

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Хмельницький національний університет  
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини  
в Полтавській області  
ГУ НП України в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління Патрульної поліції в Полтавській області  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів**

***I Міжнародної науково-практичної конференції***

**23 листопада 2023 року**

**Полтава – 2023**

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Лагодович Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Професійна діяльність військовослужбовців часто пов'язана з дією широкого спектру екстремальних чинників, що висуває підвищені вимоги до їх індивідуально-психологічних якостей. Пік такої екстремальності досягається при участі військовослужбовців у бойових діях, під час виконання бойових завдань в умовах небезпеки для життя і безпосереднього зіткнення з противником. Сучасним бойовим діям притаманні граничний динамізм та небезпека бойових ситуацій. Небезпека, перевантаження, перевищення межі людських можливостей, активність і вогонь противника, складність розв'язуваних завдань та необхідність граничної напруги всіх сил знижують бойову ефективність особового складу, провокуючи розвиток у військовослужбовців негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога, боязнь та страх.

Страх – це внутрішнє відчуття, що відображає захисну реакцію при переживанні реальної чи уявної небезпеки. Страх на війні може стати чинником, що перешкоджає ефективній індивідуальній та колективній діяльності, і ця обставина проявляється в дуже широкому діапазоні наслідків: від індивідуальної психологічної пригніченості, безініціативності, повної пасивності, втрати здатності ясно мислити, адекватно оцінювати обстановку, і аж до масової паніки та втечі.

Мета дослідження – здійснити психологічний аналіз прояву страху у військовослужбовців.

Страх – це базова емоція, тобто він є вродженим – його фізіологічний компонент, мімічні прояви та конкретні суб'єктивні переживання зумовлені генетично. Саме страх спонукає людину уникати небезпеки, коригувати свою поведінку певним чином здійснювати різні дії, які допомагають вижити [1, с. 15].

У психології емоція страху належить до групи так званих негативних емоцій – емоцій, що гуртуються на неприємних переживаннях чи зовнішніх впливах [1, с. 21]. Скільки людей – стільки і страхів. Але є страхи, які властиві безлічі людей, тобто, люди бояться одного і того ж самого. Коли є страх, то значить є небезпека, і тоді у людини є два виходи – треба перетворити небезпеку в безпеку, або втекти.

Аналіз наукової літератури доводить, що у сучасному світі вирізняють 10 найпоширеніших страхів: страх самотності, страх смерті, страх старості, страх божевілля, страх публічних виступів та відкритих просторів, страх інтимної близькості, страх проявити себе боягузливою людиною, страх отруєння, дивні страхи (страх літаків, змій, тарганів, павуків, дзеркал, чудовиськ тощо), вермінофобія та інші [2, с. 32].

Страх самотності займає лідируючу позицію у цьому рейтингу, адже він турбує більшість людей. Якщо ми поглянемо на себе, то зможемо побачити, що потрібно робити так, щоб з нами поряд хтось був, навіть якщо нам хочеться побути наодинці з собою. Основою цього страху є те, що людина прагне щастя. А враховуючи той факт, що людина – істота соціальна, у її природі закладено те, що здобути щастя можна, лише перебуваючи серед собі подібних. Страх смерті найпоширеніший, пов'язаний з безліччю інших страхів, і, за великим рахунком, ховається за кожним із перелічених раніше. Здавалося б, що на війні, основний вид страху – це страх смерті. Але це не так. Розглянемо детальніше, які страхи є у військовослужбовців.

Страхи військових пов'язані як з війною так із мирним життям, куди вони повернуться. До страхів, які пов'язані з війною, перший в рейтингу – страх обезцінення – коли військовослужбовець вважає, що все, що він робить, немає сенсу. На 2-му місці – страх каліцтва; 3-є місце очолює страх полону і лише 4-е місце – страх смерті, особливо страх безславно смерті [2, с. 48].

Страхи, пов'язані з мирним життям, в яке повернуться військовослужбовці, у кожного індивідуальні: це страх повернутися додому і дізнатися про зраду дружини, страх несприйняття суспільством, що вбивав людей (військові знищують цілу противника), страх після повернення не знайти роботу, сім'ю, навіть є страх – жити мирним життям суспільстві. Постає питання: що зробити із цими страхами? Страх треба опанувати. Страх військовослужбовця – заважає чи допомагає? Безстрашні військовослужбовці – всі мертві. У військовослужбовців страх змінюється тривожністю. Страх – це коли є передумова, тривожність – реакція як від страху, але без передумов, більш тривала. Коли немає інформації про завдання, то йдуть домисли [2, с. 115].

Опанування страхів відбувається через тренування – навчальної частини, одягу, зброї, визначення діяльності, тощо. Коли в людини є навички і вміння, вона може опанувати ситуацію яка є, тим менше буде раптового страху, навпаки буде мотивація. Наразі діють американські програми тренування наших військових, коли вони перебувають у ситуації, максимально наближеної до військових умов: засипають землею, стріляють, підривають міни тощо, тобто все те, що

відбувається на війні, але у більш безпечних умовах – це зменшує стрес, але водночас, людина усвідомлює свої можливості, усвідомлює ситуацію, яка є. Таким чином, страх стає функціональним: усвідомлення того, що треба робити, щоб вижити, виконати завдання тощо. При такому тренуванні службовець може володіти собою як в зоні бойових дій, так і на 2-й чи 3-й лінії війни – це допомагає вижити [3, с. 265].

За американською системою підготовки військових до зони бойових дій, важливе значення має усвідомлення майбутніми військовослужбовцям того, що, насамперед, в бою потрібно зайняти безпечну позицію, і лише тоді – стріляти. Тому що головне правило війни – вижити. Виходячи з цього, слід зазначити, про такий термін як героїзація військовослужбовців – цей образ не корисний, а скоріше за все шкідливий. Позиція військовослужбовця – я непорушний, безсмертний, зможу, бо мені це сказали новини, волонтери, рідня – небезпечний, насамперед для військовослужбовця, тому що він при роботі з вибухівкою або при стрілецькому бою не буде обережний, що може призвести до того, що він відразу почне стріляти відстрілюватися, а головне треба вижити. Героїзація – відділяє нас від реальності. Не буває людей боягузів або сміливих, у них просто на певний тригер (подразник) з'являється захисний механізм. Іноді втекти – це самий успішний варіант. Універсального прийому не буває. Комплекс знань умінь і навичок, які відпрацьовуються військовослужбовцями в умовах максимально наближених до військових, шляхом багаторазового повторення дій – сприяє виробленню механічної пам'яті та алгоритму дій, який військовослужбовець використовує при загрозі [3, с. 267].

Інший вид страху військовослужбовців – це страх полону. Для мінімізацію цього страху проводять навчальні тренінги – що потрібно робити людині, коли вона потрапила в полон. Тренінги проводять по алгоритму дій в полоні: психіка людини, дії того, хто взяв в полон, що потрібно робити в перші 20 хвилин, що потрібно робити перші 40 хвилин, і так далі – алгоритм розписаний до 45 днів полону, як зробити так, щоб полон закінчився хоча б обміном. Задача таких тренінгів: усвідомити конкретику, створити алгоритм дій, що потрібно робити в полоні, щоб вижити. Під час вироблення у військовослужбовця алгоритму дій, страх перетворюється на задачу, а задачу вже можна вирішувати. Потрібна конкретна інформація, тому що якщо немає конкретної інформації – можуть бути паніка в думках, в діях і так далі. Але інформація повинна бути точною, не можна давати хибну інформацію, для того щоб мотивувати людей, бо це може вартувати їм життя. Не можна виграти війни, якщо ти не переміг свій страх. Є інформація – піднімається впевненість і зменшується тривожність [4, с. 64].

Страх просто так не проходить, безстрашних треба повертати в реальність. Безстрашність, як і блокуючий страх, часто ведуть до смерті. Важливим елементом страху є функціональний страх, – це коли ти функціонуєш, зважаючи на загрози які є. Страх треба не узагальнювати, а конкретизувати – чого саме людина боїться конкретно [4, с. 151].

У результаті опитування людей, що пережили близькість смерті (хтось із них потрапив у автомобільну катастрофу, хтось тонув, хтось зірвався при гірському сходженні тощо) у більшості в результаті цього досвіду навіть через роки зберігається: гостре почуття швидкоплинності життя і його цінності; більший життєвий ентузіазм; підвищення сприйнятливості і чуйності до безпосереднього оточення; здатність жити і насолоджуватися цим моментом; більше усвідомлення життя – самого життя і живих істот; прагнення радіти життю, поки ще не пізно [5, с. 54].

Науковці наголошують, що, страх – найтоксичніша, найзгубніша емоція. Вища та остання стадія страху називається «фобія». Це вже хворобливий стан, у якому люди, навіть усвідомлюючи необґрунтованість і безглуздість своїх страхів, навіть ставлячись до них, як до болісних переживань, не можуть їх позбутися [5, с. 72].

Існує феномен «відкладеного страху», який може виникнути через певний час після критичного інциденту, про що необхідно знати командирів. У хвилини небезпеки людина може зосереджуватись на усуненні загрози, може не відчувати страху. З цього приводу П. Екман зазначав: «Я інтерв'ював людей, які, перебуваючи у винятково небезпечній ситуації, не відчували неприємних відчуттів і не мали тривожних думок. Якщо була можливість щось зробити для порятунку, то страх не відчувався. Якщо ж нічого не можна було зробити і залишалося тільки сподіватися на диво, то люди часто відчували жах. Ми з найбільшою ймовірністю відчуваємо всепоглинаючий страх, коли нічого не можемо зробити для свого порятунку, а не тоді, коли ми зосереджені на протидії безпосередній загрозі». Однак протидія небезпеці не проходить безслідно. Страх, і навіть жах, виникають пізніше, після виходу з небезпечної ситуації та усвідомленні того, чим все могло закінчитися [5, с. 142].

Існує так звана ригідна форма страху. Військовослужбовці перебувають у заціпенінні, обличчя сірого кольору, погляд згаслий, із ними важко контактувати: «Що хочете зі мною робити, але я туди більше не піду». Це прихована форма страху, яка пізніше отримала назву лихоманкової пасивності. Вона характеризується безглуздою діяльністю, за допомогою якої солдати намагаються відволіктися, заглушити власний страх. Іноді людина в стані лихоманкової пасивності виглядає як цілком активна, але все зводиться до метушні і, зрештою, загрожує зривом завдання [6, с. 355].

Варто зауважити, що переживання страху у військовослужбовців нікуди не зникає, проте згодом «притуплюється» від надмірної втоми, виснаження сил, моральної пригніченості, коли людина стає байдужою до небезпеки. Такий стан може бути спричинений тривалим перебуванням військовослужбовців в екстремальних бойових умовах без відпочинку, ротації, відпусток. Відзначають, що реальна небезпека викликає не страх, а почуття бойового збудження, яке пов'язане із своєрідним станом надзвичайної активності. У деяких випадках усвідомлення небезпеки викликає особливий стан, подібний до цікавості або азарту боротьби. І нарешті, участь у боях здатна до невпізнання змінити характер людини боязкої і скромної в мирному житті, перетворюючи безстрашність на одну з властивостей її особистості. При цьому необхідно відзначити, що безстрашність полягає, все ж таки, не в повній відсутності страху, а в його вольовому подоланні. Сприяє притупленню страху те, що військовий на фронті між боями зайнятий безліччю справ, про які, в силу своїх обов'язків, постійно потрібно думати і через які він часто не встигає думати про свою безпеку. Звичайно, страх загострюється в бою, але він нікуди не йде і в перервах між битвами [7, с. 334].

Страх – це нормальна реакція військовослужбовця на зовнішній подразник, яка сигналізує йому про небезпеку. Характер впливу страху в період максимальної загрози для його життя може сприяти активізації його дій. У методику підготовки військовослужбовця бажано вводити несподівані дії. Чинник страху у військовослужбовців варто розглядати не лише як негативне явище – він має і позитивне значення: страх мобілізує сили військовослужбовця для активної діяльності, що часто буває потрібним у ситуаціях; страх сприяє кращому сприйняттю небезпечних подій, особливо в умовах недостатньої інформації й відсутності часу на аналіз обставин, що склалися. Страхом у військовослужбовців можна і треба керувати при виробленні професійних практичних навичок у ході проведення регулярних тренувань на несподівані зовнішні дії. Страх треба опановувати, не потрібно терпіти і вчитися жити зі страхом, треба йти до фахівців і пропрацьовувати. Не варто дозволяти страху керувати життям.

### **Список використаних джерел:**

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГПІ ЗСУ. 2014. 41 с.
2. Клаузевіц К. Природа війни. Харків : Віват, 2018. 416 с.
3. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.

4. Коkun O. M., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового зла-годження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

5. Коkun O. M., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

6. Хміляр О. Ф. Суб'єктна активність командира в прийнятті ризикованого рішення. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях* : матеріали Третьої Всеармійської на-ук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2011 р.). Київ : НУОУ, 2011. С. 352-356.

7. Хуртенко О. В. Метод психологічного дебрифінгу в комплексній системі соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. № (46). К., 2015. С. 333-338.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Шишов Костянтин,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи ФП-501 Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Мотивація навчальної діяльності та спрямованість особистості студентів-психологів, їх смисложиттєві орієнтації є факторами їхньої готовності до самореалізації у професійній діяльності. Існує низка причин, через які студенти-психологи не обирають шлях самореалізації у професії, яку вони отримали на факультеті психології. Часто трапляється, що основним мотивом навчальної діяльності є отримання диплому, а не отримання необхідних для роботи за спеціальністю знань. Також студенти не завжди готові реалізувати отримані теоретичні знання на практиці, та й кількість практичних занять із деяких дисциплін не завжди достатньо, щоб займатися практичною психологічною діяльністю професійно. Та й одна з ключових причин – психологічні особливості особистості студентів-психологів не відповідають вимогам психологічної компетентності спеціаліста-психолога.

Проблема подальшої реалізації випускників носить складний характер як з економічної, соціальної, так і з психологічної точки зору. Наявні дослідження досить фрагментарні і мають розрізнений характер, вивчають цю проблему частково. Тим не менш, у психології є ряд робіт, в яких досліджується проблема самореалізації студентів, у тому числі, психологів, у подальшій професійній діяльності (О. Анісімов, С. Анісімов, Г. Білокрилова, А. Бодальов, А. Гусєва, А. Деркач, Ю. Забродін, В. Зазикії, Е. Зеєр, Н. Конюхов, Н. Кузьміна, В. Михайлівський, А. Панасюк, Ю. Поваренков та ін.) [1, с. 293].