно професійної ієрархії. Тому важливо дотримуватися суворих правил звітності, професійних і етичних норм, але також зберігати при цьому певну обережність.

### **Публічний виступ і комунікація із засобами масової інформації**

Військові психологи можуть виконувати функцію радника командира для підготовки його публічного виступу або ж виступу, наприклад, на військових чи ветеранських зборах, на яких вони повинні звертатися до аудиторії з вітальним словом (як правило, в ролі представника командира). В обох випадках слід дотримуватися всіх засвоєних знань і навичок ведення доповіді, пам'ятаючи при цьому про особливості та важливість вербального і невербального спілкування. Промову для виступу бажано написати і запам'ятати до рівня репродукування доповіді, не читаючи. Виступ потрібно тренувати (перед дзеркалом або перед надійною людиною, яка потім опише свої враження від виступу). Особливо важливими є зовнішній вигляд (одяг), поза, голос і жести доповідача (паравербальна і невербальна комунікації). Під час виступу слід дотримуватися наступних правил: НЕХАЙ ВАС БАЧАТЬ, НЕХАЙ ВАС ПОЧУЮТЬ І НЕ ЗАТЯГУЙТЕ! І не забувайте: чим коротший виступ, тим довша підготовка.

У деяких випадках військові психологи можуть робити заяви засобам масової інформації, в основному з професійних питань, що входять в сферу їх діяльності, рідше — з інших питань щодо життя військового підрозділу, військових дій тощо (винятково від імені і з дозволу командира). Засоби масової інформації завжди проявляють інтерес до теми психології, проблема полягає лише в (найчастіше в плані сенсації) обробці і висвітленні інформації. Військовому психологу, який має нагоду розповісти про свою професійну роботу в засобах масової інформації (газети, радіо, телебачення), потрібно цю нагоду використати, беручи до уваги те, що таким чином він сприяє цінності і важливості військово-психологічної служби для громадськості. При цьому не слід випускати з уваги, що для виступу перед засобами масової інформації також необхідна якісна підготовка, яка, крім всіх знань і вмінь підготовки до виступу, передбачає чітке уявлення про контекст (час, місце, обставини, причини, очікування засобів масової інформації). Важливо запам'ятати, що кожен успішний виступ перед засобами масової інформації повинен бути попередньо зрежисований (режисером є той, хто виступає), щоб це не було несподіванкою, без попередньої підготовки, без оголошення. Для таких ситуацій консультація з фахівцем із зв'язків з громадськістю або добрим

приятелем із журналістського середовища може розглядатися як невід'ємна частина підготовки, особливо для тих, хто не має досвіду попередніх виступів у ЗМІ.

Під час комунікації з журналістами особливо важливо знати, що розмова з ними ніколи не є неофіційною («off the record»). Навіть після встановлення дружніх стосунків, в ході неформальних зустрічей з журналістами не слід випускати з уваги те, що їхній життєвий інтерес — це збирання (потенційно медійно цікавої) інформації.

ЗМІ та журналісти заробляють цим і майже завжди знайдуть виправдання для публікації інформації, яку вони отримали неофіційно, незалежно від того, наскільки це може нашкодити джерелу. Журналістська цікавість може бути інколи використана для добування певної інформації, яку ми хочемо донести до громадськості, але це вогонь, з яким не варто гратися без попередньої професійної підкованості. Запам'ятайте: виступ перед ЗМІ може бути як надзвичайно корисним, так і завдати великої шкоди!

### **Комунікація з членами родини військовослужбовця**

Військовий психолог має можливість контактувати з членами родини солдата на їхнє прохання. В особливих випадках психолог забезпечує підтримку у вирішенні сімейних проблем, які вкрай тривожать або обтяжують солдата (наприклад, важка соціальна ситуація, хвороба близького члена сім'ї, проблеми дитини в школі тощо). При цьому польовий психолог, по суті, виступає у ролі посередника, а підтримка може надійти від фахівців певних цивільних служб (соціального забезпечення, охорони здоров'я, освіти тощо). Окремим випадком є завдання повідомити родину про загибель їхнього сина, чоловіка і/або батька.

Така форма комунікації, безумовно, — одне з найскладніших завдань польового психолога. Перше і основне правило: ніколи не повідомляти про загибель військовослужбовця одноосібно, завжди лише з (безпосереднім) командиром, військовим лікарем і/або іншим членом військового підрозділу. Друге правило: не існує прикладу чи алгоритму відповідних дій у даній ситуації, бо кожний випадок відрізняється своєю трагічністю. Третє правило: практично неможливо звикнути і з досвідом розвинути певний опір до особистих потрясінь при таких випадках. Тому важливо мати на увазі, що незважаючи на важкість такого завдання, по суті — це благородне завдання, що має бути виконана з гідністю і повагою.

## 6. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ

### ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ

**Т**ехніки і методи саморегулювання можуть застосовуватися індивідуально або в групах. Важливо зазначити, що ці методи можуть бути успішними лише тоді, коли вони будуть засвоєні до автоматичного опору негативним чинникам, і якщо їх практика стала щоденною звичкою. Ці техніки доцільно практикувати за допомогою психолога або інших кваліфікованих осіб, але також можна користуватися і поданими інструкціями з цього підручника.

Спільне правило для всіх технік релаксації — не застосовувати та не практикувати їх, якщо людина перебуває під впливом алкоголю чи інших речовин, що викликають залежність, бо таким чином можна спричинити розвиток або посилення залежності, тому що мозок в цьому випадку пов'язує почуття комфорту з алкоголем або наркотиками (Зеліч, 2003).

**Виберіть відповідне місце:** тихе місце, де ви можете безтурботно займатися, — спальня, кабінет, підвал, ганок, місце на природі. Попередьте членів родини, щоб вам не заважали займатися. Вимкніть мобільний телефон!

**Знайдіть зручне положення:** виберіть найзручніше положення для тіла — сидячи, стоячи, лежачи, на ходу, вдягніть зручний одяг і взуття.

**Виберіть техніку згідно власних уподобань** (наприклад, хтось любить вправи для розслаблення м'язів, хтось — мріяти або молитися).

**Оберіть нейтральний стан:** не хвилюйтеся і не переймайтеся тим, як ви виконуєте техніку. Коли з'являються тривожні думки або подразники з навколишнього середовища — ігноруйте їх і наново фокусуєтеся на предметі вправи. Займіть пасивну позицію «хай так буде» і продовжуйте з вправою — без провини — це найважливіший елемент досягнення розслаблення.

**Виділіть час:** на початку занять 5-10 хвилин, поступово збільшуйте на 20-30 хвилин в день. Намагайтеся займатися щоденно, приблизно в один і той самий час. Не займайтеся відразу після приїому їжі.

**Будьте наполегливі:** особливо на початку занять. Заняття можуть бути важкими. нудними та повними розчарувань, ви не завжди зможете досягти повного розслаблення — слідує переконавання: «нічого страшного, я продовжуватиму займатися».



## Дихальні вправи

**Дихання** — одна з найбільш важливих функцій організму, і вже давно відомо, що дихання є справжньою панацеєю від стресу і наслідків стресових ситуацій. Хоча всі ми постійно дихаємо, багато хто з нас забув техніку правильного дихання, яку ми знали з дитинства.

Згадаймо те, що ми забули: всі ми в дуже ранньому віці дихали за допомогою живота. Це природне діафрагмальне дихання. Діафрагма — це м'язова перегородка між грудною і черевною порожнинами, пов'язана ребрами. Коли дитина дихає — діафрагма рухається вниз, і внаслідок цього живіт втягується, так як він зменшує простір, де знаходяться органи черевної порожнини. У дорослих розвинуті м'язи міжребер'я і плечового поясу стають сильнішими. Ми дихаємо так, що коли вдихаємо, грудна клітка піднімається, а живіт втягується.

Дихальні вправи дозволять будь-кому, хто їх застосовує, почуватись краще фізично і психічно. Ці вправи також можуть виконуватися превентивно. Кожен може вибрати для себе саме ті вправи або вправу, яка буде йому дійсно підходити, і тому тут описано одразу кілька різних дихальних вправ.

### 1. Глибоке дихання — основна вправа

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

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

- зручно розташуйся;
- одну руку поклади на груди, іншу — на живіт;
- відчуй, яка рука рухається від час дихання. Рукою, яку тримаєш на животі, відчуй стискання свого живота;
- зроби глибокий вдих (всередину ..... розслабся.....), повільно видихни (.....розслабся.....), повтори;
- спробуй глибоко дихати 5-10 хвилин, кілька разів на день;
- зосередься на своєму диханні;
- відкинь напругу зі свого тіла;
- обери свій темп дихання.

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

### 2. Розслаблююче позіхання

Ми часто протягом дня можемо зітхати або позіхати. Це, як правило, означає нестачу кисню в організмі, відповідно — проблеми кровотоку. Зітхання — це реакція тіла, що нагадує нам про це. Крім того, є відчуття на-

пруження і дискомфорту у деяких ситуаціях. У таких випадках ми можемо зробити таке:

- змінити поточне положення;
- встати, якщо сидимо, сісти, якщо стоїмо;
- глибоко видихнути, випускаючи глибокий і спокійний звук з легень;
- не думаючи про дихання, намагаймося вдихати спонтанно;
- повторюємо цю процедуру від 8 до 12 разів щодня, коли відчуваємо потребу і досягнемо відчуття розслаблення.

### **3. Абсолютно природне дихання**

Малі діти дихають абсолютно природно. Доросла людина частково через тісний одяг, напружений спосіб життя і погану поставу не може дихати повністю природно, натомість вона дихає поверхнево, часто і швидко, без наповнення крові достатньою кількістю кисню. Наступна вправа, після невеличкої практики, може стати майже автоматичною:

- почнімо, сидячи або стоячи з вертикальним положенням хребта;
- дихаємо через ніс;
- коли ми дихаємо, спочатку заповнюємо повітрям нижню частину легенів. Наша діафрагма буде рухати нашу черевну стінку назовні, щоб нижня частина легенів заповнилися повітрям;
- По-друге, заповнимо середню частину легенів, в той час як нижні частини ребер і грудна клітка рухаються вперед, щоб та частина легенів отримала кисень. По-третє, заповнимо верхню частину легенів, трохи піднімаючи грудну клітку і легко втягуючи черевну стінку, щоб вона підтримувала легені. Ці три кроки виконуються одним плавним, безперервним вдихом, який може тривати декілька секунд;
- в кінці фази вдиху підіймаємо плечі та легко рухаємо їх назад, щоб верхні легені наповнилися повітрям;
- затримуємо подих на кілька секунд;
- коли ми повільно видихаємо, то трохи стискаємо свою черевну стінку і відчуваємо, як легені стають порожніми.

### **4. Очищувальне дихання**

Ця вправа не тільки чистить наші легені, але і стимулюватиме дихальні органи і освіжить все тіло. Вправа може виконуватись окремо або у поєднанні з іншими дихальними вправами.

- Вправу починаємо сидячи або стоячи з вертикальним положенням хребта;
- вдихаємо таким чином, щоб спочатку заповнити нижню частину легенів. Наша діафрагма почне штовхати черевну стінку назовні, щоб нижня частина легенів заповнилася повітрям. По-друге, ми заповнюємо середню частину легень, в той час коли нижні ребра та грудна клітка рухаються вперед, щоб та частина легенів отримала кисень. По-третє, заповнюємо

верхню частину легенів, ще трохи піднімаючи грудну клітку і легко втягуючи черевну стінку, щоб вона підтримувала легені. Ці три кроки виконуються одним плавним, безперервним вдихом;

- затримуємо дихання на декілька секунд;
- видихаємо частину повітря з деяким зусиллям через невеликий отвір між губами, наче хочемо засвистіти. Зупиняємо дихання на деякий момент і так само повторюємо видих. Повторюємо цей процес, доки не видихнемо все повітря за допомогою невеликих видихів.

## 5. Зняття напруги

Після цієї вправи почуватимемось розслаблено.

- Стоїмо з руками, опущеними вздовж тіла;
- коли повільно вдихаємо, обережно постукуємо кінчиками пальців по грудній клітці. Постійно рухаємо рукою навколо, щоб повністю пропрацювати грудну клітку;
- коли вдихаємо достатню кількість свіжого повітря — затримуємо повітря і плескаємо по грудях цілими долонями. Також пересуваємо долоні таким чином, щоб повністю пропрацювати грудну клітку;
- видихаємо трохи повітря з деяким зусиллям через невеликий отвір між губами, наче хочемо засвистіти. Зупиняємо дихання на деякий момент і так само повторюємо видих. Повторюємо цей процес, доки не видихнемо все повітря за допомогою невеликих видихів;
- вдихаємо і видихаємо ще кілька разів, як було описано вище, за допомогою очищуючого дихання, а потім знову повторюємо цю вправу в довільній кількості;
- після кількох повторів цієї вправи її можна трохи змінити так, щоб плескати руками по спині, наскільки це можливо.

## 6. Звільнення від нав'язливих думок

Іноколи ми перебуваємо у стані, коли нас обтяжують певні думки або події, на які ми не в змозі впливати, цей процес може тривати годинами, особливо перед сном. З того, що ми можемо успішно застосувати, можна використати таку дихальну вправу, яку можемо виконувати в положенні стоячи, сидячи або лежачи. В сидячому положенні вправа виконується так:

- робимо глибокий вдих;
- затримуємо дихання на 5-6 секунд і в той же час напружуємо м'язи всього тіла;
- після 5-6 секунд затримання повітря — повільно видихаємо;
- одночасно з видихом розслаблюємо м'язи всього тіла до повного розслаблення;
- вправу потрібно повторити принаймні 10 разів і під час кожного наступного повторення намагатися якомога довше затримувати дихання.

## ВПРАВИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Метод прогресивної м'язової релаксації був розроблений американським лікарем Едмундом Якобсоном у 1928 році, і з тих пір він широко використовується протягом більш ніж 80 років та внесений до системи охорони здоров'я багатьох країн.

Якобсон установив, що під час стресової ситуації відбувається рефлекторне напруження м'язів, яке працює і в зворотному напрямку — розслабленість м'язів призводить до відчуття спокою, з'являється кращий кровообіг організму тощо.

Вправа прогресивної м'язової релаксації заснована на простому принципі скорочення і розслаблення великої групи м'язів. Ця вправа охоплює м'язи всього тіла. Принцип дуже простий: спочатку напружте певну групу м'язів, тримайте м'язи напруженими протягом 5-10 секунд, а потім розслабте їх, відкиньтесь на спинку стільця, дихайте за допомогою живота 15-30 секунд і чекайте, поки м'язи, що були напруженими, розслабляться. Важливо відрізнити стан розслаблення від стану напруження, щоб і в інших життєвих ситуаціях ви змогли розпізнати напруження у тілі та зарекомендували собі технікою розслаблення. Рекомендовано практикувати цю вправу 20-30 хвилин на день.

Людям, які мають проблеми зі здоров'ям, варто було б, перш ніж застосувати цю техніку, проконсультуватися з лікарем.

Прогресивна м'язова релаксація заснована на наступних принципах:

- психічний і фізичний стрес взаємопов'язані;
- напруження, а потім різке розслаблення м'язів викликає сильне відчуття релаксації;
- після деякого огляду ви можете «сканувати» своє тіло і займатися тими частинами (м'язовими групами), які напружені;
  - напружте м'язові групи протягом 5-10 секунд, а потім різко їх розслабте;
  - перебувайте в розслабленому стані наступних 15-30 секунд.
- спробуйте практикувати м'язову релаксацію 20-30 хвилин щодня.
- спробуйте напружити і розслабити групи м'язів: голову, плечі, тулуб, ноги або в зворотному порядку;
- намагайтеся розрізнити напруження і розслабленість своїх м'язів.

Починайте займатися, сидячи на стільці, спина рівна (без опори на спинку стільця), ноги стоять на підлозі (ступні розташовані паралельно на відстані близько 15 см), руки розслаблені і звисають з боків вздовж тіла.

### Вправа для окремих груп м'язів:

1. стопи і гомілки: п'яти увіпри в підлогу, а пальці ніг зігни до себе;
2. стегна і таз: стисни м'язи стегна, сильно тисни ступнями;



3. кулаки: стисни пальці рук в кулаки;

4. вся рука: стискай біцепс, підтягуючи передпліччя до плеча і «покажи м'язи», одночасно стискаючи кулаки обома руками, або спочатку правою, а потім лівою рукою. Або ж підійми руки так, щоб вони були паралельно до підлоги і сильно стисни кулаки.

5. живіт: обома руками (долонями) стисни м'язи живота і штовхай живіт всередину. Одночасно м'язами живота чини опір (штовхай м'язами живота руки вверх);

6. сідниці: напруж сідничні м'язи;

7. спина: випрями хребет так, щоб затягнулися всі м'язи спини; рухай лопатки одна до одної — щодо осьової лінії тіла;

8. грудна клітка: поклади руки перед собою, як на молитву, зроби сильний тиск між долонями;

9. плечі: підними плечі так, ніби хочеш, щоб вони торкнулися вух;

10. шия: правою рукою повертай голову ліворуч, а м'язами шиї чини опір (повертай м'язами шиї праворуч), після того зміни положення, щоб лівою рукою повертати шию праворуч, одночасно опираючись;

11. потилиця і задня частина шиї: поклади одну або обидві долоні на чоло і штовхай голову назад, а в цей же час чини опір м'язами шиї (ними штовхай голову вперед);

12. рот: відкрий рот настільки широко, щоб розтягти щелепи;

13. щоки і очі: міцно стисни повіки і сильно напруж м'язи щік;

14. лоб: підними брови якомога вище.

Коли ви виконали всі ці вправи, зверніть увагу на те, як ви почуваетесь? Чи розслаблене ваше тіло? Чи відчуваєте ви різницю? Якщо вам хочеться позіхнути, чи падає голова і т. ін. Це означає, що ви досягли повного розслаблення. Якщо ви не відчуваєте розслаблення, це означає, що ви не точно виконали всі інструкції (у такому випадку перечитайте інструкції знову), або ви хронічно напружені, і вправи матимуть результат тільки після кількох повторень.

Якщо ви хочете досягти довготривалого стану розслаблення, то потрібно займатися кожен день. Якщо ви хочете розслабити тільки деякі частини тіла – користуйтеся вправами, що стосуються окремих груп м'язів, які хочете розслабити. Для деяких людей найбільш чутливими є м'язи плечей та шиї. У результаті хронічного напруження ці м'язи можуть бути довго і сильно напруженими. Напруження цих м'язів може викликати головний біль.

## ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ

Ізометричні вправи використовуються, щоб зігріти тіло, покращити загальну фізичну форму, а також для психічної релаксації. Вони схожі на вправи прогресивної м'язової релаксації. Їх можна виконувати в різних випадках і в різних місцях, наприклад, в офісі, на фронті, в окопі, у лісі тощо. Ці вправи є невід'ємною частиною навчання багатьох професійних армій світу.

Інколи найбільша кількість особового складу мусить залишитися на відкритому повітрі і піддаватися впливу низьких температур. Люди у таких випадках починають спонтанно фізично рухатись, щоб вправами підвищити температуру тіла. Проте на полі бою ми не можемо вільно бігати, спокійно вилазити з окопу, натомість можемо зігрітися майже нерухомо і не розкриваючи своєї позиції. Це особливо актуально для розвідників і диверсантів, які іноді годинами повинні сидіти навпочіпки на невеличкому клаптику землі, намагаючись не розкрити своєї позиції. Це стосується також танкових екіпажів, моряків, пілотів тощо. Ізометричні вправи можна виконувати сидячи, стоячи, лежачи або навпочіпки. (Зеліч, 2003). При цьому, ізометричні вправи в положенні сидячи такі ж самі, як і вищеописані вправи м'язової релаксації.

### Зігнуте тіло

Займемо наступне положення: лікті лежать на колінах, долонями притримуємо лоб, обидві ступні на підлозі. Вправа виконується так, щоб руки притискати до лоба і тулуба і чинити опір голові. Одночасно піднімаємо коліна, а ліктями притискаємо їх вниз. Це положення, в якому ціле тіло знаходиться в одному спазмі. Після цього розслабляємось, як у попередніх вправах. Час для розслаблення вдвічі більший за час напруження м'язів.

### Вправи в окопах

Притуляємося спиною до однієї стінки окопа, а ногами впираємося в другу, затримуючи повітря. Залишаймося в такому положенні 2-3 секунди. Після цього видихаємо і розслаблюємося. Можна також руками впертися у стіну перед собою, а ногами — у стіну за собою. Руками можемо впертися в дерево, стіну або схожий об'єкт.

### Вправи у парах

Ізометричні вправи можна виконувати у парах з бойовим товаришем або другом. Якщо працюємо в парі, то долоні повинні притискатися до долонь партнера, що стоїть перед собою. Правою рукою штовхаємо його ліву руку, а він в цей час своєю правою рукою штовхає нашу ліву руку. Так само вдвох чинимо опір і лівою рукою, в той час як права під тиском. Потім ми міняємо руки.

Другий спосіб вправи у парах: тримаємо руки зігнуті в ліктях перед собою, кулаки дивляться вгору. Друга людина одна за одною штовхає руками

наші руки, а ми ці руки намагаємося розсунути. Потім міняємося місцями і повторюємо вправу таким же чином.

## ТВОРЧА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

### Основні правила.

1. Розслабся, помрій, згадуючи або переживаючи спокійні ментальні образи.

«Коли і де я почувався спокійно, безпечно, розслаблено».

- Подивись на картину зі свого кута зору.  
Заплющ очі, звільни свою увагу.
- М'яко перефокусуй свою увагу, якщо тобі щось заважає.
- Тренуйся, тренуйся, тренуйся.

2. Нехай всі твої відчуття допомагають створювати ці ментальні образи якнайбільш реалістичними.

- Де я? Як виглядає це місце?  
Що мене оточує? Чи є хтось з людей біля мене?  
Чи чую я якісь звуки? Чи відчуваю якісь запахи?  
Чи відчуваю дотик? Чи можу я щось спробувати?

Деякі ідеї: чудовий відпочинок, який ви провели, день, протягом якого сталося щось важливе і приємне для вас, місце, яке ви завжди хотіли відвідати.

3. Зроби релаксацію своїм пріоритетним завданням (зроби розклад, працюй згідно нього)

- Експериментуй із різними стратегіями, змінюй їх та варіюй.  
Згадай те, що було ефективним, коли ти був молодшим.  
Виділи час на початку кожного дня, щоби згадати все, за що ти вдячний.
- Зберігай у пам'яті картину чогось або когось, що/хто вас веселить (дитина, домашній улюбленець, відпочинок).  
«Наскільки вірогідно, що справдиться найгірший сценарій?»  
«А якщо це таки трапиться?»
- Не тривожся про те, що перебуває поза твоїм контролем.  
Усміхайся!
- Придумай якусь фразу (слово або коротке речення), яка нагадуватиме тобі про розслаблення.

### Кроки:

- Почни із такої вправи, сядь або ляж в зручне положення і глибоко дихай. На відміну від вправ м'язової релаксації, акцент тут робиться не на

твоєму тілі, а на приємних уявних картинах.

- Ти сам вирішуєш, що повинно бути у твоїй картині, перш ніж почнеш уявляти. Дехто хоче мати кілька варіантів уявної картини, бо на початку, можливо, буде важко обрати якусь одну картину на тривалий час.
- Очі можеш розплющити чи заплющити. Більшість людей при творенні своїх ментальних картин заплющують очі.
- Твоя картина може перенести тебе в будь-яке місце. Наприклад, це може бути пляж, гірський серпантин, пішохідна стежка, твоє власне подвір'я, ставок, чиста кухня з ароматами твоїх улюблених страв, твоє улюблене кафе або ресторан, створена комп'ютером віртуальна реальність або невідома планета. Будь-що, що заспокоює і розслаблює.
- Для створення ментальних картин **ВИКОРИСТОВУЙ ВСІ СВОЇ ПОЧУТТЯ** — наприклад, якщо уявляєш ліс, варто також уявити:
  - картину: мох, дерева, тварини, сонце, землю, листя;
  - запахи: запах вологої землі, насичений запах зелені;
  - звуки: щебетання птахів, потріскування гілок, рухи тварин, дзюрчання струмка;
  - відчуття: вологе повітря, свіжа земля, тепло сонця на галявині;
  - смаки: свіжа вода зі струмка, стиглі ягоди, соковиті дикі яблука.
- Почни вправи з уявними картинами з 5-ти хвилин і поступово збільшуй їх час до 15-20 хвилин щоденно.

## ПРИКЛАДИ

### 1 . Іди в свою картину

- коли вступаєш у картину, сліdkуй за своїм поглядом;
- що знаходиться вдалині?
- що ти чуєш?
- чи відчутні якісь запахи чи смаки?
- подумай, як ти ставишся до речей із безпосереднього оточення?
- що відчувають ті речі, до яких ти маєш стосунок?
- що знаходиться під твоїми ногами? Чи ти це відчуваєш?
- чи з'явилися якісь нові запахи або звуки?
- яка температура повітря? Тобі має бути комфортно,
- озирнись. Що ти бачиш?
- що ти зараз чуєш?
- запам'ятай шлях, яким будеш слідувати до цього місця під час своїх майбутніх подорожей сюди.

### 2 . Подорож

- Перед початком подорожі кілька разів зроби глибокий вдих і видих;
- твоя мандрівка має занурювати тебе все глибше і глибше у твою картину;
- доки подорожуєш, спостерігай із задоволенням, наче милуєшся красивими місцями;



- під час подорожі прислухайся до появи нових звуків;
- під час подорожі відчуй температуру та зверни увагу на відчуття під ногами;
- під час подорожі відчувай речі, яких можеш доторкнутися, і відчувай їх текстуру;
- під час подорожі звертай увагу на запахи та смаки, які постають у твоїй картині;
- іди доти, доки не досягнеш місця, яке сповнене чуттєвими переживаннями. Це твоє особисте місце.

### **3. Особисте місце**

- Коли ти дійшов до свого особистого місця — зроби кілька глибоких вдихів та видихів;
- в особистому місці ти відчуваєшся спокійним, розслабленим і сповненим приємних чуттєвих переживань;
- в особистому місці із задоволенням спостерігай за красивими місцями, які тебе оточують;
- в особистому місці спостерігай за новими звуками;
- в особистому місці спостерігай за температурою і відчувай землю під твоїми ногами;
- в особистому місці спостерігай за речами, до яких можеш доторкнутися і відчутти їхню текстуру;
- в особистому місці спостерігай за запахами і смаками, які присутні у твоїй картині;
- затримайся на своєму особистому місці кілька хвилин, дозволяючи уяві вільно малювати приємні картини.

### **4. Повернення додому**

Перш ніж почнеш повертатися додому, зроби таке:

- зверни увагу на відчуття у твоєму тілі — воно захоче відчуття це у майбутньому;
- постарайся запам'ятати найкращі частини своєї мандрівки та свого особистого місця. Ти захочеш повернутися туди і в майбутньому;
- підготуйся до повернення, рахуючи в зворотному порядку від 3-ох до 1-го.
  - 3 — відчуй своє фізичне середовище (місце, люди, звуки);
  - 2 — витягни ступні, ноги, руки, потягнися всім тілом, покрути головою;
  - 1 — розплющ очі — відчуття оновилися, розслабленість, ти сповнився новою енергією.

## **MINDFULNESS-ВПРАВИ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ**

Mindfulness-вправи — це поєднання медитативних технік та тілесно-свідомісних вправ. Вчені описують mindfulness як психічний стан, що характеризується повною концентрацією на моменті «тут і зараз», без пояснень, суджень або емоційної реакції. Переважно mindfulness-вправи практикуються у формі медитацій в положенні сидячи, які спрямовані на введення в ментальний стан повної концентрації на конкретній думці, емоції,

об'єкті чи дії, тоді як всі решта відволікаючі думки та зовнішні подразники гальмуються або пригнічуються.

Mindfulness-вправи практикують представники різних видів збройних сил для запобігання шкідливого впливу бойового стресу. «Mindfulness-вправи не спростять військовим участі у боях, але, вважаємо, можуть допомогти у швидшому відновленні від стресу та поверненні до нормального функціонування». (Паулус, 2014).

### **Передумови**

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

**Уважність:** очищення уваги — зосередженість саме на тому, що ми обрали без пов'язання (фіксації) — уважне спостереження без «хапання» за приємне, болюче або нейтральне. Наприклад, при появі гніву замість інстинктивної реакції (боротьба або втеча) — зупиніться на хвилину та розгляньте емоцію гніву, яка у вас виникла, без судження та оцінки. Спробуйте з'ясувати, що відбувається з вами, коли ви розгнівані; як проходить гнів, де він з'являється у вашому тілі; що ще його супроводжує (хто його друзі. печаль, страх, жаль). У цьому перепочинку для концентрації уваги на гніві, доки не виникла автоматична реакція, міститься простір для прийняття нових, інакших рішень, на відміну від інстинктивних. Уважність допомагає нам легше прийняти різницю між тим, що справді відбувається, та нашими переживаннями — історію, яку ми самі придумуємо про те, що з нами відбувається.

**Дбайливість, смиренність, скромність, співчутливість** — не роби іншому те, чого сам не хочеш! Дбайливість, смиренність, скромність має проявлятися стосовно до інших, а також і до себе —пізнати себе, свої слабкі сторони та недоліки, прийняти свою недосконалість у позитивній формі (Зальцберг, 2011).

### **Тілесно-свідомісні вправи**

Вправа триває близько півгодини, а на місці точок у тексті треба зупинитися і зробити коротку паузу, щоб зосередитися на окремих частинах тіла. Під час виконання вправи важливо уникати квапливості.

Починаємо вправу в комфортному положенні (сядьмо якомога зручніше у крісло або приймемо положення лежачи) і заплющмо очі. Після цього зосередьмо свою увагу на частинах тіла, що торкаються стільця, під поверхнею, або під ліжком, відповідно на якесь інше місце, де ми зручно розташувалися. Дозвольте собі розслабитися на поверхні, яка вас тримає.....Відчуйте як поверхня піднімається, тримаючи ваше тіло..... Тепер зосередьте увагу на своєму диханні. Не змінюйте ритм та спосіб дихання! Просто зауважте, що ви ДІЙСНО дихаєте..... Зверніть увагу на повітря, що входить і виходить

з вас..... Зверніть увагу на те, які частини тіла рухаються під час дихання..... Тепер почнемо згадувати окремі частини вашого тіла. Під час вдиху — сфокусуйтеся на тій частині тіла, яка сплине у пам'яті останньою. Під час видиху — відпустіть всю напругу з тіла разом з диханням.....

По-перше, ваш лоб — чи він нахмурений, чи гладкий?... Ваші повіки... Чи вони закриті, чи сіпаються?... Ваші очні яблука... Чи вони у спокійному стані, чи рухаються?,... чи ви бачите якісь залишкові зображення перед очима?... Ваші щоки... Чи вони розслаблені, усміхнені чи напружені?... Ваші вуха... Вони такої самої температури, як і решта частин обличчя,... чи тепліші,... чи холодніші ... Ваш ніс... чи можете відчути, як повітря проходить крізь ніздрі, коли ви дихаєте?... Ваші губи... вони вологі чи сухі?,... розслаблені чи стиснуті?... Ваш язик... де він знаходиться?... чого торкається?... Ваші зуби... перевірте язиком кожний зуб за порядком... Чи було якесь відчуття дискомфорту від їжі, яка, можливо, застрягла?...

Ваша шия... чи втомлюється, коли ви тримаєте голову рівно?, ...чи ваша голова відчувається добре збалансованою на шиї?... Відчуйте усі хребці, починаючи від крупних під черепом і закінчуючи дрібними вкінці хребта... Яка на вигляд лінія вашого хребта саме зараз?... Відчуйте свої м'язи, що пов'язані з хребтом... Чи ваша спина напружена, чи розслаблена?... Зосередьтеся на своїх плечах... Чи вони підняті, чи опущені?... Ваші лопатки... чи вони паралельні до спини... чи стирчать під кутом?... Відчуйте ваші плечові суглоби, без видимих рухів рук, як рухаються руки в плечах... Зосередьтеся на надпліччі... та ліктях... Чи лікті зігнуті, чи розпрямлені?... Ваші передпліччя... фаланги на руках... ваші кулаки... пальці... Чи відчуваєте в них напругу?...

А тепер зосередьтеся на серцебитті. Не намагайтесь рахувати удари, тільки відчуйте ритм... Тепер почуйте відлуння цього ритму в інших частинах свого тіла... у скронях... у горлі... у фалангах пальців... у пахвинах... у фалангах пальців ніг... або в інших місцях тіла, де ви можете це відчути.

Зараз зосередьтеся на тому, як ваше дихання йде тілом... Слідкуйте за ним, починаючи з носа... далі через трахею... а потім, як проникає у легені... Відчуєте, як розширюються легені, а потім зменшуються... Зараз проковтніть слину і відчуєте свій стравохід... Ваш шлунок?... Чи він активний?... Скільки часу пройшло після останнього вашого прийому їжі?... Чи ви вже голодні? Якщо так, то чому ви це відчуваєте?... Відчуєте органи в животі... Відчуваєте, що там відбувається?... Тепер зверніть увагу на свої нирки... органи в нижній частині спини, з кожного боку... Зосередьтеся на тазовій кістці... Чи ви відчуваєте, як таз викривлений?... Усвідомте суглоби свого тазу... Не рухаючи ногами, уявіть, як ви їх підіймаєте та опускаєте... Уявіть, як ви окреслюєте ногами кола в повітрі, спочатку всередину, потім — назовні...

Тепер зверніть увагу на свої стегна... свої коліна... Яка в них температура?... Чи вони тепліші... чи холодніші... чи такої ж температури як і інші частини ніг?... Ваші гомілки?... Чи ви відчуваєте напругу в гомілках? . Ваші фаланги на ногах?... Поворухіть їх подумки... Ваші ступні і пальці на но

гах?... Якщо ви у черевиках (або іншому взутті), переконайтеся, чи ваші пальці стиснуті чи розслаблені!

Тепер рухайтесь назад через своє тіло, починаючи від пальців ніг і закінчуючи вершечком голови! Порівняйте свій лівий бік тіла з правим! Чи ви відчуваєте, що боки однакові, чи різні? Переконайтеся, що можете усвідомити ціле своє тіло від голови і до пальців ніг і в зворотному порядку...

Тепер зупиніться на хвилину і відчуйте своє тіло як цілісне... Скажіть собі: це я... це (вимовте про себе своє ім'я)... Тут я живу...

Залишіться у такому положенні кілька хвилин, а потім повільно зробіть по рухи пальцями ніг, стисніть кулаки, зробіть глибокий вдих, видих, потягніться і повільно розплюште очі!

### **Спостереження за почуттями та думками**

Мета вправи для уваги — не відкидання думок і почуттів, а усвідомлення того, про що ми дійсно думаємо та що відчуваємо в момент, коли про це думаємо і відчуваємо.

Вправа для уваги не усуне неприємних думок та почуттів, не зробить приємні думки тривалішими, але допоможе нам зрозуміти, що всі думки минулі і непостійні. Наше завдання не триматися за них, не пересилювати, а звернути на них більш глибоку увагу.

Відчути важкі думки та відчуття по-справжньому, невикривлено, усвідомити, що це тільки наші думки та відчуття, і згодом вирішити, що з ними робити, якщо ми взагалі захочимо щось із ними зробити.

Часом сам акт спостереження може побороти стрес, бо ми не беремо участі в емоції, а тільки спостерігаємо за нею. Ми не боремося проти досвіду, а проявляємо інтерес до почуттів, незалежно від того, як вони виникають і як минають.

Якщо спостереження за емоціями почне вас обтяжувати, стане занадто важким — поверніться до спостереженням за подихом, своїм старим приятелем. Поспостерігайте за диханням тоді, коли вам потрібно заспокоїтись.

Спостереження за емоціями — процес.

- оберіть зручне положення, сидячи або лежачи,
- заплющіть очі або опустіть погляд,
- заспокоїтись, повністю відчуваючи своє тіло,
- проскануйте своє тіло від голови до пальців ніг,
- зверніть увагу на звуки в момент, коли вони виникають, а потім зосередьтеся на своєму диханні,
- про себе ви можете повторювати вдих-видих або зверху-вниз, або всередину-назовні,



- сконцентруйтеся на тому, що ви в даний момент відчуваєте: чи ви врівноважені та спокійні, чи стурбовані, чи вам нудно, чи ви щасливі, смутні, чи нічого цього немає;
- слідкуйте за своїм диханням, збагніть, чи зможете ви відкритися якійсь своїй емоції та досягнути її;
- якщо з'явиться сильне відчуття, яке приверне вашу увагу, — сконцентруйтеся на ньому;
- назвіть про себе це відчуття 2-3 рази, залежно від того, наскільки воно інтенсивне або як довго триває (наприклад, печаль... печаль; або втома... втома);
- спробуйте віднайти, де в тілі ви відчуваєте цю емоцію — які тілесні відчуття переживає тіло (наприклад, знервованість у шлунку, повіки стали важкими, напружені плечі);
- якщо немає фізичних відчуттів, тоді просто слідкуйте за своїм диханням;
- залишіться зі своєю емоцією ніжності та розслабленості (напругу можна визначити за тим, як ви в собі називаєте це відчуття) — якщо ви суворі або напружені — пом'якшіть назву відчуття);
- якщо ви помітили якісь фізичні відчуття, відчуйте, чи з'являються вони і в інших частинах вашого тіла;
- якщо уважне спостереження за емоцією стане важким або гнітючим, то поверніться до спостереження за диханням;
- якщо під час спостереження за емоціями вас турбує біль в якійсь частині тіла (наприклад, через незручне положення), придивіться до цього болю — можливо, він виникає через емоцію, за якою ви спостерігаєте;
- коли ви спостерігаєте за якоюсь думкою, яка є оціночною, звинувачувальною або спрямованою в майбутнє (наприклад, Як я це відчуваю?, Я ненормальний або Що я робитиму з цим почуттям завтра?), пам'ятайте, що відчувати будь-що — це нормально, лише звільніться від таких думок та поверніться до вихідного стану і спостереження за ним, подумайте: Що я відчуваю саме зараз?, Яка природа цього відчуття?, Звідки воно прийшло?, Де його відчуваю в своєму тілі?;
- поверніться до контролю за диханням, через кілька хвилин закінчіть медитацію та розплющіть очі.

### Викликання думок — процес:

- займіть зручне положення, сидячи або лежачи;
- заплющіть очі або опустіть погляд;
- відчуйте приміщення, в якому ви знаходитесь, що оточує вас звідусіль, відчуйте поверхню під собою;
- заспокойтеся, звично концентруючи увагу на диханні;
- відчуйте, які думки з'являються у вашій свідомості. Зверніть увагу на ту думку, яка є досить сильною, щоб відволікти вашу увагу від дихання;
- про себе можете її назвати міркуванням або якоюсь іншою назвою. Неважливо, чи думка добра чи погана — це лише думка;

- якщо можете, спробуйте про себе детальніше описати цю думку. Спробуйте (без надмірного напруження!) знайти відповідні слова для цієї думки і зверніть увагу, що відбувається, коли ви описуєте її;
- ви не повинні судити, не повинні губитися в думках та вдаватися в подробиці — лише сконцентруйтеся на тому, що ви просто займаєтеся думками;
- розслабтеся і знову сфокусуйтеся на диханні;
- уявіть, що ваші думки — це хмари на небі. Деякі з них дуже легкі, білі, пухнасті та привабливі, в той час, як інші — похмурі, зловісні та загрозливі — і ви можете просто відпустити їх, аби летіли далі;
- сліdkуйте за своїми думками, впізнайте їх та дозвольте їм просто пройти, скеровуючи увагу на своє дихання;
- зрозумійте, що думка — це лише думка, а не ви. Думки, незалежно від того, наскільки вони потужні, — вони проходять і з'являються, бо ми так звикли;
- запам'ятайте: ви господар своїх думок, ви можете їх викликати та відпустити (щоб вони пройшли — дуже м'яко їх відпустіть);
- зверніть увагу на дихання, знову відчуйте приміщення, в якому ви знаходитеся, відчуйте поверхню під собою, зверніть увагу на те, яке приміщення вас оточує, — що можете відчутти, тому можете довіряти;
- розплющте очі та розслабтеся.

## Медитація та віра

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

### Медитативні вправи в різних релігіях світу

Про медитацію говорить Святий Августин, який називає самозаглиблення «молитвою тиші». Мартін Лютер описує молитви внутрішньої зібраності, істинної мови серця, де увага фокусується винятково на Богові. Причому важливо зберігати пасивний (нейтральний) стан — щоб «серце просто звільнилося і стало радісним». У молитві концентрація зосереджена на слові («Бог», «мир»), на окремих частинах або на цій молитви («Отче наш»).

Монах, що жив у 16 ст., Фрай Франциско де Осуна, автор праці «Курс

духовної абетки», в якій він духовні вправи і самозаглиблення трактує як акт любові до Бога, описує пасивний (нейтральний) стан і пошук спокійного оточення для самозаглиблення (тому монахи шукають усамітнення в монастирях!). Де Осуна пропонує два методи концентрації — зосередження уваги: а) пильне споглядання («Так навіть у натовпі, ви можете зібратися, опустивши погляд, що зосереджений в одній точці. Чим менше і темніше приміщення, тим більш обмеженим буде ваш вид, і ваше серце буде менше хвилюватися») і б) повторення «ні», коли з'являються думки, що відволікають увагу.

У православній церкві про медитацію говорить отець Микола з монастиря на горі Афон у Греції в книзі «Філокалія» (короткий виклад праць грецьких та візантійських майстрів духовності). Крім того, там описуються такі настанови для медитації: «Сядьте наодинці і в тиші. Опустіть голову, заплющте очі, м'яко видихніть та уявіть, як ви вдивляєтесь у своє серце. Під час видиху говоріть: «Господи Ісусе Христе, помилуй мене». Кажіть це, ледве ворухачи губами, або просто про себе. Постарайтеся відкинути всі інші думки. Будьте спокійні, терплячі та повторюйте цю процедуру якнайчастіше». Молитву гармонізуйте з ритмом дихання.

В іудаїзмі самозаглиблювальні та медитативні вправи докладно описані рабином Абулафі, а в буддизмі відомою є йога-медитація, яка, крім іншого, зосереджує увагу на одній точці, фізичному об'єкті або думці як початку медитативного процесу.

## АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

Аутогенний тренінг є дуже простою, але мало кому відомою технікою психічної і тілесної релаксації, яку розробив Йоган Шульц. Вона заснована на впливі на тіло розслаблення та підвищеної концентрації на чомусь. Відомо, що ми не можемо безпосередньо впливати на психічну напругу та «наказувати» мозку розслабитися. Між тим, під час розслаблення м'язів тіла тілесне розслаблення зумовлює і психічне. Для досягнення релаксації потрібно пройти процес тренування, виконуючи вправу за вправою, який триває 2-3 тижні. (Ліндемман, 1991).

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

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

Вправи аутогенного тренінгу завжди починаються вступним розслабленням, яке завжди однотипне або схоже до нього, при цьому неважливо, про яку вправу йдеться:

прийміть зручне положення напівсидячи. Руки злегка розкиньте і спробуйте м'яко потягнутися долонями догори...;

спробуйте зайняти положення, в якому ви не будете силкуватися, щоб тримати якісь групи м'язів у певному положенні...;

один раз глибоко вдихніть через ніс та видихніть через рот... ще раз ...видих, розслаблення..., заплющте очі..., спробуйте відключити всі подразники... звуки... спогади... думки... не думайте ні про що...;

зараз ваша мета — якомога більше розслабитися... поволі порахуйте про себе від десяти до одного... і навпаки... десять, дев'ять, вісім... і так далі... з кожною цифрою, яку ви проговорите, нехай з вашого тіла вийде частина напруги... і втоми... зосередьтеся на своєму диханні... видих, розслаблення..., розслабтеся..., розслабте м'язи..., ще трохи розслабте м'язи...

## Вправа для ваги

Зараз зверніть увагу на свою праву руку (якщо ви шульга — тоді нехай це буде ліва рука)... ви перебуваєте у контакті тільки зі своєю правою рукою... опустіть її... Руку відпускаємо від плечей... до надпліччя... передпліччя та кулаків... Плече опускається вниз... рука тягне плече вниз... Відчуйте точки дотику з поверхнею, на яку опирається рука... Права рука розслаблена... розслабте м'язи правої руки... ще трохи розслабте м'язи... Розслабте м'язи кисті... розслабте пальці... пальці трохи зігнуті... і легко торкаються один одного... Відчуйте кінчики пальців..., відчуйте вагу руки...

Тепер повторіть про себе: Я абсолютно спокійний і розслаблений...

Моя права рука розслаблена..., моя права рука повністю розслаблена... Я відчуваю важкість у правій руці... Моя права рука все важча та важча..., моя права рука дуже важка... настільки важка, що я не можу нею поворухнути... У правій руці я тримаю важку сумку, яка тягне мою руку вниз... Моя права рука повністю розслаблена...

Я абсолютно спокійний і розслаблений...

Моя права рука важка..., я відчуваю важкість у правій руці..., моя права рука все важча і важча... Моя права рука дуже важка..., моя права рука настільки важка що, я не можу нею поворухнути..., моя права рука повністю розслаблена...

Я абсолютно спокійний і розслаблений...

Вихід: Тепер будемо повільно виходити зі стану розслаблення... Повільно порахуйте про себе від одного до десяти... повільно... Повільно порухайте кулаками... ліворуч... праворуч... стисніть кулаки... потягніть руки... зробіть глибокий вдих... потягніться... і розплющте очі.



Цю вправу потрібно виконувати кожен день приблизно два тижні. Спочатку ми займаємось тільки правою рукою, а коли ми потренувалися у досягненні важкості правої руки, то можемо переходити до лівої руки, а згодом — до ніг.

Вкінці вправи ми завжди робимо відхід від аутогенного тренінгу так, як це було описано вкінці вправи для ваги. Підвищуємо тонус м'язів, рухаємо руками та ногами, а потім і всім тілом, потягуємося. Це важлива частина аутогенного тренінгу, бо таким чином організм отримує інформацію про завершення такого стану і повернення до стану нормального функціонування організму.

Якщо ви заснете під час аутогенного тренінгу — то стан пробудження та підйому і буде відходом від аутогенного тренінгу.