



БІБЛІОТЕКА
КОМАНДИРА

За редакцією
Андрія Романишина

ПСИХОЛОГІЯ БОЮ

ПОСІБНИК



ВИСОКИЙ МОРАЛЬНИЙ ДУХ ВІЙСЬКА Є ЗАСОБОМ,
ЗДАТНИМ ПЕРЕТВОРИТИ ПОРАЗКУ НА ПЕРЕМОГУ.
АРМІЯ НЕ РОЗБИТА, ДОПОКИ НЕ ВВАЖАЄ СЕБЕ
ПЕРЕМОЖЕНОЮ, АДЖЕ ПОРАЗКА — ЦЕ ВИСНОВОК
РОЗУМУ, А НЕ ФІЗИЧНИЙ СТАН.

Норман Коупленд

За редакцією
Андрія Романишина

ПСИХОЛОГІЯ БОЮ

ПОСІБНИК

А. Романишин



УДК 355.422:355.133.4"20"(075.8)

ББК 88.4+88.37(4Укр)Зя73

П-86

Психологія бою: Посібник / Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М.; за ред. А. М. Романишина. — Львів: Видавництво «Астролябія», 2017. — 352 с.

У книзі акумульовано сучасні підходи до розуміння психологічних особливостей сучасних бойових дій та їхнього впливу на бойову діяльність військовослужбовців. Описано форми, методи та засоби, які може застосовувати командир, щоб підтримати належний морально-психологічний стан особового складу в різних ситуаціях бойової діяльності. Представлений у книзі матеріал орієнтований на прикладне застосування у військових підрозділах. Призначена для курсантів, офіцерів і викладачів вищих військових навчальних закладів, командирів, фахівців морально-психологічного забезпечення, а також усіх, хто цікавиться проблематикою військової психології.

Рекомендувала Вчена рада Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Протокол № 4 від 24 листопада 2015 року

Рецензенти:

Широбоков Ю. М., полковник, кандидат психологічних наук, доцент, учасник АТО, начальник кафедри психології та педагогіки Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба;

Похнатюк С. В., полковник, кандидат військових наук, доцент, учасник АТО, начальник кафедри тактики Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Вірко Є. В., полковник запасу, учасник бойових дій, кавалер двох орденів Червоної Зірки, старший викладач кафедри Тактики Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Авторський текст © Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С.,
Мацевко Т. М., Романишин А. М. 2015, 2017

Загальна редакція © Романишин А. М. 2017

Літературна редакція, дизайн © Видавництво «Астролябія» 2017

ISBN 978-617-664-097-4

ПЕРЕДМОВА	9
----------------------------	----------

Розділ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ	11
--	-----------

1.1. Вплив бою на психіку військовослужбовців	11
1.2. Психологічні аспекти застосування авіації в сучасних умовах	31
1.3. Психологічні аспекти застосування артилерії	45
1.4. Психологічна характеристика бойових дій військ в умовах застосування зброї масового ураження та високоточної зброї	50
1.5. Психологічна характеристика основних видів застосування військ	57
1.6. Психологічні особливості бойових дій у місті	67
1.7. Інформаційно-психологічні акції підрозділів незаконних збройних формувань	70
1.8. Психологічні особливості воєнно- польового побуту	75
1.9. Психологічні чинники військових хитрощів, маскування, раптовості, марновірства, символіки й міфів у бойовій обстановці	86
1.10. Девіантна поведінка на війні	99
1.11. Психологічні особливості перебування особового складу у полоні	139

1.12. Що робити, коли блокує цивільне населення . . .	152
1.13. Вплив на натовп	156
1.14. Опитування цивільного населення	158
1.15. Інформація військовослужбовцю щодо затриманих та військовополонених.	162
1.16. Спілкування з пресою	164

Розділ 2

ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ	172
---	------------

2.1. Якщо ви потрапили на війну.	172
2.2. Психологічні аспекти рішень командира та поставлення завдань підлеглим у бойовій обстановці.	193
2.3. Способи активізації (мобілізації) морально- психологічного стану військовослужбовців у бою	203
2.4. Робота командира щодо підвищення стійкості військовослужбовців до бойового стресу.	219
2.5. Основний зміст діяльності командира підрозділу щодо запобігання бойовим психічним травмам, їх виявлення і надання першої психологічної допомоги потерпілим	232
2.6. Способи психологічної реабілітації військово- службовців у бойових умовах.	255
2.7. Способи боротьби командира підрозділу з емоційним вигоранням особового складу	283
2.8. Робота командирів щодо запобігання конфліктним ситуаціям та їх розв'язання	285

2.9. Робота командирів щодо запобігання суїцидній поведінці серед військовослужбовців . .	290
2.10. Профілактика залежної поведінки військовослужбовців	312
2.11. Робота командира щодо стабілізації морально-психологічного стану військово- службовців у разі втрат особового складу	326
2.12. Тягар війни	331
 ПІСЛЯМОВА	 345
 ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.	 346
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ . .	 347

Досвід проведення Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей України яскраво продемонстрував, що ефективність застосування військ визначається не тільки методами навчання і виховання особового складу, але й психологічними факторами бойової діяльності, прогнозуванням поведінки бійця під час виконання завдань в екстремальних умовах, підтриманням належного морально-психологічного стану безпосередньо в бою та забезпеченням вчасного відновлення нормального функціонування його психіки після впливу на неї надінтенсивного стресу.

Проте, на жаль, нині ще не вироблено єдиних підходів до організації роботи командира щодо психологічного забезпечення бойової діяльності підлеглого йому особового складу. Не всі командири розуміють, що для ефективного керування бійцями треба брати до уваги особливості їхнього психічного реагування в екстремальних обставинах. Постає гостра потреба переосмислити традиційні уявлення про процеси управління особовим складом у бою, що дасть можливість розробити і впровадити уніфіковані технології психологічного впливу на особовий склад.

Цей посібник є продовженням роботи науково-педагогічних працівників кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ, офіцерів по роботі з особовим складом Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного щодо узагальнення підходів до розв'язання проблем морально-психологічного забезпечення бойової діяльності. Під час написання посібника автори творчо використали власний бойовий досвід, поради військовослужбовців, які беруть безпосередню участь в Антитерористичній операції, методичні розробки з питань

організації морально-психологічного забезпечення бойових дій, профілактики бойових психічних травм, надання психологічної допомоги військовослужбовцям під час ведення бойових дій, матеріали військових засобів масової інформації як України, так і інших держав.

Олег БОЙКО

перший заступник начальника
Головного управління морально-психологічного
забезпечення Збройних Сил України,
полковник, кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Вплив бою на психіку військовослужбовців

Сучасний бій — це суворе випробування фізичних і духовних сил воїна, його здатності активно протистояти впливу екстремальних, у край несприятливих для життя чинників, зберігати волю і рішучість, повністю виконати поставлене йому бойове завдання. Одночасно бій є запеклою боротьбою цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців супротивних сторін.

Бій — це тяжке випробування на міцність усіх психічних і фізичних можливостей солдата. Кожний може постати перед тим, чого не розуміє, відчути те, чого доти ніколи не відчував. Переживання кожної людини — індивідуальні, специфічні. Проте є немало загального в реакціях людини на небезпеку, необхідність знищувати супротивника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники.

НОРМАЛЬНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ людини в бою є не тільки патріотизм, любов до України, прагнення помститися ворогові, виконати бойове завдання, але й такі негативні, як СТРАХ смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати бойове завдання і постати боягузом в очах товаришів.

Безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою почувають немов внутрішнє завмирання, мурашки по тілу, ворухіння волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт або біль у грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла.

Може траплятися й запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос. Таке буває не тільки під час самого бою, але й у періоди до і після нього.

У бою та опісля можливі й інші переживання, серед яких найчастіші такі:

- НЕВПЕВНЕНІСТЬ у власних силах, сором за такий стан;
- ПРОВИНА за участь у жорстокому насильстві, у подіях, які можуть здаватися безглуздими, за смерть товаришів;
- ГНІВ за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається на війні.

Якщо побачиш, що твої товариші охоплені такими переживаннями, допоможи їм. Розкажи про те, що відчуваєш сам, скажи, як ти долаєш свою невпевненість і страх, поділися сигаретою, просто побудь поруч.

Перелічені переживання загострюються в міру накопичення втоми, після тривалої участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, за несприятливого розвитку бойових подій, через негативне ставлення місцевого населення та ін.

У функціонуванні психіки воїна в бойовій обстановці виявляється низка закономірностей. Знати їх — означає передбачати ті фізичні, моральні і психологічні випробування, перед якими постануть військовослужбовці; мати шанси на використання «людського чинника» задля досягнення перемоги над ворогом.

У бойовій обстановці психіка воїна зазнає безлічі різноманітних впливів. Одні з них сприяють мобілізації та концентрації його фізичних і духовних можливостей, підвищенню бойової активності, сміливості, самовідданості. Другі, навпаки, дезорганізують бойову діяльність воїна, блокують доступ до резервів організму, погіршують роботу нервової системи і психіки. Треті не справляють помітного впливу на бойову поведінку.

Важливо знати, які з цих впливів і як визначають психологічні реакції, стани та дії військовослужбовців у бою. Такі чинники психологи вивчають давно. Проаналізувавши психологічні дослідження бойових дій у війнах минулих століть і ХХІ ст., можна вирізнити дві групи чинників, що впливають на бойову діяльність військ: **зовнішні і внутрішні**. Своєю чергою, **зовнішні** чинники поділяються на *соціальні, бойові й еколого-ергономічні*.

Соціальні чинники мають вирішальний вплив на воїнів у бойовій обстановці, оскільки становлять основу для формування загальних соціальних мотивів їхньої поведінки й бойової настроєності.

Макросоціальний чинник — це *ставлення народу до війни*. Досвід показує, що характер бойових дій військовослужбовців (активний, пасивний, самовідданий, самозбережний тощо) значною мірою залежить від ступеня популярності війни у свідомості мас. Ставлення народу до війни впливає на бойову активність воїнів трояко.

По-перше, внаслідок роботи механізмів психічного зараження, навіювання, наслідування військовослужбовці засвоюють панівний у суспільстві настрій, формують відповідну настроєність і мотиви бойової поведінки.

Ще на початку XX ст. російські військові теоретики М. М. Головін та К. І. Дружинін зауважили, що «жодного ентузіазму в армії не може бути, якщо його нема у Вітчизні». Аналіз останніх збройних конфліктів знову переконливо підтвердив цю психологічну закономірність.

По-друге, бойова готовність воїнів багато в чому визначається ставленням народу до своєї армії. Військовий психолог М. В. Зенченко підкреслював: аби військо змогло в повній мірі реалізувати свою потужність, йому необхідна підтримка з боку населення. Ця закономірність виразно проявилася під час війни США у В'єтнамі, бойових дій російських військ у Чечні.

По-третє, солдати заражаються емоційним ставленням народу до противника, що істотно впливає на їхню бойову активність. Досвід війн, у тому числі й Антитерористичної операції на сході України, переконливо свідчить, що в битвах частіше перемагає та армія, воїни якої бачать у противникові ненависного ворога.

Згуртованість військового підрозділу є мікросоціальним чинником, що визначає поведінку воїнів у бою. Аналіз бойових дій радянських військ в Афганістані, війн Ізраїлю на Близькому Сході, англо-аргентинського воєнного конфлікту показав, що відділення, екіпажі, обслуги, що складаються зі

знайомих між собою воїнів (земляків, родичів, друзів), виявляють найбільшу активність, ініціативу, стійкість. Вивчивши цю закономірність, німецький військовий психолог Е. Дінтер підкреслив, що страх втратити довіру групи, опинитися в моральній ізоляції через боягузтво впливає дуже сильно, спонукає до сміливих учинків. Тому протягом останніх 10–15 років в арміях провідних держав світу особливу увагу зосереджують на створенні у військових підрозділах «системи товариської підтримки»: коли члени екіпажів (обслуги, відділень) пильнують за появою у товаришів по службі симптомів нервової напруги і надають один одному невідкладну психологічну допомогу. Вважається, що впевненість у товаришах по службі, у тому, що вони прийдуть на допомогу в потрібний момент, є важливою умовою рішучості й самовідданості кожного солдата. Аналізуючи бойові дії англійських військ на Фолклендських островах, військовий журнал «Soldier» зазначав, що англійський солдат іде в бій передусім за своїх товаришів, йде разом із ними. Він не думає про політику, про стратегію, він піклується про своїх товаришів по службі. Зважаючи на цю закономірність, військові керівники США запровадили на початку 80-х років так звану полкову систему комплектування: новобранців набирають з одного штату, і вони проходять службу постійно в одному підрозділі. Сьогодні таких частин налічується близько 80%.

Довіра до своїх командирів — ще один суттєвий мікросоціальний чинник. Досвід застосування збройних сил СРСР (Росії), США, Ізраїлю, України за останні 20 років показує, що військовослужбовці, відчуваючи довіру і повагу до свого командира, активно виконують навіть ті його накази, суть яких не цілком розуміють чи не сприймають з етичних міркувань.

Бойові чинники — це широкий спектр змінних, що визначають ті або інші реакції, стан, поведінку воїнів у бою. Дані психологічних досліджень засвідчили особливий вплив таких бойових чинників, як вид, умови й інтенсивність бойових дій, особливості зброї, надійність засобів захисту, часові, природно-географічні, погодно-кліматичні умови, обсяг і співвідношення втрат сторін.

Ефективність бойових дій військ великою мірою визначається вибором правильної стратегії і тактики дій. На думку військових психологів, стратегії бувають «витратні» і «психологічні».

Часто «слабка сторона» у бойовому змаганні має перш за все психологічну мету: ослабити противника. Переваги її в тому, що вона ставить війська противника в незвичні для них умови, примушує до виконання невластивих їм функцій, застосування неосвоєних способів бойових дій.

Супротивник радянських військ в Афганістані та російських військ у Чечні, як і тепер наш ворог у зоні Антитерористичної операції, часто використовував тактику бойових і диверсійних груп, діяльності яких притаманна виразна психологічна специфіка.

Серед дій противника переважали засідки, нальоти, диверсії, пошуки, рейди — тобто методи, характерні для військ спеціального призначення. За оцінками фахівців, такі способи збройної боротьби в локальному військовому конфлікті мають низку суттєвих переваг у порівнянні з традиційними. Досить сказати хоча б про те, що в нальотах і засідках ефективність ураження вогнем стрілецької зброї підвищується в 4–7 разів, гранатометів і вогнеметів — у 16–30 разів, мін і мінно-вибухових загороджень — у 60–75 разів. Боротьба з диверсійними підрозділами вимагає значно більше сил і засобів, ніж бойові дії з рівними за чисельністю загальновійськовими підрозділами, оскільки дії таких груп не пов'язані з утриманням жодних об'єктів, рубежів, районів.

Способи бойових дій «сильної сторони» в локальному воєнному конфлікті часто визначені метою — захопити й утримувати територію, важливі з військового погляду об'єкти. Наприклад, в Афганістані зона відповідальності радянської дивізії становила до 200 000 км², полку — 70 000–100 000 км². Сил і засобів, необхідних для контролю над такою територією, явно не вистачало.

Аналогічна ситуація розгорталася й у більшості інших воєнних конфліктів. Яскравим підтвердженням цього слугує оцінка, яку дали американські фахівці бойовим діям ізраїль-

Цікава інформація

Учасники бойових дій в Афганістані та інших «гарячих точках» зазначають, що в 49% випадків під час виконання конкретних завдань їм доводилося діяти не у складі штатних підрозділів, а у спеціально створених бойових, штурмових та інших групах. Організаційно-штатна структура полків і дивізій Сухопутних військ була обтяжена бойовою технікою, застосувати яку в повному обсязі не давали специфічні природно-географічні умови. Бойові нормативи, закріплені у відповідних документах, не «працювали». А противник не погоджувався вступити у відкриту вирішальну битву. Тактика дій противника була спрямована на виснаження ворога, деморалізацію і дезорганізацію особового складу ворожих військ. Рухомі загони бойовиків завдавали блискавичних ударів по комунікаціях, тилових частинах, колонах на марші, досягаючи перш за все психологічного ефекту. Все це багато в чому позбавляло регулярні частини радянської і російської армій природної переваги в силі, що, своєю чергою, негативно позначалося на морально-психологічному стані військовослужбовців. У деяких з них складалося хибне уявлення про чисельність і бойові можливості противника. Створювалося враження його повсюдності і фантастичної тактичної майстерності.

ської армії в ході воєнного конфлікту в Лівані (1982 р.): «...Місцевість сприяла обороні, а війська виявилися не готові воювати в міських і гірських умовах. Бойові дії показали, що піхота недостатньо навчена до самостійних дій у пішому строю протягом тривалого часу... Основні труднощі просування вперед у гірських і міських умовах припали на дрібні піхотні підрозділи... У багатьох випадках виявилися неефективними традиційні способи управління підрозділами в бою».

Вивчення бойового досвіду військ показує, що невпевненість у власних силах закономірно наростає у військово-службовців також через те, що їхня зброя, бойова техніка

і спеціальні засоби часто виявляються малоефективними в умовах локального воєнного конфлікту. Багаторічна підготовка військ розвинутих держав до рішучої битви з рівним за силою противником призвела до істотного відхилення параметрів зброї від тих значень, які дають змогу ефективно застосовувати її в локальних конфліктах.

На прикладі бойових дій у Панамі, Могадішо (Сомалі), Сараєві (Боснія і Герцеговина), Кабулі (Афганістан), Грозному (Чечня), Багдаді (Ірак), Слов'янськ (Україна) тощо можна припустити, що вирішальні битви майбутніх воєнних конфліктів відбуватимуться в містах. Бій у місті має виразні тактичні і психологічні особливості. Військовослужбовці, діючи в колонах, постійно натрапляють на підбиту противником бойову техніку, на трупи своїх товаришів по службі, бойовиків і мирних жителів, стають свідками руйнувань. У міських умовах регулярні сили втрачають свою перевагу в чисельності, мобільності, вогневій потужності і володінні високотехнологічною зброєю. Тут істотно зростає роль нетрадиційної зброї (пляшки з запалювальною сумішшю, саморобні мінно-вибухові пристрої тощо) і морально застарілого озброєння, наприклад РПГ-7.

З цієї причини, щоб «порівнятися» з противником у можливостях зброї, сильна сторона часто знижує рівень своєї технологічності. Невідповідність бойової техніки до характеру завдань, що стоять перед військами, негативно впливає не тільки на ефективність їхніх дій, але й значною мірою на стан морального духу.

Військові психологи давно досліджують характер впливу фізичних і психологічних втрат на бойову активність воїнів. Російський генерал М. М. Головін запровадив навіть спеціальний термін «межа моральної пружності військ», під яким розумів їхню здатність до подальших бойових дій попри втрати. За його даними, у війнах кінця XVIII–XIX століть середню межу моральної пружності військ оцінювали в 25% кривавих втрат, після чого вони втрачали здатність до опору.

Американські фахівці у 1980-ті роки вивчали залежність поразки військ від рівня їхніх втрат на матеріалі 80 операцій

і битв Другої світової війни, а також арабо-ізраїльських війн. Вони дійшли висновку, що війська зазнають поразки (припиняють активні бойові дії) після втрати в середньому 60% свого складу (40% у наступі, 80% в обороні).

Інтенсивність бойових дій також є важливим чинником поведінки воїнів у бою. Встановлено, що бойові дії високої інтенсивності призводять до швидкого наростання втоми військовослужбовців і до загального зростання психотравматизації приблизно у 1,2 разу в порівнянні з діями низької інтенсивності.

Порушення ритмів життєдіяльності негативно позначається на бойовій діяльності особового складу. Йдеться про різку або часту зміну звичного ритму чергування активності, сну, харчування, кліматичних умов, а також про екстремальні погодні умови (сильний мороз, високогір'я тощо).

Еколого-ергономічні чинники показують специфіку впливу зовнішніх (природно-географічних, погодно-кліматичних, технічних) обставин і режиму бойової діяльності (тривалість, частота зіткнень із противником, ергономічність бойової техніки, ступінь ізолюваності від головних сил тощо) на психологічний стан супротивних сторін. Від цих чинників залежить рівень залучення психіки військовослужбовця у процесі виконання бойових завдань. Знайомі умови і звична діяльність, добре засвоєні способи бойової поведінки дають змогу воїнам на полі бою, послуговуватись переважно закріпленими в підсвідомості моделями, автоматизмами та навичками, мінімально залучаючи свідомість та емоції. І навпаки, через незнайомі обставини та незасвоєні навички бойової діяльності виникає потреба постійно залучати свідомість, що призводить до виникнення негативних емоційних переживань і знижує ефективність роботи військовослужбовця.

Німецький дослідник Е. Дінтер виявив своєрідну закономірність, яка засвідчує, що процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15–25 діб, по закінченні яких військовослужбовець досягає піку морально-психологічних можливостей. Після 30–40 діб безперервного перебування у безпосередньому змаганні з противником, за даними дослідника,

настає їх швидкий спад, пов'язаний із виснаженням духовних і фізичних сил. З огляду на це, Е. Дінтер вважає, що перебування воїнів на передовій не має перевищувати 40 діб.

Американський військовий психолог Р. А. Габріель довів: якщо після 45 діб безперервного перебування на полі бою військовослужбовців не відправити в тил, то психофізіологічно вони стануть небоєздатними. Аналогічної думки дотримуються американські психіатри Р. Свонк і У. Маршан. На їхню думку, у 98% військовослужбовців, що безперервно беруть участь у бойових діях протягом 35 діб, виникають ті або інші психічні розлади. Визнаючи таку тимчасову траєкторію динаміки психологічних можливостей людей закономірною, військові керівники багатьох армій світу регулюють час перебування військовослужбовців безпосередньо в зоні бойових дій.

Несприятливо впливає на бойову діяльність особового складу також порушення ритмів життєдіяльності (звичного чергування активної діяльності, сну, відпочинку, харчування тощо), часта зміна кліматичних умов, погані погодні умови тощо.

Суттєво впливає на бойову активність воїнів якість сну. Залежність працездатності особового складу від тривалості сну досліджували американські фахівці (табл. 1).

Таблиця 1. Залежність працездатності військовослужбовців від тривалості сну

Тривалість сну, годин	Стан боєздатності
1	2
0	Зберігається здатність до виконання бойових завдань протягом 3 днів. На 4-й день особовий склад стає небоєздатним.
0,5	Боєздатність зберігатиметься 3,5–4,5 доби.
1,5	У 50% військовослужбовців боєздатність зберігається протягом 6 днів. На 7-й день 50% особового складу стають небоєздатними.
3	У 91% воїнів боєздатність зберігається 9 днів.

Продовження таблиці 1

1	2
4	У 93% воїнів боєздатність зберігається 12 днів. Мінімальна щодобова норма для солдатів.
5	У 96% воїнів боєздатність зберігається протягом 90 днів.
6	Обов'язкова норма сну для командира, адже в офіцера, відповідального за рішення, брак сну швидше провокує бойову втому.
7–8	98% особового складу перебуватимуть в оптимальному м'язовому тонусі протягом тривалого періоду часу.

Існує своєрідний «закон сну»: треба щодоби приділяти 4 години на сон солдатів і 6 годин — командирові; за безперервного ведення бойових дій слід дотримуватися закону «чотири через чотири» (4 години бойової активності або чергування міняти 4-ма годинами сну та відпочинку).

Бойова техніка повинна відповідати хоча б мінімальним вимогам комфорту та гігієни. Фахівці, досліджуючи залежність людини від ергономічних умов, зазначають, що перебування військовослужбовців у бронетехніці упродовж тривалого часу є причиною підвищеної стомлюваності, значного уповільнення реакцій, зниження працездатності. Відомо, що у разі порушення роботи вентиляції та накопичення в машині окису вуглецю у співвідношенні 1,5 одиниці на 1000 одиниць повітря смерть екіпажу настає протягом 1 години. Через повільне поглинання невеликих доз цього газу у воїнів з'являються відчуття втоми, інтелектуальна пасивність, великі помилки у визначенні дистанції, сповільнені реакції. Відомі випадки, коли тривале перебування у бронетехніці провокувало розвиток агорафобії в особового складу — нав'язливого психоневрозу, при якому людина відчуває страх перед відкритим простором.

За іншими даними, через незадовільний мікроклімат у бойовій машині швидкість її водіння знижується на 19%, обсяг часу на виконання вогневих завдань зростає на 35%,

кількість промахів — на 40%, боєздатність особового складу кожного дня наступальної операції знижується на 7–10%. Обмеження рухливості людини протягом 3 діб знижує її працездатність на 30%. Вібрація техніки може збігатися з частотами коливань найважливіших органів людини, що призводить до порушення їх функціонування і має руйнівний вплив на діяльність нервової системи.

Ілюструючи проблему відповідності бойової техніки і зброї до бойових завдань, зазначимо, що танк на нічних міських вулицях — мабуть, найнебезпечніше місце: у ньому, як і в БМП, істотно знижується радіус огляду поля бою. Якщо члени екіпажу поза машиною можуть вести постійне кругове стеження за бойовими діями, бачити маневри своїх товаришів по службі, вести вогонь зі стрілецької зброї по багатьох ярусах водночас, то в танку (БМП) військовослужбовці цього переважно позбавлені. При щонайменшому порушенні зв'язку в екіпажу може виникнути відчуття ізольованості від основних сил, що посилює неспокій, тривогу, страх. Якщо в несправному стані опиняться прилади нічного бачення, то екіпаж, по суті, втрачає зв'язок із зовнішнім світом, тому танк у міських умовах не ергономічний. Дії в ньому знижують потенційну ефективність екіпажу.

Є тут ще більш значущий психологічний момент. Танки в міських умовах і в горах практично беззахисні й першими зазнають ураження. Бесіди з учасниками бойових дій в Афганістані й Чечні свідчать, що видовище великої кількості підбитої бронетехніки на шляхах породжує у військовослужбовця відчуття розчарування, невпевненості, неспокою, а деколи призводить до переоцінки можливостей противника.

До ергономічних аспектів бойових дій слід залічити і ступені ізольованості з'єднань, що діють на полі бою, та частин основних сил. За даними американського психолога Р. У. Сторма, бойові можливості ізольованого протягом 48 годин від своїх військ підрозділу можна вважати наполовину втраченими через зниження морального духу бійців.

Природно-географічні чинники теж вносять істотні корективи до співвідношення психологічних можливостей сторін.

Наприклад, гірські умови Афганістану і Чечні були більш звичними з психологічного погляду (вміння орієнтуватися, виявляти ворога, визначати відстані до цілей, розраховувати сили і час) повстанцям, а не їхньому супротивнику.

До **внутрішніх чинників** належать психофізіологічні і психологічні.

Серед *психофізіологічних чинників*, що визначають характер поведінки військовослужбовців, важливе значення має тип нервової системи.

Зазвичай розрізняють три типи нервової системи: *сильний, слабкий і середній*. Сьогодні відомо, що ескалація негативних чинників бою спричиняє серйозні психологічні розлади (на що потрібна медична допомога) і, отже, повну втрату боєздатності на певний час у воїнів зі слабким типом нервової системи (серед військовослужбовців їх близько 15%). В аналогічних умовах воїни з середнім типом нервової системи (таких близько 70%) знизять активність бойових дій лише на короткий час. Воїни з сильним типом нервової системи (їх приблизно 15%) не зазнають відчутного психотравмівного впливу складної ситуації.

Цікава інформація

Воїни сангвінічного темпераменту в складних умовах приймають рішення швидко і діють сміливо. У разі невдачі вони втрачають рішучість лише на короткий час і швидко приходять до норми. Особи холеричного темпераменту виявляють сміливість і рішучість переважно у стані емоційного підйому. У стані занепаду сил вони схильні піддаватися несвідомому страху. Люди флегматичного темпераменту діють активно і сміливо тоді, коли ретельно підготовлені до виконання бойового завдання. Їм притаманна стабільність емоційних переживань, завзятість і витримка. Воїни меланхолічного темпераменту здатні виявляти рішучість та активність протягом короткого часу і при подоланні незначних труднощів.

Спостереження за діями воїнів у бойовій обстановці та в інших екстремальних ситуаціях показують, що їхня поведінка великою мірою залежить від типу темпераменту.

Кажучи про *психологічні чинники* бойової поведінки, необхідно підкреслити, що воїн — не сліпе знаряддя в руках зовнішніх обставин бою і природних інстинктів. Вирішальними для його поведінки є: спрямованість, особливості характеру, інтелекту, волі, емоцій та особисті здібності. Важливе значення в регуляції бойової активності військовослужбовців мають віра, марновірства, символи — цінності, способи регуляції психічних станів (ритуали, обряди тощо). Не розуміючи цього, неможливо пояснити випадки самопожертви, виправданого ризику, взаємовиручки в тих ситуаціях, де, здавалося, мав би превалювати інстинкт самозбереження. Саме основні мотиви, рівень бойового досвіду визначають поведінку воїна під впливом «вторинних» психологічних чинників бою: небезпеки, раптовості, несподіванки, новизни бойових подій, дефіциту часу й інформації, втрати бойових товаришів, дискомфорту, участі в насильстві й ін.

Соціальні, бойові, фізіологічні і психологічні чинники бойової поведінки воїнів діють у різний час, з різною силою, в різних комбінаціях. Небезпечні для життя обставини кожен воїн сприйматиме інакше — залежно від того, як розуміє ціль війни, як ставиться до противника, до товаришів по службі, до командирів; від того, у яких видах бою бере участь, який має бойовий досвід, тип нервової системи тощо.

Психологи та військові керівники всіх рівнів повинні передбачати специфіку впливу чинників бою і намагатися надати їм позитивного характеру — щоб мобілізувати й активізувати вояків.

Розглянемо закономірності прояву психіки і поведінки воїнів у бою.

Бій — найбільша драма в житті воїна. Загроза життю і здоров'ю, швидка зміна бойової обстановки, тривалі, нерідко надмірні навантаження, втрата бойових товаришів, участь у жорстокому насильстві щодо ворога, боротьба суперечлив-

вих внутрішніх мотивів — все це супроводжується сильною напругою фізичних і духовних сил.

У військовій психології немає узагальненої класифікації психічних реакцій і станів воїнів у бойовій обстановці. Але більшість психологів згодні з тим, що воїн під час бою переживає стан стресу (психологічної напруги).

Стрес — це широке коло станів людини, які є відповіддю на різноманітні несприятливі дії — стресори (стрес-фактори). За словами автора теорії стресу, канадського ученого Ганса Сельє, стресом є неспецифічна (однотипна, незалежно від стресора) відповідь організму на будь-який виклик, і власне вона допомагає так чи інакше впоратися з ускладненням.

Стрес супроводжується енергетичною мобілізацією організму, спричиняє значні зміни в серцево-судинних, дихальних, м'язово-рухових та ендокринних біологічних функціях. Одночасно змінюється перебіг психічних процесів, відбуваються емоційні, мотиваційні зрушення.

Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність воїна.

Проте тривалий або дуже інтенсивний вплив негативних бойових чинників, висока суб'єктивна значущість їх для військовослужбовця здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). **Дистрес** виникає в тих випадках, коли людина потерпає від почуття безпорадності, безсилля, безнадійності, пригніченості.

Дистрес зазвичай супроводжується порушеннями нормального перебігу психічних процесів (відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення); виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність тощо); збоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння й ін.); тимчасовими або тривалими особистісними трансформаціями (апатія, втрата волі до життя, упевненості в перемозі, довіри до товаришів по службі і командирів, шаблонні дії, примітивне наслідування й ін.). Стрес суб'єктивно відчувається як переживання страху, тривоги, гніву, образи, туги, відчаю, величезної втоми тощо.

Страх посідає головне місце серед негативних переживань воїна у стані стресу. По суті це може бути переживання страху смерті, болю, поранення, страху стати калікою, втратити боєздатність і повагу товаришів по службі тощо.

Цікава інформація

Встановлено, що «безстрашних» психічно нормальних людей не буває. Все залежить від кількості часу, потрібного для подолання розгубленості, для раціонального рішення про доцільні дії. За оцінками американських експертів, близько 90% військовослужбовців відчують у бою явно виражений страх, у 20–25% з них страх супроводжується нудотою або блювотою, у 10–15% — нездатністю контролювати функції сечовипускання і кишківника.

У цілому, за оцінкою експертів, у сучасних збройних конфліктах із застосуванням звичайних видів зброї бойові психічні травми (БПТ) становлять у середньому 20% усіх бойових санітарних втрат (БСВ) протягом перших 30 діб бойових дій і перевищують кількість санітарних втрат інших категорій у подальший період. Отже, бойові психічні травми значною мірою впливають на боєздатність частин і підрозділів.

Реакція на страх, як уже наголошено, залежить як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготованості військовослужбовців до небезпеки, від характеристики їхньої мотиваційної сфери.

Індивідуально-психологічна специфіка реагування людей на небезпеку виявляється і в тому, що їхні негативні переживання загострюються в різний час. У низці досліджень встановлено, що приблизно 30% воїнів зазнають найбільшого страху перед боєм, 35% — у бою і 16% — після бою.

У бойових умовах перед кожним військовослужбовцем стоїть дві мети: вижити і виконати бойове завдання. Слід зазначити, що виконання бойового завдання дуже часто є єди-

ним способом вижити. Проте, як вважають американські автори, лише 25% солдатів на полі бою адекватно розцінюють становище та свідомо застосовують свою зброю. Такі вояки, своєю чергою, поділяються на тих, хто перебуває в сильному збудженні, і тих, хто пригнічений страхом. Перша категорія, як правило, чинить даремні, а деколи й безглузді дії, друга — паралізована страхом. Очевидно, що у 25% солдатів, що діють адекватно, імовірність залишитися живими значно вища, ніж у решти 75% особового складу, якому необхідна психологічна допомога.

Стан страху варіює в широкому діапазоні переживань. Вирізняють такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, жах, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк — це миттєва реалізація природженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму під впливом загрозливих подразників. Якби люди не мали цієї охоронної, захисної реакції, вони загинули б, не встигнувши оцінити небезпеку.

Тривога є емоційним станом, що виникає в ситуації недостатньо визначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривога не тільки сигналізує про можливу небезпеку, але й спонукає воїнів до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обставин бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози. Стан **боязні** є ніби конкретизованою тривогою. Це — реакція на безпосередньо усвідомлювану небезпеку.

Жах (афективний страх) — найсильніший ступінь страху. Його викликають надзвичайно небезпечні і складні обставини, він на якийсь час паралізує здатність до цілеспрямованих слухних дій.

У стані жаху в людини переважають примітивні захисні реакції: камуфляж (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення уникнути небезпеки, втекти від загрозливих обставин, ніби зменшитися. Відчуваючи жах, воїн або ціпеніє, не

може зрушити з місця, або біжить, зокрема, у бік джерела небезпеки.

Групова паніка є особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори. Вона є станом страху, що оволодів одночасно групою військовослужбовців, поширюється і наростає у процесі взаємного зараження і такого, що супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обставин, мобілізації внутрішніх резервів, доцільної спільної діяльності.

Бойова обстановка нерідко створює сприятливий ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника; його потужні вогневі удари; інтенсивні повітряні нальоти; психологічний, психотронний, психотропний вплив; надмірна втома воїнів; деморалізація від ширення чуток за відсутності офіційної інформації тощо.

Каталізаторами паніки стають панікери — військовослужбовці з істеричними рисами особистості, що мають високу психосоматичну провідність, виразні рухи і гіпнотичну силу криків. Вони здатні за короткий час «інфікувати» своїми панічними настроями великі маси людей і повністю дезорганізувати їхню діяльність.

Знання природи страху, динаміки його прояву, умов виникнення групової паніки помагає командирам доцільніше планувати бойові дії, диференційовано підходити до розставляння людей і розподілу бойових завдань, прогнозувати поведінку воїнів у бою, здійснювати експрес-програми запобігання негативним психічним станам військовослужбовців і їх подолання.

Втома також є однією з причин (і одночасно показником) виникнення дистресу. Відомо, що опір організму воїна бойовим стрес-факторам, його пристосування до умов бойової обстановки супроводжується великою витратою енергетичних ресурсів, стомленням, нервовим виснаженням.

Стомлення — це стан, що сигналізує про значне витрачання енергетичних запасів організму і про необхідність їх поповнити. Стомлення суб'єктивно відчувається як втома (слабкість, безсилля, млявість, дискомфорт), що супроводжу-

ється негативними емоційними реакціями, втратою інтересу і мотивації до бойової діяльності.

Втома негативно позначається на ефективності дій військовослужбовців, призводить до порушення чутливості, уваги, пам'яті, мислення. У стані втоми в людей можуть виникати різні ілюзії сприйняття об'єктів бойової обстановки, з'являється хвороблива чутливість до певних подразників, підвищується конфліктність у взаєминах з товаришами по службі тощо.

Втома виникає внаслідок сильних і тривалих фізичних навантажень; перцептивного, інтелектуального, емоційно-вольового і мотиваційного перенапруження; порушення звичного ритму життєдіяльності (якості діяльності, відпочинку, сну, харчування й ін.); збоїв у системі психічної саморегуляції та фізичного здоров'я людини тощо.

Цікава інформація

В американській армії серед 2 млн солдатів, які брали участь у Першій світовій війні, близько 159 тис. втратили боєздатність у зв'язку з різними психічними розладами. А кількість загинлих становила майже 116 тис., поранених — 204 тис. осіб. Середні втрати у зв'язку з психічними розладами під час цієї війни становили 6–10 випадків на 1000 осіб.

Під час Другої світової війни до лікувальних закладів армії США потрапило до 1 млн осіб із нервово-психічними захворюваннями, у тому числі 64% — з психоневрозами та 7% — з психозами. Майже половина демобілізованих за станом здоров'я з армії США військовослужбовців під час Другої світової війни мала нервово-психічні захворювання.

У період бойових дій французьких військ в Алжирі в 1950–1960-х роках було зазначено, що емоційні порушення призвели до масового поширення поміж військовослужбовців психосоматичних недуг, серед яких переважали хвороби органів травлення, що стали причиною

смерті до 3% особового складу, що в 4 рази вище за смертність від подібних захворювань у мирний час.

Під час війни в Кореї невідворотні психологічні втрати американців становили 4, а у В'єтнамі — 7 випадків на кожну 1000 військовослужбовців. У період агресії Ізраїлю проти Лівану 9% ізраїльських солдатів та офіцерів втратили боєздатність через сильну психологічну нестійкість і втрату бойової активності.

У кувейтському конфлікті загальні психологічні втрати іракських військовослужбовців після шквальних бойових ударів американської авіації протягом перших 3 діб становили: у регулярній армії — 45%, серед ополченців — 68–70%. Психологи США прогнозують, що в сучасній війні в Європі до 50% всіх втрат можуть становити психогенні.

Значна кількість російських офіцерів у період служби у складі 201 дивізії, розташованої в Таджикистані, скаржилися на погіршення самопочуття, порушення сну й апетиту, що часто супроводжується нав'язливими проявами фобічного характеру. Аналогічними були й дані обстеження великої групи офіцерів мотострілецьких частин, що брали участь протягом місяця в бойових діях у Чечні 1995 року. Зокрема, в результаті їх комплексного обстеження у 81% військовослужбовців виявлено виразну астенизацію (втомленість), яка вимагала заходів психофізіологічної і фармакологічної корекції.

У 35% українських військовослужбовців 5 ОМБр, що проходили службу у складі миротворчого контингенту в Республіці Ірак, діагностовано симптоми нервово-психічних порушень, які у 12–15% особового складу трансформовані у посттравматичний стресовий синдром (бойову психологічну травму).

З метою знизити негативний вплив втоми на боєздатність особового складу військові фахівці різних країн досліджують можливості застосування медикаментозних препаратів гру-

пи амфетамінів. Результати свідчать, що наявними фармакологічними засобами можна утривалити стан високої боєздатності воїна на 15–20 годин.

Проте не компенсована відпочинком втома має властивість накопичуватися й досягати критичних рівнів.

Тривале перебування людини під впливом бойових стрес-факторів може спричинити психогенні психічні розлади різної глибини. Найчастішими в бойових умовах є неврози (неврастенія, істерія, невроз нав'язливих станів) і гострі реактивні психози (ступор, запаморочення, втеча з поля бою).

У разі виникнення таких психічних розладів воїн на певний час повністю або частково втрачає здатність до активних дій. Це відбувається тому, що названі розлади часто супроводжуються порушеннями рухливості, втратою слуху, зору, істичним відтворенням ознак променевої хвороби, ураження ОР, реакціями ступору, втратою орієнтування у просторі, часі, бойовій ситуації, власній особистості.

Важливими факторами, що впливають на психіку військовослужбовця, є ступінь оволодіння зброєю і бойовою технікою, визначальний рівень професійної переваги над противником, а також повнота об'єктивного уявлення про майбутню бойову діяльність та способи її виконання.

У бойовій обстановці головні причини психологічного стресу: загроза життю, відповідальність за виконання завдання, недостатність і невизначеність інформації, дефіцит часу для рішень і бойових дій, невідповідність рівня військово-професійних навичок до потреб та умов бойової діяльності, психологічна неготовність виконати конкретне завдання, невпевненість у надійності зброї та військової техніки, недовіра до командування і фактори ізоляції (відрив від основних сил, перебування в засідці, на патрулюванні, на блокпосту, опорному пункті) тощо.

Стійкість до впливу психотравмівних чинників бою, збереження бойової активності багато в чому залежать від відповідної спрямованості особистості, від мотивів бойової поведінки, готовності до активних самовідданих дій, бойового досвіду. Наприклад, встановлено, що вже в четвертому-

п'ятому бою сила негативного впливу на поведінку воїнів таких чинників, як небезпека, раптовість, несподіванка, новизна бойових подій тощо, знижується у 1,5–2,5 разу.

Проаналізувавши вплив чинників сучасного бою на психіку і поведінку людей, можна зробити висновки.

Небезпечні обставини неминуче викликають у воїнів психічну напругу (стресовий стан). Цей стан істотно впливає на перебіг психічних процесів (сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, волю, емоції) та ефективність бойової діяльності.

Стрес може впливати на психіку, як мобілізуючи її (бойове збудження), так і пригнічуючи (дистрес). Характер цього впливу залежить від:

- а) мотивації;
- б) індивідуальної психологічної стійкості;
- в) бойового досвіду воїнів.

Отже, є реальні підстави зміцнити у процесі психологічної підготовки сприйнятливості воїнів до впливу бойових стрес-факторів і так забезпечити їх високою активністю в бою.

Сутність і конкретний зміст психологічної підготовки кожного зосібна військовослужбовця, кожного окремого підрозділу (частини) залежить від характеру подоланих труднощів в умовах сучасного бою, від конкретної військової спеціальності та кола службових обов'язків у бою. Як наслідок у воїнів має формуватися готовність до війни і до першого бою, настроєність на знищення противника, стійкість психіки проти впливів психологічних факторів війни.

1.2. Психологічні аспекти застосування авіації в сучасних умовах

Воєнно-політичне керівництво НАТО роль ВПС у підготовці і веденні бойових дій визначає як провідну. Успішне застосування авіації, окрім суто воєнно-технічних аспектів, справляє і морально-психологічний вплив на війська і населення противника. Якщо спробувати посилити цей ефект активною інформаційно-психологічною дією, спрямованою на підрив морального духу супротивника, то можна досягнути

перемоги до початку бойових дій або ж значно полегшити досягнення такої мети.

На думку військових фахівців НАТО, воєнна операція США та їхніх союзників проти Іраку, а також власний досвід Альянсу на Балканах показали важливість так званих заходів управління сприйняттям (за термінологією НАТО — Perception Managment). Воєнні операції в Іраку і на Балканах свідчать про потребу організації та розробки заходів з протидії аналогічним акціям противника. Сьогодні, коли відбувається реорганізація військової структури НАТО і вихід цього військового блоку за рамки його традиційної діяльності, слід чекати посилення заходів щодо управління сприйняттям в операціях за участі Альянсу.

У дискусіях про напрями подальшого розвитку національних ВПС важливе місце займає роль повітряної потужності в сучасній війні. У кінці 90-х років ряд американських військових теоретиків висунули концепцію, що дістала назву «Доктрина авіаційного стримування», або «Доктрина Голт». Суть її така: у сучасних умовах і в майбутньому під час бойових дій значну роль повинна відігравати авіація, і застосовувати її слід як основний і вирішальний засіб ураження противника, особливо на початку збройного конфлікту.

Останнім часом до прихильників «Доктрини Голт» приєдналися спеціалісти з психологічних операцій ВПС США. На їхню думку, повітряні операції можуть скоротити тривалість бойових дій і фінансові витрати на війну, а також зменшити втрати особового складу своїх збройних сил. Вони вважають, що психологічний ефект від бомбардування з повітря був досі недооцінений під час планування повітряних операцій. Хоча в певних ситуаціях його значущість може навіть перевершувати вогневий вплив на ЗС та інфраструктуру противника.

У військовослужбовців, що зазнають безперервних повітряних нальотів, розвивається сильний стрес. За даними військових психологів, солдат, що перебуває у стані граничної напруженості, перестає контролювати свій психічний стан, у нього з'являються душевні розлади, паралізується здатність

не лише до опору, але й узагалі до будь-яких осмислених дій. Поєднання цілеспрямованої пропаганди з безперервними бомбардуваннями й артобстрілами дуже деморалізує війська і населення противника.

Такі висновки експерти зробили в результаті вивчення матеріалів повітряних операцій, допитів і бесід з військовополоненими, дезертирами, перебіжчиками і представниками цивільного населення противника під час декількох останніх війн. Аналізували повітряні операції та матеріали завершального етапу Другої світової війни, війн у Кореї і В'єтнамі, а також бойових дій у зоні Перської затоки, в Югославії й Афганістані.

Бойові дії США починали з повітряних бомбардувань стратегічних об'єктів, включно з розташованими у столицях або поблизу них. Це робилося не тільки з метою послабити бойову спроможність противника, але й справити значний моральний вплив на його військово-політичне керівництво. Річ у тім, що авіаційні удари справляють і сильний психологічний ефект, що спонукає противника припинити опір, відвести війська, почати мирні переговори або капітулювати. Повітряні удари по розгорнутих військах противника справляють ефект деморалізації, який призводить до масового дезертирства серед військовослужбовців, до розвалу його оборони.

Військові дослідники НАТО вважають, що механізм психологічного впливу авіації на противника полягає в тому, що його частини і підрозділи, які тривалий час зазнавали ефективних ударів авіації та які потерпають (через знищення тією авіацією ліній комунікації та транспортних засобів) від нестачі харчів та інших компонентів матеріально-технічного забезпечення, є морально зломлені. Скориставшись низьким моральним рівнем особового складу супротивника, частини і підрозділи Сухопутних військ зміцнюють успіх своєчасним наступом.

Операцію «Буря в пустелі» американські військові фахівці називали «першою інформаційною війною», оскільки саме тоді широко були застосовані інформаційні технології, а також відпрацьовані способи і методи інформаційного впливу.

Цікава інформація

Перед десантною операцією в Нормандії (6 червня – 24 липня 1944 р.) авіація союзників протягом декількох місяців завдавала шквальних ударів по аеродромах, залізничних вузлах і пунктах управління з метою захопити й вивести з ладу комунікації противника в північній частині Франції. Безпосередньо перед висадкою ВПС посилено «імітували» важливість зовсім іншого, ніж мали на меті, напряду, тому саме там скидали дипольні відбивачі й муляжі десантників. А десант тим часом висаджувався під прикриттям ударів авіації. Протягом першої доби десантної операції стратегічна авіація союзників зробила 14000 літако-вильотів. За цей же час на території висадки було зареєстровано всього 50 літако-вильотів німецької авіації. Співвідношення авіації було таке: 10 860 бойових літаків союзників на 140 німецьких, тобто 68 : 1. Цілковите панування союзників на морі і в повітрі дало змогу провести операцію з мінімальними людськими втратами. Густота бомбардувань була настільки великою, що на окремих ділянках захопленого плацдарму в смузі американських військ танки не могли просуватися вперед через численні вирви, розбиті дороги і руїни. Американцям довелося негайно перекидати бульдозери з Великобританії.

Корейська війна (1950–1953), за даними західних видань, була четвертою за масштабами в історії Сполучених Штатів. Важливу роль у бойових діях американських військ відігравала авіація, у складі якої налічувалося до 1600 літаків різних типів. За період війни вони зробили понад 104 тис. вильотів і скинули близько 700 тис. тонн бомб і напалму.

Бойові дії супроти Демократичної Республіки В'єтнам (ДРВ) тривали з серпня 1964 до січня 1973 року. Бомбардувати територію ДРВ почали 5 серпня, а до кінця 1966 року в бойових діях брали участь до 40% тактичної авіації ВПС США, а також стратегічні бомбардувальники, що діяли

з авіабази на о. Гуам і з аеродромів у Таїланді. Залежно від завдань, авіація застосовувала не тільки боєприпаси зі звичними вибуховими речовинами, але й напалм, фосфор, отруйні речовини і дефоліанти. Операцію наприкінці грудня 1972 року можна вважати найбільшою за весь період війни.

У ході операції «Буря в пустелі» (1991 р.) проти Іраку бомбардування з повітря й удари крилатими ракетами повітряного і морського базування тривали протягом 38 діб. В окремі дні літаки здійснювали 1600 бойових вильотів. По об'єктах військового і цивільного призначення, окрім керованих авіаційних бомб (КАБ), застосували 282 крилаті ракети.

Внаслідок прямих трансляцій повітряних нальотів на Ірак та нічних бомбардувань Багдада, а також широкої пропаганди переваг американської високоточної зброї суттєво зросла ефективність ВПС, що сприяло несподівано швидкому досягненню перемоги.

Досягнення «першої інформаційної війни» були успішно розвинуті в ході бойових дій проти Югославії (1999 р.), коли весь світ, затамувавши подих, спостерігав за повномасштабною війною в центрі Європи. Основну роль тоді призначили повітряним операціям. У повідомленнях про авіаційні і ракетні удари акцент робили на їх «високій ефективності, зведеній до мінімуму людських жертв», та неефективності югославської ППО. Щоб продемонструвати «відкритість» Альянсу, на борт стратегічних бомбардувальників В-52, які здійснювали нальоти з баз на території США, допускали знімальні групи американських телекомпаній. Вони професійно «дбали» про те, щоб деталі повітряних рейдів ставали надбанням широкої публіки.

ВПС НАТО вели, по суті, великомасштабну інформаційну війну: під час розвідувальних польотів на висоті 8–10 км літаки Альянсу скидали листівки сербською та англійською мовами

(всього скинули понад 50 млн примірників). Частина листівок містила звернення до громадян Югославії з закликами та підбурюваннями скинути законного президента С. Мілошевіча. Інші ж листівки роз'яснювали мету натовських бомбардувань. На території конфлікту в інтересах психологічних операцій працював літак ЕС-130 з італійської авіабази Бріндізі, він був оснащений комплектом апаратури для трансляції та ретрансляції радіо- і телепрограм у різних стандартах, передавачами перешкод станціям радіомовлення, військовим системам зв'язку й управління. З борту велася трансляція радіо- і телепередач сербською мовою, а також ретрансляція передач західних інформаційних агентств на всю територію Югославії.

Під час контртерористичної операції в Афганістані (2001–2002) психологічному аспекту застосування авіації також призначали провідну роль. Задля вигідного впливу на населення практикували скидання з літаків гуманітарних вантажів і продовольчих пайків (всього скинули понад 1 млн таких «подарунків») з американською символікою і пропагандистськими малюнками. Крім того, за допомогою літаків серед афганського населення було розповсюджено близько 100 тис. радіоприймачів з фіксованою частотою. Застосовувано й інші форми психологічного впливу на озброєні загони руху «Талібан» і терористичної організації «Аль-Каїда». Зокрема на печерний комплекс у горах Тора-Бора американці, аби справити шоковий психологічний ефект на бойовиків, що там оборонялися, скинули декілька надпотужних 7,5-тонних авіабомб BLU-82.

За матеріалами аналізу повітряних операцій, здійснених у ході перелічених воєнних конфліктів, дослідники з-поміж представників командування і фахівців ПсО ВПС розробили низку рекомендацій для командувачів американських військ в зоні бойових дій. Отже, під час планування повітряних операцій по стратегічних об'єктах командувачам рекомендовано:

- **брати до уваги те, що потенційна сила повітряних бомбардувань буде реально занижена** через прагнення американського командування уникнути численних жертв серед цивільного населення, а також через застосування ППО противника;

- **планувати різні засоби впливу на противника**, щоб досягнути мети війни. У ході минулих воєн повітряні бомбардування по стратегічних цілях або їх загроза спонукали лідерів противника до вигідних для США кроків. Це можливо тоді, коли військово-політичне керівництво ворожої сторони усвідомлювало: його військам загрожує розгром; продовження війни не поліпшить умов миру; втрат від повітряних ударів буде набагато більше, ніж від прийняття умов миру; воно не має змоги створити ефективну оборону або завдати сильного удару у відповідь. Щоб прискорити капітуляцію, можуть знадобитися також додаткові умови, наприклад усунення тих сил або лідерів, які почали війну;
 - **розглядати розгорнуті війська противника як стратегічну ціль**. Ситуація на фронті сильно впливає на рішення про подальші бойові дії, і в усіх збройних конфліктах, ще від Другої світової війни, противник капітулював або погоджувався на запропоновані США мирні умови лише після серйозних поразок на полі бою;
 - **підвищувати спроможність американської армії завдати ударів** по особливо важливих об'єктах. Майже всі командири і керівництво противника прагнуть максимально зберегти техніку й особовий склад. Щоб викликати у ворожого керівництва негативні емоції, повітряна кампанія має схилити його до думки про те, що воно може бути убите, повалене внутрішніми або усунуте зовнішніми силами, якщо відмовиться діяти в потрібному для США напрямі. Ймовірність того, що керівництво противника пристане на умови США, великою мірою залежить від того, чи усвідомить воно готовність і спроможність Пентагону виконати свої погрози.
- Усі ці рекомендації викладені в «Доктрині психологічних операцій ВПС США» AFDD 2-5.3, що затверджена 27 серпня 1999 року. У ній також наголошено, що під час планування і підготовки повітряних операцій проти розгорнутих військ противника командувачам американських військ рекомендують:
- надавати особливого значення психологічному аспекту дій ВПС як під час бойової підготовки, так і під час планування і здійснення повітряних операцій;

- розробляти таку стратегію кампанії, яка передбачала б ефективні психологічні операції. Вони мають бути сплановані так, щоб змусити противника до дій, від яких його війська стануть зручним об'єктом для тривалих і психологічно ефективних повітряних ударів;
- поставити ВПС завдання щодо деморалізації військ противника. Для командувача ВПС на ТВД пріоритетним завданням має бути порушення морально-психологічного стану особового складу противника. У зв'язку з цим у штат органу планування ВПС потрібно залучати спеціалістів з ПсО;
- позбавити противника продовольства шляхом знищення складів, комунікацій і транспорту;
- застосовувати стратегічні бомбардувальники, щоб завдати раптових ударів і створити ефект шоку;
- продемонструвати особовому складу противника, що його система ППО безсила, а також підвести його до думки про необхідність відмови не тільки від подальшого опору, а й від тримання зброї взагалі;
- розробляти таке озброєння й військову техніку, які підсилюють психологічний вплив ударів ВПС. Найсильнішого психологічного ефекту можна досягнути, застосовуючи нові системи виявлення, що допоможуть визначати місце розташування загальної оборони противника і визначити дані для ефективної стрільби артилерії або мінометів у реальному масштабі часу, а також завдавати високоточних ударів по противникові, що перебуває в заглиблених та замаскованих укриттях;
- використовувати психологічний ефект повітряних ударів для вчасного виконання наземних операцій. Оскільки згуртованість і морально-психологічний стан особового складу противника будуть порушені повітряними бомбардуваннями, і йому знадобиться час на відновлення, Сухопутні сили повинні скористатися цією психологічною вразливістю та негайно завдати удару;
- поєднувати психологічні операції з повітряними ударами. Бойові операції, а також місце, об'єкти, способи поширення й особливо зміст матеріалів ПсО повинні бути тісно

пов'язані і скоординовані в часі. Повітряні бомбардування можуть підсилити правдоподібність і сприйнятливість таких матеріалів. Натомість ПсО можна проводити, щоб посилити ефективність повітряних ударів;

- знати й уміти правильно оцінювати сильні і слабкі сторони морально-психологічного стану противника. Допит полонених і дезертирів повинен забезпечити командування точними даними про моральний стан військ противника. Треба, щоб у ВПС була достатня кількість фахівців ПсО та офіцерів, підготовлених для проведення допитів військовополонених, визначення результативності психологічного впливу повітряних ударів та інших бойових операцій на особовий склад і населення противника, а також для розроблення матеріалів ПсО;
- створювати потрібну психологічну атмосферу в мирний час. Командування ВПС та інших видів ЗС США мають дві основні цілі для впливу на ймовірного противника вже в мирний час: застерегти можливого агресора від посягання на американські інтереси або ж почати психологічну обробку потенційного противника в загрозовий період.

Отже, проаналізувавши дії авіації в останніх війнах за участі ЗС США, американські військові експерти й фахівці з ведення ПсО рекомендують застосовувати повітряні бомбардування як важливий засіб впливу на морально-психологічний стан військово-політичного керівництва, особового складу збройних сил і населення противника. Слід зазначити, що в воєнних кампаніях останнього десятиріччя американське командування неухильно дотримувалося таких рекомендацій. З появою в озброєнні високоточної зброї така позиція зміцніла.

Повітряні бомбардування, безумовно, справляють сильний негативний вплив на морально-психологічний стан військ і населення противника. Та найбільшої ефективності вони, виявляється, досягають тоді, коли населення країни розчарувалося у владі і не бачить сенсу вести або продовжувати війну.

Цікава інформація

У ході операції «Лис пустелі» (17–20 грудня 1998 р.) всього за 4 доби по іракських військових і промислових об'єктах було випущено 425 крилатих ракет.

Під час операції «Еллайд форс» в Югославії (24 березня – 10 червня 1999 р.) авіація НАТО зробила 9 300 бойових вильотів для знищення 900 цілей, скинула 24 тис. бомб і 1500 ракет. Ударів завдавали по важливих урядових, промислових, військових об'єктах: мостах, нафтосховищах, залізничних коліях, теле- та радіостанціях.

Упродовж операції проти Іраку у 2003 році протягом перших 3 діб було застосовано близько 1000 крилатих ракет — здебільшого по об'єктах у м. Багдад, що призвело не лише до руйнування багатьох міських будівель, але й до численних жертв серед цивільного населення. Слід зазначити, що в останній кампанії 68% всіх крилатих ракет і бомб американської бойової авіації належали до класу високоточної зброї (у 1991 р. її застосовували на рівні лише 6,5%). Тому США і Великобританії вдалося досягти високих результатів, використовуючи значно меншу, ніж раніше, кількість бомб і ракет — 29,9 тис. тонн супроти 227 тис. тонн у 1991 році.

Війна в Кореї закінчилася на тій самій 38-й паралелі, з якої починалась. Ворожі сторони і світова спільнота дійшли розуміння, що подальші бойові дії призведуть до нової світової війни, але морально-психологічний стан населення, особового складу військ КНДР і її союзників, попри використання проти них бактеріологічної зброї і наявність у США ядерних бомб, не був зломлений.

Запеклі бомбардування території та населених пунктів ДРВ могли прискорити рішення в'єтнамського уряду про мирну угоду зі Сполученими Штатами. Але керівництво ДРВ добре розуміло, що без збройної підтримки США панівний режим у Південному В'єтнамі довго не протримається. Це підтвердилося через рік.

Військово-повітряна кампанія супроти Югославії призвела до падіння режиму Мілошевіча.

Найбільш показовим прикладом того, до чого призводить розчарування більшості населення і збройних сил в уряді, є остання кампанія в зоні Перської затоки. Якщо 1991 року під час операції «Буря в пустелі» з частин іракської армії в Кувейті дезертувало близько 40% особового складу, то в 2003 р. самовільно покинули бойові лави до 90% солдатів і офіцерів елітних частин і з'єднань.

Американське військово-політичне керівництво прагнуло максимально скористатися психологічним ефектом застосування своїх ВПС в Іраку. Для цього не тільки не приховувало планів залучити авіацію, але й широко висвітлювало свої наміри у ЗМІ. США вчиняли регулярні повітряні рейди над територією так званих зон, заборонених для польотів, не так задля придушення іракської системи ППО, як задля того, щоб спровокувати Багдад на порушення резолюції ООН № 1441, бо це дало б Білому дому привід до війни. На думку західних фахівців, провокативний характер повітряних рейдів над Іраком підтверджує той факт, що з майже 500 літако-вильотів авіації США до лютого 2003 року лише деякі були сплановані та проведені як бойові операції на знищення об'єктів іракської ППО. Оскільки доти Білий дім уже ухвалив остаточне рішення щодо інтервенції, супроти країни була розгорнена інформаційна операція. Саме в листопаді 2002 року Джим Вілкінсон (представник управління глобальних комунікацій, головного на сьогодні пропагандистського органу уряду США) був відряджений для роботи у складі штабу генерала Т. Френкса, що очолював об'єднане центральне командування ЗС Сполучених Штатів. Повітряні рейди авіації США і Великобританії над Іраком і їх результати використовувалися також в інформаційно-психологічній кампанії виправдання війни в Іраку. Тож хоч Пентагон офіційно запроваджував у структурі органів ПсО цивільних фахівців з інформаційної війни, та самі представники інформаційних служб уряду використовували військових задля досягнення власної мети.

Ще одним зі способів впливу на іракське командування стало успішно проведене 11 березня 2003 року на полігоні біля АвБ Еглін (штат Флорида) випробування фугасної керованої авіаційної бомби GBU-43/B MOAB. Маса MOAB становить 9450 кг, що на 40% перевищує масу авіаційної бомби BLU-82, яку використовували під час в'єтнамської війни для розчищення посадкових майданчиків для вертольотів, а також в Афганістані — для бомбардування гірських масивів у районі Тора-Бора.

Передбачалося, що його результати матимуть сильний пропагандистський ефект і спричинять паніку серед особового складу іракських збройних сил. На прес-конференції в Пентагоні міністр оборони США Д. Рамсфельд прямо заявив, що ця акція спрямована на залякування Іраку: «Мета полягає в тому, аби спонукати Саддама Хусейна піти і тим самим відвести від світу загрозу масштабного конфлікту».

Авіацію застосовували не тільки задля масового психологічного тиску, а й із суто пропагандистською метою. З листопада 2002 року різко активізували розповсюдження з повітря листівок над іракськими населеними пунктами і позиціями національних ЗС на півдні країни. До початку бойових дій на території Іраку з метою психологічного впливу було поширено 40 млн листівок, а ще 40 млн примірників друкованих матеріалів — в ході 27-денної воєнної операції, що почалася 19 березня 2003 року і закінчилася 15 квітня 2003 року з падінням м. Тікріт. Більшість листівок містили погрози знищити різні військові об'єкти Іраку, решта закликали населення й особовий склад іракських військ до відмови від виконання наказів С. Хусейна і вказівок представників керівної партії «Баас».

З 12 грудня 2002 року почалося пропагандистське теле- і радіомовлення на Ірак з борту літаків EC-130E «Коммандо Соло» зі складу 193-го авіаційного крила командування сил спеціальних операцій ВПС національної гвардії США (авіабаза Гаррісберг, штат Пенсильванія). Ті літаки базувалися на авіабазі Ель-Джабер (Кувейт) і регулярно здійснювали польоти вздовж ірако-кувейтського кордону. Над Іраком з по-

вітря було поширено близько 500 тис. екземплярів листівок з відомостями про частоти і час роботи вказаних станцій. До поширення листівок залучили і стратегічні бомбардувальники В-52.

Привертає увагу збільшення ролі авіації інших видів ЗС. Наприклад, бойові літаки американських військово-морських сил брали активну участь у психологічних операціях ЗС. Сили і засоби ПсО ВМС самостійно випустили понад 9 млн примірників листівок, і то розповсюджувала їх винищуваль-

Цікава інформація

Літно-технічні характеристики літака EC-130E «Коммандо Соло»



Модифікація	EC-130E
Розмах крила, м	40.41
Довжина літака, м	29.79
Висота літака, м	11.66
Площа крила, м ²	162.12
Маса, кг	
▪ порожнього літака	34686
▪ нормальна злітна	70310
▪ максимальна злітна	79380
Паливо, кг	20520

Тип двигуна	4 ТВД Allison T56-A-15
Потужність, к. с.	4 x 4508
Максимальна швидкість, км/г	621
Практична далекість, км	8793
Далекість дій, км	3791
Практична стеля, м	10060
Екіпаж, осіб	5 + оператори

До складу устаткування літака ЕС-130Е «Коммандо Соло» входять комплекти апаратури трансляції та ретрансляції, зокрема системи спрямованого супутникового телемовлення, радіо- і телепрограм у різних стандартах, передавачі перешкод станціям радіомовлення, військовим системам зв'язку й управління. Він оснащений складним комплексом антенних систем. На зовнішніх підвісках розміщені спіральні антени метрового і дециметрового діапазонів радіохвиль (діаметром 1,83 м). Під кожною площиною крила закріплено два контейнери завдовжки 7,01 м для антен телемовлення в метровому діапазоні, а розташовані між ними ножові антени служать для ведення радіопередач в УКХ-діапазоні. Дві циліндрові антени, встановлені з обох сторін кіля літака, служать для телемовлення в дециметровому діапазоні. Середня потужність випромінювання телевізійних передавачів — 10 кВт. Для випромінювання сигналів КХ-радіопередач використовують дві дротові антени для частотно-модульованих передач (що випускаються з кіля і буксируються горизонтально) й амплітудно-модульованих (що випускаються з-під фюзеляжу і буксируються майже вертикально завдяки розміщеній на кінці антени противаги масою 227 кг).

З борту літака забезпечують передачу заздалегідь записаних телепрограм у всіх відомих світових телевізійних форматах. Для ведення одночасно з телемовленням радіопередач у декількох діапазонах радіочастот використовують випускну буксировану антену завдовжки 2400 м.

но-штурмова авіація військово-морських сил. Раніше в ході операції «Непохитна свобода» екіпажі літаків F/A-18 «Хорнет» розкидали друковані матеріали інформаційно-психологічного впливу на афганське населення. Як зазначають американські журналісти, пересічний громадянин США, як правило, асоціює поняття «психологічні операції» з літаками, які розкидають листівки над позиціями іракських військ, і ведучими радіопередачі, які схилиють до співпраці, нейтралітету або навіть тероризують населення країни противника. Окрім виконання основних бойових завдань, не менш важливим стає забезпечення психологічних операцій. Як вважають військові експерти НАТО, у збройних конфліктах XXI століття перемог досягатимуть не тільки завдяки військово-технічній перевазі, а й умілому психологічному впливу. Загалом військово-повітряні операції — один з ефективних засобів впливу на військово-політичне керівництво, а також на морально-психологічний стан особового складу військ і населення противника. Найбільший ефект ці операції можуть дати, якщо вони тісно пов'язані з загальними планами ведення психологічної боротьби, а до їх розроблення були залучені фахівці з організації та здійснення ПсО.

1.3. Психологічні аспекти застосування артилерії

Хоча під час Першої світової війни та Громадянської війни в Іспанії вивчали психологічний вплив зброї на людей, проти яких її застосовувано, та тільки під час Другої світової війни дослідження набули глибокого та методичного характеру. З усіх дослідів і тестувань найбільше вирізняється один упертий факт — солдати завжди найбільше бояться артилерії; такий висновок напрошується за результатами розгляду бойового досвіду, зокрема і в Антитерористичній операції на сході України. Фахівці перевірили безліч даних і розглянули величезну кількість результатів досліджень, внаслідок чого з'ясували, що під час Другої світової 50% військово-службовців на початку їхньої військової кар'єри понад усе остерігалися нальотів авіації і лише 20% боялися артилерій-

ського обстрілу. Та після недовгого перебування на передовій співвідношення починало мінятися і всього після 12 днів боїв змінювалося повністю. Мало того, аналіз досліджень показав: 24% учасників з часом ставали найбільше боятися кулеметів, а от у 43% такий страх слабшав. Щодо артилерії (передусім мінометів): 31% опитаних вона лякала мало, тоді як у 40% — страх зростає.

Антитерористичну операцію на території Донецької і Луганської областей взагалі назвали «війною артилерії».

Отже, фактично артилерія виявляється набагато небезпечнішою, ніж здається спочатку.

Цікава інформація

Аналіз, створений на основі дослідів Другої світової війни і який стосується «відсотка мотивів страху перед зброєю», показує в порівнянні дані щодо німецьких мінометів і 88-мм зенітних гармат:

Чинник	Міномет	88-мм гармата
Влучність	37	31
Несподіванка	19	11
Швидкострільність	8	7
Шум	11	19
Відсутність захисту	1	2
Інше	24	3

Цікавий той факт, що хоч сам шум не загрожує смертю, його досить високо оцінюють як чинник страху. Сам тільки звук постійних вибухів може справляти дуже сильний вплив на душевне здоров'я. Постійні постріли і струси від вибухів травмують людину розумово, викликають хронічну втому і позбавляють сну, що, зрештою, призводить до порушення

здатності нормально мислити. Шум має і фізіологічний ефект. Високої вибухової потужності фугасний артилерійський снаряд, коли детонує, здатний створити імпульсний шум силою до 140 децибелів, чого цілком вистачить, щоб зумовити тимчасову втрату слуху в людини. В Іраку лікарі-аудіологи за першу половину 2004 р. обстежили 1550 американських військовослужбовців (через скарги на послаблення слуху), понад 700 з них мали серйозні порушення, що стали наслідком акустичного травматизму від вибухів, а 72% обстежених потерпали від втрати слуху. Заради певного паритету тут слід зазначити, що акустичні травми — річ цілком звичайна і серед обслуг артилерійських гармат, оскільки сила шуму при пострілі сучасної гаубиці — близько 185 децибелів.

Проте два важливі моменти: «влучність» і «несподіванка» — найліпше пояснюють, чому і солдати, і цивільні особи бояться артобстрілів. Якщо поєднати ці два чинники, то легко помітити, що вони породжують безпорадність і відчуття того, що наше життя — в чийось руках, залежить від волі когось такого, хто не схильний мучитися сумнівами, а чинить, як машина і здалека.

Перша світова показала суспільству таке явище, як «снарядний шок» — військовий невроз або психічну травму, зазанану під час бою через постійні розриви бомб та нескінченне очікування наступного і, можливо, фатального вибуху, що, власне, призводить до якнайглибшого нервового зриву в індивіда. Психіатрів справді так стривожили симптоми «снарядного шоку», що проявлялися в широкому спектрі порушення здоров'я — від простого заїкання до повної кататонії, — що спочатку вони визначили його як суто фізичний наслідок впливу близької детонації. До 1916 р. психологи і психіатри усвідомили той факт, що причиною всього є конкретні умови тогочасної практики бойових дій. Ідеться про тривалі обстріли тотальної війни — саме це пригнічувало і розладнувало психіку людей.

Гнітючий психологічний вплив артобстрілу зовсім не змінився з часом і розвитком технологій бойових дій. За результатами війни Судного дня в 1973 р., у 277 зі 1323 ізраїльських

Цікава інформація

Досить живий і образний опис перебування в подібній ситуації подає лейтенант Ентоні Олфендс — британський офіцер, якому довелося потрапити під важкий артобстріл в окопах на Західному фронті в серпні 1915 р.:

«Якщо підсумувати, то мушу сказати, що це нестерпне переживання. Ви сидите, ніби зайці в норі, і чекаєте, коли прийде або прилетить щось, що зажене вас прямо до пекла. Супротивника ви не бачите, а якщо й бачите, то мало кого вбиваєте... Сидіти і чекати наступного «бабаху» — це дуже вимотує нерви. Якщо раптом один або два снаряди вибухнуть прямісінько біля вашої траншеї, то зазвичай вам вже страшно навіть уявити, що туди влучить щось знову. Якщо так стається, то доводиться лежати, припавши до дна окопу, і сподіватися на удачу. А якщо снаряди не падають ніде поряд, то вам легше на душі. Схоже, нерви — то щось найважливіше для солдата, і то міцні нерви, а краще — без нервів узагалі».

військовослужбовців під час дослідження їхнього психологічного стану був зафіксований посттравматичний стрес. У 122 індивідів, що становило 44% групи, першопричиною погіршення стану їхнього здоров'я називали вплив артобстрілу. Причиною стресу у наступної за обсягом групи (50 солдатів, тобто 20,9%) була загибель на їхніх очах когось із товаришів.

Якщо змінити кут зору та звернути увагу на тих, хто несе бойову вахту біля артилерійських гармат і б'є по ворогові, то виявиться, що тут відчуття власної потужності і могутності часто такі ж сильні, як і страх у ворожому стані. Хоча історія довела, що шквальний обстріл рідко завдає повного пригнічення ворожій обороні, але вибухи, що вивертають ґрунт, і відчуття того, що ви та ваші товариші породжують ці двигіння і гуркіт — справжнє пекло для ворога, — можуть сприяти сильному піднесенню морального духу, що дорівнює релігійній екзальтації.

Цікава інформація

Ось що пише капітан Грегорі Маккра, офіцер медичної служби, що був присутнім під час американського рейду в іракську Фаллуджу в 2004 р.:

«Здається, було десь між 21:00 і 22:00, коли частини армії і морської піхоти почали бити з 155-міліметрової артилерії та 120-міліметрових мінометів по цілях у місті, щоб ослабити оборону... Вони взялися до 2,5-годинної артилерійської підготовки і влаштування димової завіси. Події ці добряче змінили звичне русло життя. Потужність та інтенсивність артилерії в цьому конфлікті іноді викликали благоговійний страх».

Хоча в словах капітана Маккра, без сумніву, помітний і певний страх, все ж годі не зауважити й гордості від причетності до досконалої і гнітючої сили руйнування.

Подібні піднесені почуття звичні для військовослужбовців, які стають свідками обстрілу, навіть бували ветерани не виняток; у такі хвилини артилерія надихає солдатів, породжуючи в них почуття причетності до колосальної машини, що навалюється на противника.

Щоб зрозуміти значення артилерії, надзвичайно важливо усвідомити роль психологічного впливу обстрілу на людей. Британський військовий історик Кріс Белламі, досить вдало підсумувавши розглянуті вище чинники, сказав, що «артилерія пригнічує, виводить з рівноваги, приголомшує і дезорієнтує противника та підносить бойовий дух власних військ». Артилерія, крім того, що здатна спричиняти величезні фізичні руйнування, справляє ще й якнайглибший ефект на моральний стан ворожих військ і їхню здатність до військових операцій. Лише одного разу переживши потужність артилерійського вогню, солдати й цивільні починають боятися цієї страшної зброї.

1.4. Психологічна характеристика бойових дій військ в умовах застосування зброї масового ураження та високоточної зброї

Відповідно до сучасних воєнно-наукових поглядів і положень бойових документів, загальновійськовий бій можна вести з використанням як звичайної зброї, так і зброї масового ураження (ЗМУ) та високоточної зброї (ВТЗ). Хоча виробництво і зберігання хімічної та бактеріологічної зброї в більшості країн заборонене, проте наявність бінарних складів, не знищених запасів, секретні розробки нових аналогічних засобів, можливість руйнування підприємств хімічної промисловості, спеціальних НДІ спонукають прогнозувати її вплив на психіку і бойову діяльність особового складу.

Посиленими темпами розвивається високоточна зброя (розвідувально-вогневі й розвідувально-ударні комплекси, ракети і бомби точного наведення тощо).

Усі перераховані засоби різняться виразними особливостями впливу на людську психіку. Знання цієї специфіки дає змогу підготувати людей, запобігти впливу чинника новизни, несподіванки, раптовості, швидко подолати психологічні наслідки від них.

До найпотужніших бойових засобів по праву належить ядерна зброя. Про характер її впливу на психіку і бойову діяльність воїнів сьогодні не можна говорити з достатньою науковою точністю, оскільки не було відповідних досліджень. Водночас, вивчення поведінки людей у надзвичайних ситуаціях за описами наслідків атомного бомбардування Хіросіми, Нагасакі, випробувань ядерної зброї за участі людей в СРСР, Китаї і США, природних катаклізмів (землетруси, урагани, повені, гірські обвали тощо), великих техногенних катастроф дає змогу прогнозувати основні реакції та стани воїнів в умовах застосування ЗМУ.

Які ж психічні явища зумовлює застосування ядерної зброї?

Перш за все це специфічний психотравмівний вплив уражальних чинників ядерної зброї (світлове випромінювання, проникальна радіація, ударна хвиля, радіоактивне заражен-

ня, електромагнітний імпульс) на нервову систему і психіку військовослужбовців.

Розглянемо *психологічний вплив світлового випромінювання*. Дослідження показують, що чоловіки понад усе бояться втратити зір і стати імпотентом. Боязнь цих порушень — один із найсильніших психологічних чинників, що впливають на війська. Внаслідок специфічної дії світлового випромінювання можливі тимчасова втрата зору і повна сліпота окремих військовослужбовців і цілих військових підрозділів.

Психологічні реакції, зумовлені засліпленням, відомі з давніх часів. На полі бою нерідко траплялося так, що частково або повністю засліплені солдати впадали в паніку, зазнавали психологічного шоку, переставали відрізняти своїх товаришів по службі від солдатів противника, виявляли імпульсивні, неконтрольовані захисні реакції та влучали своїм вогнем у товаришів. А зі створенням ядерної зброї виникла перспектива одночасного засліплення сотень або й тисяч людей у результаті одного вибуху.

Світлове випромінювання спричиняє численні спалахи. Людина починає панікувати, якщо їй загрожує вогонь. Багато хто вважає смерть у вогні найболючішою. Через природжений страх перед вогнем можна чекати розвитку у військово-службовців так званих термічних неврозів. Підвищення температури повітря до надвисоких позначок посилить хаос, що панує на полі бою після застосування ядерної зброї.

Психологічний ефект ударної хвилі — зміна картини поля бою, дезорієнтація, приголомшення, жах. Ударна хвиля і світлове випромінювання за лічені секунди до невпізнання змінюють бойовий пейзаж. Перед очима воїна може виникнути картина небачених руйнувань, завалів, пожеж, великої кількості виведеної з ладу бойової техніки, поранених військовослужбовців, і все це супроводжується потужними звуковими подразниками. Воїни побачать страшний образ охоплених полум'ям лісів, будов, бойової техніки, людей.

Дослідження показує, що перебування в таких умовах, як правило, супроводжується порушенням сприйняття, уваги,

орієнтування в просторі, часі, бойовій ситуації. Внаслідок фізичних травм (особливо головного мозку), опіків, поранень можливий розвиток психічних розладів різної глибини.

Проникальна радіація може впливати на психічні стани воїнів як безпосередньо (через порушення життєвих процесів у нервових клітинах і розлад умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку), так і своїм жахливим ефектом.

Психологічний ефект проникальної радіації та радіоактивного зараження місцевості зумовлений певними чинниками. По-перше, вплив радіації не можна ні з чим порівняти. Більшість воїнів не мають досвіду діяльності на зараженій місцевості. У результаті спрацьовує відома психічна закономірність: «Чого не знаю, того боюся», тобто ефект новизни.

По-друге, радіація не має кольору, запаху, звуку, смаку і виявляється тільки за допомогою спеціальних приладів. І якщо їх нема або ж вони вийшли з ладу, наявність радіоактивного зараження можна припускати завжди, перебільшувати або, навпаки, ігнорувати. Це призводить до формування у військовослужбовців зневіри у власних силах, недовіри до людей, відповідальних за контроль над радіоактивним зараженням місцевості і населення.

Перераховані чинники можуть породити таке особливе психологічне явище, як атомобоязнь або індивідуальний ядерний невроз («невроз радіації»). Воно характеризується тим, що навіть досвідчені воїни, захворівши на ядерний невроз, скрізь «виявляють» ознаки випадання радіоактивних опадів (роса, туман, калюжі, бурі плями на ґрунті і деревах, пил тощо), трактуватимуть звичайні нервово-психічні реакції (запаморочення, головний біль, нудота, слабкість у м'язах, спрага тощо) як симптоми променевої хвороби. Вони відмовляються від води й їжі, стороняться товаришів, скаржаться на симптоми радіоактивного ураження, стають особливо схильні до чуток і паніки, паралізовані почуттям тривоги, смертельної небезпеки, переживають підвищену чутливість до чуток про радіацію, повну неможливість захиститися від неї. Найбільш травматично впливають на людей страхи, пов'язані

зі здатністю радіації призвести до імпотенції та онкологічних захворювань.

Американський фахівець, полковник Ріг, описує події, пов'язані з випробуванням ядерної зброї. Під час операції «Сендстоун» в 1948 р. солдати, що перебували на атолі Енівіток, де відбувалися ці випробування, почали нарозхват купувати сигарети у військових магазинах. Коли провели розслідування, виявилось, що деякі бійці обшивали шорти фольгою від сигарет. І це попри те, що їм доводили:

- а) фольга не забезпечує захисту;
- б) відстань від епіцентру вибуху безпечна.

Хоч як дивно, атомобоязнь зростатиме й через застосування захисних протихімічних комплектів. Як правило, через декілька годин роботи в таких костюмах воїни починають потерпати від психічних розладів. Причиною є істотна зміна режиму теплообміну — температура повітря під прогумованим костюмом може досягати + 65°C. За три години в такому костюмі боєздатність військовослужбовця знижується на 50–80%. Маска протигаза істотно утруднює огляд, оскільки окуляри запотівають від дихання. Майже удвічі знижується здатність військовослужбовців чути й розмовляти один з одним.

Негативний вплив справляє на воїна в захисному костюмі відчуття його фізичної ізоляваності від товаришів. Окрім цього, багато реакцій організму на діяльність у такому костюмі (прискорене серцебиття, посилене потовиділення, утруднення дихання тощо) збігаються з початковими ознаками радіаційного ураження. Наодинці військовослужбовець не завжди правильно може пояснити ці симптоми.

Розвиток ядерного неврозу прискорюється, якщо військовослужбовець, запідозривши радіоактивне зараження, зробить собі ін'єкцію атропіну. Ліки викликають зневоднення організму, розлад рухового апарату, порушення мислення. Все це в багато разів погіршує психічний стан психологічно невідготовленого військовослужбовця.

Сильний психологічний вплив на воїнів справляє застосування противником отруйних речовин.

Цікава інформація

Вперше хімічну зброю широкомасштабно застосувала Німеччина 22 квітня 1915 р. у битві біля м. Іпр у Бельгії, використавши тоді 5000 місткостей із хлором. За цілі вибрали дві найкращі французькі дивізії. Частина особового складу загинула, частина дістала ураження різного ступеня, решта кинулися навтіки. У лінії союзників утворився пролом завширшки 8 км. Згодом хімічну зброю застосовували ще не раз. За приблизними даними, у період Першої світової війни жертвами хімічної зброї стали 1 млн 300 тис. осіб. З них 92 тис. загинули. Понад третину всіх втрат, насамперед смертельних, зазнали російські війська.

Американський план нападу на Японію в роки Другої світової війни передбачав широкомасштабне застосування хімічної зброї проти цивільного населення з метою мінімізувати втрати серед союзних військ.

Японські війська не раз застосовували хімічну зброю проти китайських військ і цивільного населення. Хімічну зброю використовували у В'єтнамі, Камбоджі, Ємені, Ірані, Іраку.

У процесі вивчення впливу на людей (унаслідок витоку і в районах аварій) не смертельних доз нервово-паралітичних отруйних речовин (ОР) встановлено: поведінкові і психічні симптоми, деякі психічні розлади у потерпілих тримаються ще близько двох місяців після ураження, що значно перевищує період відновлення біологічних показників крові до норми. Психологічна симптоматика отруєння характеризується звуженням свідомості, виникненням і посиленням неспокою, несвідомого страху, прагненням утекти, депресією, манією переслідування, підозріливістю, швидкою стомлюваністю. На спеціальному навчанні американських військ із застосуванням ОР у 20% військовослужбовців були виявлені психічні розлади, через що вони перестали виконувати завдання.

Застосування хімічної зброї супроводжується психічними розладами широкого спектра. За дослідженнями у британ-

ській армії, проведеними у 1921 р., з 600 000 особового складу союзних військ, уражених хімічною зброєю в Першій світовій війні, не менше ніж 400 000 мали психічні розлади. Коли на місцевості в крапельно-рідкому стані після застосування залишався іприт, багато військовослужбовців, переляканих майбутньою участю в бойових діях, за допомогою невеликих паличок намащували його собі на відкриті ділянки тіла. Після появи наривів на шкірі ці військовослужбовці зверталися по допомогу в батальйонні медичні пункти і вибували зі строю на певний проміжок часу.

В іншому дослідженні, яке 1927 р. зробили фахівці американської армії, наголошено, що дві третини осіб, що звернулися по допомогу з симптомами ураження від хімічної зброї, не зазнали впливу бойових отруйних речовин. Більшість з них потерпали від симптомів хімічного ураження, але викликані вони були психосоматичними причинами.

Багато видів ОР є хімічними сполуками без кольору, смаку і запаху та виявляються тільки за допомогою спеціальних приладів. Деколи єдиним способом виявити ОР є зняття протигаза.

Інформація (або навмисне інсценування), яку за допомогою чуток поширює противник про застосування ЗМУ, здатна викликати панічні настрої великих груп людей. Проникнення психотравмованих військовослужбовців у розташування і бойові порядки військ, не потерпілих від ЗМУ, призведе до їх деморалізації.

Досвід показує, що при загрозі застосування ядерної, хімічної та бактеріологічної зброї можливе виникнення фальшивих групових і масових уражень («психічні інфекції»), що розвиваються за механізмом психічного зараження і наслідування.

Реакція кожного військовослужбовця на психогенний фактор (розлади психічної діяльності, пов'язані з травмічними для психіки переживаннями, зумовленими бойовими обставинами) застосування ЗМУ — індивідуальна. Проте ступінь її значною мірою залежить від сукупності реакції усього підрозділу на цей фактор. Колективна реакція сильно впливає на дисципліну й організованість підрозділів.

Цікава інформація

У роки Першої світової війни в англійській та французькій арміях були помилково евакуйовані з поля бою 25 тис. солдатів, у яких виявили симптоми ураження ОР, хоча вони не перебували в зоні застосування газів. Інший приклад. Батальйон французького іноземного легіону у 1985 р. зазнав фальшивої хімічної атаки на своїй базі на о. Корсика. Ця частина доти вже не раз проходила подібні випробування. Зазвичай літак, пролітаючи над військами на малій висоті, скидав на них воду в пароподібному стані, імітуючи застосування ОР. Проте того разу інструктори застосували замість води невідомий військам, але нешкідливий порошок червоного кольору. Особовий склад батальйону, виявивши, що засипаний порошком, був приголомшений. Всі подумали, що відбулася страшна помилка і застосовано справжню ОР. Це спричинило шок. Десятки солдатів корчилися на землі, виявляючи всі ознаки отруєння ОР. Деякі ледве дихали від жаху, спостерігаючи, що діється навколо. Решту охопила паніка, і вони або бігли, або застигали на місці в очікуванні смерті.

На Заході розроблена статистична модель можливих реакцій військовослужбовців на ядерний вибух. Передбачається, що 12–25% особового складу збережуть здатність виконувати бойове завдання, 75% — тимчасово і 10–25% — на тривалий термін втратять її. Вважається, що багато солдатів, що не зазнали фізичних ушкоджень, опиняться у стані психічного шоку: одні безцільно блукатимуть по полю бою, другі перебуватимуть у стані ступору, треті відкриють безладний вогонь по всьому, що здасться їм підозрілим, четверті потягнуться в тил.

Застосування ядерної зброї у багато разів підсилить психічне навантаження на командирів усіх рівнів. Окрім інших завдань, перед ними постане етична проблема про можливість і характер використання військовослужбовців, що діс-

тали смертельну дозу радіації. Передбачається, що протягом деякого часу (від декількох годин до декількох діб) вони будуть небоєздатні, але потім їхній стан дещо поліпшиться і з'явиться здатність брати участь у бойових діях ще 5–6 діб до своєї неминучої смерті (живі трупи).

Проте в сучасній війні ЗМУ не має абсолютної переваги. Можна сказати, що війна з застосуванням звичайних засобів ураження має незвичайно нищівні наслідки. Наприклад, три високоточні боєприпаси об'ємного вибуху за ефектом застосування дорівнюють ядерній бомбі малої потужності.

Головною психологічною особливістю наслідків застосування ВТЗ є відчуття постійного знаходження «під ковпаком» у противника. Противник завдає ударів по наших військах з філігранною точністю, а у відповідь удару завдати нема як, бо він перебуває на гранично далекій відстані і його неможливо виявити.

У результаті використання ВТЗ не смертельної дії негативний ефект на діяльність воїнів справляє миттєва зупинка і вихід з ладу бойової техніки, систем зброї, порушення зв'язку, незрозуміло різке погіршення настрою, виникнення несвідомого страху, втрата зору тощо.

Отже, сучасний бій із застосуванням ЗМУ і ВТЗ справляє сильний психотравмівний вплив на воїнів, частина з них через психічні розлади надалі не зможе брати участі в бойових діях. Саме тому потрібна ретельна психологічна підготовка з урахуванням психологічних особливостей різних видів бойових дій і специфіки прояву психіки воїнів в умовах застосування ЗМУ і ВТЗ.

1.5. Психологічна характеристика основних видів застосування військ

Підготовка військовослужбовців до сучасної війни може будуватися лише на основі глибокого пізнання закономірностей їхньої психіки і поведінки в певній бойовій обстановці, а також з урахуванням специфіки мети, завдань, засобів і способів діяльності в різних видах бою.

Вітчизняна воєнна наука вирізняє два основні види бою: наступ і оборону. Психологічні особливості видів бойових дій — важлива умова їх доцільної організації та досягнення перемоги над противником.

Ми розглянемо психологічну характеристику основних видів застосування військ, а також ознайомимось з психологічними особливостями ведення бойових дій вночі та в оточенні.

Оборонні бойові дії, як відомо, мають за мету відбити наступ сил противника, завдати йому максимальних втрат, утримати важливі райони (об'єкти) місцевості і тим самим створити сприятливі умови для переходу в наступ. Вітчизняна воєнна наука визначає, що оборона в сучасній війні може мати позиційний і маневровий характер, здійснюватися навмисно і вимушено, готуватися завчасно і в ході бою, в умовах сутички з противником і в умовах відсутності сутички. Наприклад, під час оборони можливості вогневих засобів порівняно більші, ніж під час інших бойових дій. Ще однією особливістю є те, що війська в обороні вибирають вигідніші на місцевості рубежі та райони для ведення бойових дій, можуть успішно організувати маскування, краще вивчити місцевість і підготувати маневр. Попри великі відмінності в тактиці ведення того чи іншого різновиду оборонного бою, є загальні закономірності прояву психіки і поведінки воїнів.

У численних дослідженнях показано, що на *пізнавальному рівні* особовий склад оцінює оборонні бойові дії як момент втрати бойової ініціативи, досягнення бойової переваги противника, «...бо той, хто обороняється, знає, що противник сильніший за нього, що він диктує йому свою волю».

Водночас, можливості противника (його зброї, бойової техніки, тактичних дій) нерідко перебільшені. Під впливом умілого й активного психологічного впливу противника у війську, що обороняється, може формуватися міф про його невразливість, непереможність.

З *емоційного погляду* оборонні бойові дії вирізняються тим, що пропорційно до їх тривалості у війська, що обороняється, зростає й невпевненість у своїх бойових можливостях,

розвивається відчуття власного безсилля, безпорадності. Це призводить до того, що відповідальність за невдачу найчастіше покладають на командирів і начальників, а звідси зниження авторитету військових керівників, що тільки посилює невіру в сприятливу зміну бойової ситуації, поглиблює загальну пригніченість, роздратування, песимізм.

В обороні складаються умови для підвищення ефективності психологічних диверсій противника (розповсюдження листівок, звуко- і радіомовлення тощо), циркуляції панічних чуток і настроїв. Це найбільш характерно тоді, коли оборона організовується вимушено, поспішно, в умовах сильного вогневого впливу і психологічного тиску противника, коли бої йдуть в ізоляції від своїх військ, на зараженій місцевості.

Водночас військовий психолог В. М. Полянський, який вивчав психологічні особливості оборонного бою, зазначав, що в обороні у воїнів може виникати така позитивна реакція, як ілюзія схованки. Він пише: «Всі місцеві об'єкти, тобто села, ліси, споруди, пагорби тощо, притягують до себе воїна, як магніт залізо... Смертельна небезпека породжує ілюзію схованки, тобто прагнення до тих закритих місць, де можна сховатися від очей противника, але, щоправда, не від його вогню». Така ілюзія береже духовні сили воїна, бо, сховавшись від очей противника, він почувається досить захищеним і від пострілів.

Усе це, на думку Полянського, запобігає розвитку негативних переживань у воїнів і сприяє підвищенню їхньої боєздатності.

Що ж до *поведінки*, то в оборонних бойових діях дещо знижується керованість, військова дисципліна військовослужбовців, згуртованість військових підрозділів.

Вклинення противника, роздроблення тих, хто обороняється, призводить до втрати зв'язку між підрозділами, поглиблення ізольованості окремих груп воїнів, до появи «синдрому оточеного». Як підкреслював військовий психолог К. І. Дружинін ще на початку ХХ ст., «психіка бійців за сучасних умов тривалості і завзятості бою може витерпіти хоч яку напругу, але тільки доти, поки є надія на перемогу й армія стоїть обличчям до супротивника».

Під час відступу може розвиватися почуття провини перед цивільним населенням. Військовий психолог А. У. Полторацький, один з перших і небагатьох психологів, що дослідили психологічні особливості відступу, зазначав: «Відступ завжди тяжко зневірює ті частини, що надто поспішно відходять, тим більше тікають з безглуздими втратами. Відступ, навіть якщо відбувається за наказом, дуже пригнічує військово-службовців...»

Аналізуючи психологічні наслідки відступу, К. І. Дружинін зазначав, що навіть сам «раптовий наказ про відступ, тобто оголошення ще не переможеним військам про їхню поразку, є вкрай неправильний і свідчить про цілковите незрозуміння психології бійця», а «наслідком стане їх негайна деморалізація».

Досвід бойових дій, зокрема й у зоні Антитерористичної операції на сході України, підтверджує, що психічні стани і поведінка воїнів в обороні певною мірою залежать від якості інженерного обладнання позицій, забезпечення воїнів боєприпасами, засобами індивідуального захисту, їжею, своєчасним відпочинком, від запобігання неробству, пияцтву, безладу та від заборони ширити негативні настрої.

Важливе значення для формування стійкості, завзятості, витривалості в обороні відіграє глибоке роз'яснення мети, завдань підрозділів і кожного воїна, груповий аналіз попередніх бойових дій, організація бойової і психологічної підготовки воїнів з урахуванням попереднього досвіду.

Особливу увагу командирам слід звертати на подолання таких негативних явищ, як «танкобоязнь», «літакобоязнь» тощо.

Якщо немає безпосередньої вогневої сутички з противником, з'являється відчуття самовпевненості. В умовах міної війни це може призвести до невиправданих втрат. Щоб запобігти цьому, командир повинен взяти до уваги низку обставин: деякі військовослужбовці можуть порушувати дисципліну, відхилятися від маршрутів руху тощо. Недобре, коли військовослужбовці, відчувши бойовий успіх, бравують, йдуть на невиправданий ризик.

Досвід показує, що найкращим виконанням завдань оборонного бою є організація і здійснення наступу на противника. Однак наступ є дуже складним видом бойових дій і тому потребує ретельної і всебічної підготовки. Необхідність ретельної, глибокої, розміркованої організації наступу зумовлена сукупністю морально-психологічних чинників. Психологічні особливості наступальних бойових дій залежать від мети та способів і засобів збройної боротьби.

Воєнна наука визначає, що наступати можна на противника, який обороняється, на противника, який наступає (контр-наступ), і на противника, який відходить (переслідування); у ситуації безпосереднього зіткнення з ним, а також раптово. Досвід показує: щоб досягнути мети, наступ треба провадити швидким темпом, безупинно, вдень і вночі, за будь-якої погоди, з цілковитим напруженням сил, за тісної взаємодії частин і підрозділів родів військ і спеціальних військ. Все це багато в чому залежить від особливостей мотивації, психічних станів, бойової активності військовослужбовців і порозуміння між ними.

Наступ, як стверджують відомі воєначальники, — це саме той рід бойових дій, до якого більше схильні військово-службовці. Психологічно це пояснюється тим, що наступ *асоціюється з бойовою і духовною перевагою, переможною волею* сторони, що його почала. Це дуже давнє переконання, на основі якого і солдатська мудрість сформулювала великий закон війни про психологічно найприйнятніший вид бойових дій: «Найкраща оборона — це наступ». Найбільше мобілізує й активізує військовослужбовців наступ, який відбувається після низки невдалих боїв. У таких випадках, як показує досвід Другої світової війни та Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей, наступ дає надію на перелом у бойових діях, на шанс перехопити ініціативу, значно наблизити перемогу над ворогом.

На *когнітивному (пізнавальному) рівні* перехід до наступу асоціюється у воїнів з тим, що військові керівники «вгорі» ретельно прорахували, оцінили, зважили, виявили слабкі місця у бойовому стані противника, зробили висновки з попере-

дніх невдач, створили сильну армію, правильно вибрали час і місце наступу, і все це, безумовно, гарантує успіх.

В емоціях воїнів під час наступу простежуємо динаміку їхніх психічних станів: бойове збудження, азарт, душевний підйом. Це, своєю чергою, притлумлює страх, вагання, загострені реакції на скрутні бойові обставини, мобілізує всі здібності воїнів, їхню волю, посилює почуття ненависті до ворога. Від психотравмивних переживань на якийсь час відриває ще й велика кількість завдань, що стосуються підготовки до бою техніки, зброї та спорядження.

Наступальні бойові дії відбиваються й на *поведінці воїнів*. Енергія, динаміка наступу в поєднанні з процесами психічного зараження і наслідування сприяють розвитку масового героїзму. В основі цього явища — відома психологічна закономірність: на тлі загальних бойових успіхів, масового бойового ентузіазму нерішучі люди і ті виявляють активність і самостійність. За деякими даними, навіть рани, зазнані під час наступу, гояться швидше, ніж ті, що їх боєць дістав в обороні.

Учасники бойових дій завжди зазначали, що з наступом *посилюються й активізуються соціально-психологічні зв'язки між військовослужбовцями, об'єднанням військових підрозділів*, вони стають «керованіші», дисциплінованіші. Згуртова-

Цікава інформація

Досвід війн та інших збройних конфліктів показує: ще однією перевагою наступу бійці вважають нагоду скористати з психологічного ефекту раптовості, що, за деякими даними, є причиною перемоги в 65% боїв та операцій. Водночас під час наступу істотно знижується психологічний «тягар» бойових втрат. Результати досліджень військових фахівців показують, що в середньому війська припиняють наступ лише тоді, коли їхні втрати вдвічі перевищують втрати тих, хто обороняється, а от ті, хто борониться, зазнають поразки вже тоді, коли їхні втрати становлять 25% від втрат противника.

ність, взаємодопомога, побратимство додають мотивації та немов спонукають воїнів наважуватися на складні й небезпечні завдання.

Отже, можемо зробити висновок, що перераховані особливості наступальних бойових дій сприяють формуванню у воїнів бойових настанов та високого наступального пориву. Та заразом, з психологічного погляду, наступальні дії характеризуються низкою труднощів.

По-перше, оскільки наступ розгортається на території, зайнятій противником, велике значення має *чинник невідомості*. Наступальним військам важко передбачити, перед яким вогневим опором, системою інженерних загороджень та різноманітними «пастками» вони постануть у глибині оборони ворога. Тому кожен кущ, горбик, зруйнований об'єкт війни сприймають як джерело небезпеки. Найскладнішими в цьому плані є бойові дії в місті.

По-друге, беручи участь у наступальних бойових діях, *кожен військовослужбовець повинен зробити рішучий вибір* йти назустріч ризику, небезпеці. Практика показує, що це вкрай складно.

У дослідженнях російських, американських, німецьких і французьких військових фахівців засвідчено, що в бою лише 20–25% воїнів виявляють необхідну активність (ведуть прицільний вогонь, доцільно переміщаються на полі бою тощо), інші виявляють активність, лише перебуваючи перед очима в командира. Якщо його немає, вояки ховаються у безпеч-

Цікава інформація

Досвід бойових дій в Афганістані показав, що воїни ефективніше виконують бойове завдання, якщо розділити підрозділи на «трійки», «п'ятірки» на чолі з досвідченим, вольовим військовослужбовцем, здатним психологічно підтримати й мобілізувати товаришів по службі. У такому разі кожен воїн перебуває на очах у товаришів і непорушно пов'язаний з ними функціональною залежністю.

не місце, імітують розлад техніки, зброї, психічну або фізичну травму, «супроводжують» у тил поранених товаришів по службі. За цих умов велике психологічне навантаження лягає на командирів підрозділів: вони покликані не тільки прийняти рішення про те, щоб послати людей назустріч небезпеці і всіма способами спонукати їх до активних бойових дій, але й демонструвати приклад безстрашності.

По-третє, ще на початку ХХ ст. військовий психолог Г. Є. Шумков встановив, що практично всі військовослужбовці зазнають сильного стресу під час атаки.

Стресовий стан досягає піку в той момент, коли воїн вирішує кинутися в атаку, вийти з укриття. У цей період він потребує додаткових спонук. І тут велике значення має не тільки емоційно й етично забарвлений заклик, бойовий клич, приклад товаришів по службі, але й навички екстреної вольової мобілізації, психічної саморегуляції.

Як свідчать учасники бойових дій, момент виходу з укриття і ставання до бою багато разів прокручується у свідомості, що обумовлює зосередження уваги на одному-двох об'єктах бойової обстановки. Військові психологи Вольф К. М., Полянський В. М. і Шумков Г. Є. на основі досвіду російсько-японської війни 1904–1905 рр. вивчали стан воїна в момент атаки і визначили його як особливо нервовий, фактично «шок». Водночас шок — це легка втрата притомності та чутливості і загальмованість нервової системи (буває через важкі поранення чи психічні травми), а також певне всеохопне, хоч і швидкоплинне відчуття, схоже на сп'яніння. Військовослужбовці беруть участь у спільній бойовій діяльності дещо несвідомо й автоматично, вони тоді практично некеровані. Їхнє орієнтування в бойовій обстановці може бути неадекватним, що посилює внутрішні труднощі, збільшення кількості помилок у діях.

У міру наближення до противника зростає й гадана небезпека, бій дедалі більше впливає на воїна, і той обертається на суб'єкт групових, масових дій; оскільки усвідомленість — все нижча, а навійність — вища, то людина «перетворюється на автомат».

Цікава інформація

За оцінками Г. Є. Шумкова, якщо бійці починають бігти на ворога з відстані приблизно 200 кроків, то в них з'являється могутня непереборна сила, і вони вже не відступлять. Моральна сила тих, хто наступає, настільки велика, що протистояти наступальній хвилі неможливо. Після атаки, як правило, виникає глибока амнезія. Науковець зазначає, що «не зустрічав жодного воїна, який міг би до ладу й послідовно розповісти, про що він думав і що почував під час бою».

У цей період дуже важливий авторитет, особистий приклад і психічна підтримка командира, досвідчених, психічно стійких воїнів.

Військові керівники повинні пильнувати, щоб у разі успішного наступу, переслідування, оточення противника воїнів не охопила ейфорія, не з'явилося легковажне ставлення до можливостей противника, не знизилась уважність і бойова настороженість. Важлива психологічна закономірність наступу полягає ще й у тому, що «порив не терпить перерви».

Діяльність військовослужбовців під час бою залежить від їхніх індивідуальних характеристик, від рівня підготовленості, згуртованості відділів (груп), екіпажів, обслуг, від авторитету командирів, розгортання бойових подій, співвідношення втрат, характеру дій противника тощо.

Про прагнення використовувати нічні дії з метою розширити психологічні можливості воїнів писав ще Геродот. Блискуче вишколені македонські воїни страхалися великих, кошлатих, бородатих, екзотично вдягнених перських воїнів. Тож, аби позбавити своїх бійців страху в бою, воєначальники пропонували Олександрові Македонському ставати до бою з ворогом у нічний час. І не дарма, бо ж, як писав свого часу психолог М. О. Корф, «успіх нічного бою ґрунтується, як правило, на духовних (моральних) даних».

Бойові дії вночі мають істотні психологічні особливості. До найважливіших *негативних* належать:

- порушення орієнтування у просторі;
- ефект новизни, невизначеності;
- зниження військової майстерності бійців;
- труднощі у злагодженні дій;
- труднощі з керуванням підрозділами;
- зростання тривоги й відчуття ізольованості від своїх військ;
- посилення схильності до паніки тощо.

До *позитивних особливостей* можна зачислити:

- нагода досягнути раптовості та вести бій з дезорганізованим і деморалізованим противником;
- змога ослабити побоювання перед візуально страшним противником;
- потамування деяких фобій (наприклад: снайперобоязні, агорафобії (боязнь відкритого простору) тощо).

Військовий психолог С. К. Гершельман вважав, що «...майстерно проведені раптові напади вночі мають величезне значення, оскільки безтурботний солдат, раптово пробуджений зі сну, рідко чинить опір; що несподіваніша загроза, то більшою вона здається, і перше, про що думає атакований, — не опір, а порятунок втечею».

Щоб запобігти виникненню негативних властивостей нічного бою, треба в мирний час готувати особовий склад до нічних дій.

Перебіг і результат бойових дій багато в чому залежить від поведінки та психічних станів військовослужбовців після бою. У цей період зазвичай до воїнів поступово повертається здатність критично мислити, прагнення уникнути тривог бою шляхом виконання якої-небудь роботи (догляд за бойовою технікою і зброєю, облагодження спорядження та умундирування, написання листів тощо).

Якщо бойові дії завершуються невдало, у військовослужбовців може з'явитися невпевненість у своїх силах, у перемозі, компетентності командирів тощо. Ці переживання загострюються і в разі великих втрат людей і бойової техніки.

С. К. Гершельман понад століття тому писав, що «нема нічого гіршого для військ, як усвідомлення повної безцільності проведеного бою... так військо втрачає довіру до начальника, а отже, й до всіх подальших розпоряджень».

В усякому разі, в цей період повільно відновлюються інтелектуальні здібності, самовладання. Загальний стан вирізняється втомою, сонливістю, бажанням лягти, відпочити, певною відчуженістю, малорухливістю, униканням зорового контакту, нічними кошмарами, що можуть спровокувати масову паніку, взятися хоч до якоїсь роботи, аби лишень відірватися від роздумів про бій.

Підсумовуючи, можемо говорити про виразні психологічні особливості кожного роду бою. Беручи їх до уваги, можна цілеспрямовано і конкретно налагоджувати психологічну підготовку особового складу до виконання конкретних бойових завдань.

1.6. Психологічні особливості бойових дій у місті

У сучасних війнах і збройних конфліктах домінують воєнні дії на урбанізованій місцевості, витіснивши класичні бої на відкритій місцевості на другий план. Тому військово-службовці мусять бути психологічно готовими та здатними вести бойові дії у специфічних умовах — у складній системі різних міських архітектурно-інженерних споруджень, багато яких можуть бути поруйновані, і серед великих мас цивільного населення.

Воєнні дії на урбанізованій місцевості бувають різні — залежно від характеру і типу війни або збройного конфлікту, що або полегшує, або утруднює їх ведення угрупованнями військ (сил).

Присутність у зоні воєнних дій цивільного населення робить операції на міській території нестерпними на «нормальні» бойові дії. Заскочені воєнними діями в містах, жителі опиняються в надзвичайно важких і небезпечних умовах. Масові руйнування, жертви серед мирного населення супроводжуються знищенням систем медичного забезпечення,

постачання продовольства і питної води, виведенням з ладу міської інфраструктури, появою потоків біженців, розгулом насильства і злочинності, загрозою епідемій тощо. Все це пригнічує психіку військовослужбовців.

Через специфіку бою в населеному пункті частини та підрозділи збройних сил мусять діяти самостійно й ізольовано від головних сил. За таких умов незмірно зростають роль і значення молодших командирів, здатних правильно оцінити обстановку та миттєво прийняти важливе рішення, успіх виконання якого може мати стратегічне значення. Відповідно постає важливе питання їхньої психологічної готовності діяти окремо від основних сил, без допомоги старших начальників.

Особовий склад штурмових груп і загонів повинен мати високий рівень професійної і психологічної підготовки, навички рішучих індивідуальних дій у ближньому бою або рукопашній сутичці. Оскільки при зачистці житлових кварталів у середньому з кожного десятка військовослужбовців тільки троє мають змогу застосовувати зброю, у міському бою потрібен ретельний розподіл ролей, чітка взаємодія і взаємодопомога.

Бойову і психологічну підготовку особового складу до дій в умовах урбанізованої місцевості треба орієнтувати на стандарти та вимоги, затверджені в частинах спеціального призначення, наголошуючи на мінно-вибухову підготовку, диверсійні дії, антіснайперську боротьбу тощо.

У бойових діях на урбанізованій місцевості потрібна найтісніша взаємодія механізованих і танкових підрозділів. Якщо в напружених вуличних боях посеред сучасного міста піхота не підтримає дію танків, то наслідком може стати втрата бойових машин. Водночас самостійні дії піхоти можуть виявитися неефективними без безпосередньої вогневої підтримки і бронезахисту танків.

Особливо важливу роль у бою в місті відіграє постійна і багаторівнева розвідка сил і намірів противника, характеру руйнувань і місцевості загалом.

За досвідом бойових дій у містах, зокрема й у зоні Антитерористичної операції, проблемою може стати ідентифікація

свого особового складу і противника. При зачистці внутрішніх приміщень у будівлях та через специфіку ближнього бою в міських умовах, за яких потрібна миттєва реакція на будь-яку потенційну загрозу, неминучі випадкові «дружні втрати» від вогню своїх засобів. Щоб запобігти цьому, слід застосовувати добре помітні розпізнавальні знаки або індивідуальні електронні облаштування упізнання «свій-чужий».

Бойові дії у великих містах супроводжуються високими втратами живої сили та бойової техніки, спричинені не тільки вогнем противника, а й широким застосуванням з обох сторін мінно-вибухових загороджень, мінних полів, «мін-пасток», а також вторинними чинниками — уламками будівель, що руйнуються, пожежами, завалами тощо. Знадобляться додаткові сили і засоби, щоб евакуювати й витягти з-під руїн поранених і убитих, і то не лише військовослужбовців, а й мирне населення. Треба готувати психіку військовослужбовців до спостереження кривавих наслідків застосування мінно-вибухових засобів.

Військовослужбовці повинні бути психологічно готовими до того, що засоби зв'язку, зокрема індивідуальні, можуть мати менший радіус дії, а сам зв'язок може бути нестійкий через перешкоди та величезну кількість металоконструкцій.

У бойових діях в населених пунктах широко застосовують міномети, що дають змогу ефективно вражати живу силу в укриттях або за укриттями.

Засоби боротьби з повітряним противником у бойових діях безпосередньо в місті застосовують досить обмежено. Зважаючи на специфіку бою в місті, найбільш ефективними засобами боротьби з вертольотами та пілотованими і безпілотними низьколітними апаратами противника є переносні ЗРК і самохідні зенітні артилерійські установки невеликого калібру.

Успішність застосування армійської авіації в міській місцевості залежить від наявності у противника відповідних сил і засобів ППО. Дуже ефективним засобом точкового та площинного вогневого побою противника, особливо у висотних будівлях і міських спорудах, вважаються бойові вертольоти. Проте якщо противник має переносні ЗРК, рівень втрат

вертольотів може сягати 50–75%, і їх застосування може виявитися недоцільним.

Інженерне забезпечення традиційно є дуже важливим в умовах бойових дій у населеному пункті. Військам доводиться діяти посеред суцільних руїн, комплексних інженерних загороджень противника. Тож треба заздалегідь навчити психіку військовослужбовців долати такі перешкоди під густим вогнем противника. Крім того, успіх виконання бойових завдань у місті залежить ще й від наявності інженерних засобів мінування та розмінування, а також від уміння їх застосовувати.

Особовий склад повинен бути морально готовим до тривалої відсутності їжі, зокрема ж гарячої.

Застосування в міських боях зброї і бойової техніки має свої певні обмеження, зумовлені наявністю в зоні бойових дій цивільного населення, пам'яток культури, релігійних споруд та екологічно небезпечних об'єктів.

Зважаючи на ці та інші психологічні особливості бойових дій у місті, особовому складу треба заздалегідь забезпечити ретельну психологічну підготовку до такого найскладнішого виду бою.

1.7. Інформаційно-психологічні акції підрозділів незаконних збройних формувань

Терористи в ході інформаційної війни під час Антитерористичної операції на сході України обрали наступальну тактику, вони спотворюють завдання та мету операції, грубо фальсифікують події.

Щоб ужити заходів інформаційно-психологічного впливу задля підриву морально-психологічного стану (далі — МПС) наших військ, члени незаконних збройних формувань (НЗФ) використовують широкий арсенал форм.

Основні форми інформаційного впливу НЗФ на підрозділи Збройних Сил:

- друкована пропаганда;
- усна пропаганда;
- радіопропаганда;

- телевізійна пропаганда;
- Інтернет.

1. Друкована пропаганда — це форма інформаційного впливу на супротивника шляхом розповсюдження друкованої продукції у вигляді листівок, газет, малюнків, листів, пов'язок із гаслами, ворожими символами тощо з метою зниження МПС.

2. Усна пропаганда — це форма інформаційного впливу шляхом:

- передачі через гучномовні пристрої (рупори, мегафони), засоби звукового відтворення різних повідомлень і програм;
- встановлення контактів і провадження індивідуальних (групових) бесід з метою зниження бойової активності, схилення до відмови від виконання бойових завдань, дезертирства і здачі в полон.

Здійснюючи індивідуально-психологічний вплив, бойовики застосовують підкуп, шантаж і залякування цивільного населення та військовослужбовців, схиляють їх до дезертирства, симуляції, виведення з ладу бойової техніки і зброї, спонукають військовослужбовців орієнтуватися на збереження власного життя і здоров'я, а не на виконання бойового завдання.

3. Радіопропаганда — це форма інформаційного впливу на сили ворожої сторони шляхом передачі до ефіру через військові та цивільні радіопередавачі спеціальних радіограм, а також шляхом входження в мережі бойового управління і канали зв'язку через військові радіозасоби.

4. Телевізійна пропаганда. Під час бойових дій на сході України важливим засобом інформаційного впливу НЗФ на військовослужбовців та цивільне населення є телебачення. Задля цього бойовикам вдалося «мобілізувати» під свої прапори російських та іноземних телевізійних кореспондентів.

5. Інтернет НЗФ використовують при підготовці терористичних актів, передачі інформації тощо. Основні напрями роботи НЗФ в Інтернеті такі:

- збір докладної інформації про заплановані для ураження або захвату цілі (включно з зображенням місця імовірних акцій, цілей й характеристики);

- збір грошей для підтримки своїх структур та вчинення терактів, часто з наміром особистого збагачення;
- збір різних груп людей за характерними ознаками (за допомогою сайту чи сторінок у популярних соцмережах можна обговорювати й вивчати певні питання, організовувати зустрічі, протести, призначати час і місце їх проведення);
- вчинення нападок на окремих осіб, групи людей або компанії, а також для безпосереднього лобіювання своїх прихильників; терористи використовують Інтернет, щоб домогтися грошей;
- використання Інтернету для реклами своїх ідей.

Інтернет також є засобом психологічного тероризму. Наприклад, НЗФ використовують його, щоб посіяти паніку, ввести когось в оману, поширити чутки, а також щоб таємно надіслати повідомлення.

Ще одним напрямом впливу НЗФ на військовослужбовців є психологічний, основні способи якого:

- виснажливі обстріли (вогневі нальоти) і напади;
- снайперська і мінна війна;
- влаштування засідок, диверсійні й терористичні акти;
- звірства й жорстокість щодо полонених, знущання з тіл загиблих військовослужбовців;
- ширення поміж місцевого населення ненависті, мстивості та ворожості щодо військовослужбовців;
- захоплення й насильницьке утримання заручників з-поміж військовослужбовців і мирних громадян.

6. Обстріли (вогневі нальоти) та напади застосовуються, щоб знесилювати та тримати у постійній напрузі особовий склад підрозділів; завдати максимального матеріального та морального збитку, викликати підвищену тривожність у військовослужбовців, а командування спонукати до додаткових заходів убезпечення особового складу.

Обстрілюють пункти тимчасової дислокації, базові центри військових частин, опорні пункти, сторожові застави, пости охорони тощо. Налёти бойовики частіше вчиняють на ті пости, що становлять серйозну перешкоду для їхніх пере-

міщень та заважають проводити транспорт, або ж які розташовані тактично не вигідно, без вогневої підтримки і зв'язку з іншими постами.

Значним психологічним навантаженням для нашого особового складу є раптові нальоти дрібних груп противника, що призводять до людських жертв і матеріальних збитків. Не вдаючись до безпосереднього протистояння з нашими військами, бандити діють групами по 8–10 осіб (гранатометник, снайпер, кулеметник і 7–8 автоматників).

7. Снайперська і мінна війна. Снайпери НЗФ становлять велику загрозу для військ: завдають значних людських жертв і, отже, мають сильний психологічний вплив на особовий склад. Снайпери, як правило, є професіоналами. Вони детально планують свої дії, вибирають вигідні, малопомітні позиції на горищах, середніх або верхніх поверхах будинків (у кутових квартирах, звідки можна стріляти в декількох напрямках). Під заслоною шуму бою вони вибирають і влучають у найважливіші цілі, не викриваючи натомість себе. Щоби знищити якомога більше військовослужбовців, снайпер спершу завдає поранення одному з них, а потім холоднокровно розстрілює всіх, хто кинувся до пораненого. Цей спосіб набув широкого застосування під час бойових дій у Чечні і справляє значний психологічний вплив на особовий склад.

Навіть після розгрому основних сил НЗФ і відновлення мирного життя лишається висока ймовірність того, що бойовики розгорнуть мінну війну.

8. Влаштування засідок, диверсійні й терористичні акти НЗФ. Засідки, несподівані напади з укриття, подальше знищення особового складу вогнем — усе це негативно впливає на психіку військовослужбовців. Як свідчить практика, бойовики вдало добирають місце для засідки. Чисельність бойовиків, що беруть участь у влаштуванні засідки, може становити від 10–15 чоловік до 100.

9. Звірства й жорстокість щодо полонених, знущання з тіл загиблих військовослужбовців травмують психіку особового складу. Під час бойових дій жорстокість НЗФ щодо заручників часто переходить у садизм.

10. Ширення поміж місцевого населення ненависті, мстивості та ворожості щодо військовослужбовців є засобом психологічного тиску на наш особовий склад. Ці дії набувають різних форм: бойовики поширюють наклепи й чутки про «злочини» військовослужбовців, вбравшись у форми наших військовослужбовців, вчиняють провокації щодо мирного населення тощо.

НЗФ застосовують нетрадиційний спосіб розпалювання ненависті мирного населення до військовослужбовців. із самого початку для ведення бойових дій вони вибирають адміністративні центри й населені пункти, сподіваючись на те, що військовослужбовці не завдаватимуть ракетно-бомбових ударів по населених пунктах, де перебувають мирні жителі. А якщо тільки Збройні Сили застосують авіацію й артилерію, НЗФ отримають моральну та матеріальну підтримку потерпілого мирного населення. Це, безумовно, гнітюче впливає на психічний стан командування та особового складу військ, обмежуючи їх у виборі засобів і тактики бойових дій.

Під час бойових дій НЗФ розміщуються в житлових кварталах, у будівлях дитячих садків тощо. У цій ситуації військо не може застосувати всю свою вогневу потужність, що призводить до психологічного надламу особового складу та сповільнює Антитерористичну операцію.

11. Захоплення й насильницьке утримання заручників з-поміж мирних громадян. Підступним способом психологічного впливу бойовиків на особовий склад військ і цивільне населення є захоплення та насильницьке утримання заручників з-поміж військовослужбовців і мирних громадян. Цей спосіб НЗФ використовують, щоб прикритися громадянами як живим щитом, обміняти їх на бойовиків, що потрапили в полон, або ж щоб дістати за них викуп. У бойових діях проти військовослужбовців бере участь багато найманців, які вирізняються особливою жорстокістю щодо місцевого населення, тож воно прагне покинути населені пункти, де діють бойовики. Щоб деморалізувати військовослужбовців, НЗФ також запрошують у район бойових дій політичних ді-

ячів, парламентарів, використовуючи їх як прикриття для перегруповування своїх сил.

Підбиваючи підсумки, треба зазначити: інформаційно-психологічні акції НЗФ спрямовані на зниження МПС як особового складу військ, так і мирного населення в районах виконання бойових завдань. Вміло сплановані та проведені акції НЗФ серйозно утруднюють особовому складу наших військ виконувати бойові завдання в екстремальних умовах. У цих обставинах командири, штаби, посадовці органів з роботи з особовим складом під час підготовки та виконання бойових завдань повинні брати до уваги наявність інформаційно-психологічних сил і засобів у складі НЗФ. Життя переконливо довело, що необхідно вивчати способи і принципи інформаційно-психологічних операцій НЗФ та вживати заходів, щоб їм запобігти.

1.8. Психологічні особливості воєнно-польового побуту

Побут — загальний уклад життя; сукупність звичаїв, властивих якому-небудь народові, певній соціальній групі тощо; повсякденне життя; проживання. Так тлумачить поняття «побут» «Словник української мови» (в 11 т.).

Якщо перенести це визначення на воєнно-польовий побут, можна дати йому таке визначення. **Воєнно-польовий побут** — це устрій повсякденного фронтового життя, який не пов'язаний з безпосереднім виконанням бойових завдань і охоплює як задоволення матеріальних потреб учасників війни (в їжі, одязі, житлі, підтриманні здоров'я), так і засвоєння духовних благ, культури, спілкування, відпочинок, розваги (фронтовий побут, побут військової частини, індивідуальний побут).

Воєнно-польовий побут складається і змінюється під впливом суспільних відносин у воюючому суспільстві, досягнутого рівня виробництва, виду бойових дій і використовуваних засобів збройної боротьби, культури командирів, характеру взаємин між військовослужбовцями, а також географічних, кліматичних та інших умов.

Воєнно-польовий побут показує в матеріальній формі ставлення суспільства до своєї армії і тому є своєрідною «больовою точкою» єднання армії і суспільства. Якщо в цій точці виникають негаразди, вони швидко переносяться у сфери управління військами і бойової діяльності. Психолог і соціолог М. М. Головін ще на початку ХХ ст. відкрив закон «розкладання армії від тилу до фронту», в якому зафіксував цей феномен. Побут справляє величезний вплив практично на всі сторони життя учасників бойових дій, на формування способу життя військових колективів і особи військовослужбовця.

Відомий фізіолог Ю. П. Фролов, узагальнюючи досвід Першої світової і Громадянської (1918–1921) воєн, зазначав: «Хоч би як ідеально був складений стратегічний план, хоч би якою високою була мета війни, однак недоліки в харчуванні, затримки його постачання згубно позначаються на працездатності, а отже, і на кінцевому результаті всіх операцій. Те ж саме, зрозуміло, стосується й постачання всього іншого, а саме умундирування, взуття тощо». Він також наголошує, що «відсутність регулярної пошти, до якої так звикла сучасна людина, поява газет, що тлумачать події вже далеких днів замість свіжих — про сучасні події, та ще й відсутність відомостей про те, як справи у домашньому господарстві; врешті, статева невдоволеність — все це, зрозуміло, стає серйозним випробуванням для будь-якого, навіть найбільш стійкого бійця».

Логічний аналіз, узагальнення, класифікація проявів побутових умов на війні й їх віддзеркалення в наукових дослідженнях дають змогу визначити такі **психологічні функції воєнно-польового побуту**:

1. *Споживча функція* полягає у здатності побуту задовольняти життєво важливі матеріальні і духовні потреби учасників бойових дій.

Візьмемо за основу для аналізу теорію ієрархії потреб А. Маслоу. Він запропонував всі людські потреби розташувати на п'ятьох ієрархічних рівнях:

- фізіологічні потреби (в їжі, питті, кисні, фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур, у сенсорній стимуляції, житлі, інтимних стосунках і продовженні роду);

- потреби безпеки і захисту (в організації, стабільності, законному порядку, визначеності подій та в убезпеченні від таких загрозливих сил, як хвороба, страх, хаос);
- соціальні потреби (в любові, дружбі, приналежності до групи);
- потреби самоповаги (у компетентності, упевненості, досягненнях, незалежності та свободі; у престижі, визнанні, репутації, статусі, у високій оцінці інших);
- потреби самоактуалізації (у повному використанні своїх талантів, потенціалу особи).

Маслоу доводить, що потреби, розташовані на вищих ярусах ієрархії, як правило, не усвідомлюються і не «вмикаються», поки не задоволені потреби нижчих рівнів. Фізіологічні потреби повинні бути достатньо задоволені, перш ніж виникнуть потреби в безпеці. Що нижче розташована потреба в ієрархії, то вона сильніша і пріоритетніша. Пересічна людина у звичайних умовах задовольняє свої потреби такою мірою: 85% — фізіологічні; 70% — безпеки і захисту; 50% — любові і належності; 40% — самоповаги; 10% — самоактуалізації. Тільки досягнувши 40% рівня самоактуалізації, людина починає почувати себе щасливою. У незвичайних умовах (а до таких ми зачисляємо й війну) ця ієрархія може мінятися.

Звідси можемо робити висновок, що побут на війні фактично задовольняє всі ієрархічні рівні потреб військово-службовця: потребу в їжі, житлі, комфорті, безпеці, входженні в соціальну групу, пошані, самореалізації.

Важливість вчасного забезпечення учасників бойових дій якісним харчуванням і водою важко переоцінити. Наполеонові, що досконало знав психологію солдата, належить своєрідна формула, що вказує на один з головних шляхів впливу на вояка в бойовій обстановці: «Шлях до серця солдата лежить через шлунок».

Учасники війни нерідко відчувають голод, особливо коли виконують бойові завдання у відриві від свого підрозділу і частини (у засідках, на блокпостах, у рейдах, під час ведення бойових дій в оточенні, відступі тощо). Причинами цього є високі енерговитрати бойової діяльності, переважне перебування на

відкритому повітрі, високі психічні навантаження, брак дійсно якісної їжі тощо. Проте з психологічного погляду, незадоволеність в їжі під час виконання бойових завдань і в перервах між боями сприймаються й оцінюються по-різному. Постійне недоїдання самі військовослужбовці можуть інтерпретувати як результат крадіжки їжі тилловими працівниками, недостатню увагу командного складу до потреб підлеглих тощо. Тож закономірно, що погане забезпечення військ продовольством одразу стає козирем у психологічних операціях противника.

У пошуках їжі військовослужбовці показують усю свою винахідливість (ловлять рибу, полюють, вишукують продукти тощо), а іноді переступають закон (крадіжка, грабіж). Як правило, найперше вони дошукуються їжі в посилках від рідних («Що там смачненького?»).

Серйозні перебої в роботі психіки військовослужбовців спричиняє недостатнє забезпечення водою.

Окремо стоїть питання про вживання в бойовій обстановці спиртних напоїв. Жодна війна не обійшлася без горілки. Офіційні мотиви її вживання різноманітні. Серед мотивів вживання спиртного переважають:

- «за загиблих бойових товаришів»;
- «за здоров'я іменинників»;
- «за перемогу»;
- «від застуди»;
- «зادля відпочинку»;
- «з приводу свята»;
- «для доброго сну»;
- «щоб розслабитися»;
- «зadля хоробрості» та ін.

Проте за всіма цими мотивами найчастіше ховається мотив відвернутися, уникнути болісних спогадів.

Давно доведено, що алкоголь украй негативно впливає на успішність бойових дій. Г. Є. Шумков на початку ХХ ст. писав: «Марно покладати надії на гармати. Гармати тільки тоді страшні, коли ними орудують морально і фізично сильні бійці».

Зацікавившись питанням про роль спиртного в життєдіяльності учасників бойових дій, Шумков досліджував цю про-

блему — об'єктивно, без упередження, щоб знайти справедливу відповідь на важливе питання про вживання алкоголю: з погляду військового мистецтва загалом, і з погляду його впливу на особисте життя воїнів зокрема.

От як він описує результати свого дослідження: «Випив учасник бою чарку. У голові зашуміло, в очах з'явився туман, у вухах непевний шум, що заглушає ворожі постріли і вибухи. Але далі... просвистіла куля, незабаром прогуля друга, а там третя, четверта... Вже з першими кулями туман у голові розсіюється. Трохи згодом захмеління як не було. Людина в таких умовах швидше тверезіє, голова стає свіжішою, ніж у того, хто не пив. Тож здається, наче все добре. Первинний хміль минув. Насправді, на цьому не все закінчується. Після швидкого протверезіння, при вже свіжій голові і думках, розвивається фізична слабкість у всьому тілі, а ослаблений воїн погано володіє собою, швидше втомлюється і схильний повторювати рухи та вчинки інших; його швидше опановує страх, яким він, не маючи сил стримувати лякливую реакцію, заражає сусідів. Ті, дивлячись на свого товариша, починають хвилюватися і втрачати самовладання. У цьому стані підпийлий швидше впадає в панічний, такий небезпечний у бою, страх. П'яний дивиться вперед «скляними» очима, але погано бачить бічним зором, що діється довкола, він повільний і неповороткий. Алкоголь знижує витривалість, самовладання, бойову активність, точність розрахунку, гостроту зору і слуху, ...сприяє появі страху й паніки. Алкоголік у бою перший прагне відстати, ухилитися, сховатися в безпечне місце, а при нагоді — бігти. Ті, хто «вихилили» перед боєм і потому зазнали поранення, витерплюють їх значно тяжче, ніж ті, хто дістав поранення на тверезу голову. Надалі лікування і загоєння рани триває довше й болючіше, ніж у тверезих».

Отож, «алкоголь як напій, що знижує бойову силу в бойовій діяльності, віддаляє сподівану перемогу та успіх, треба вилучити з ужитку».

Ефективність дій військовослужбовців на полі бою та їх психічний стан багато в чому залежить від якості умундирування. Передусім важливо, щоб військовий одяг мав добрі

теплообмінні, вологостійкі й маскувальні властивості, був легким, зручним, міцним, а також елегантним та модним. Бо ж навіть коли два супротивники зійшлися в бою на рівних умовах, психологічна перевага буде на боці того, хто має молодецький та зухвалий вигляд. Якщо умундирування під дощем вбирає вологу, стає важким, утруднює рухи, сохне кілька діб; якщо черевики важкі, спричиняють лишай; якщо спорядження не дає змоги зручно розмістити всі бойові засоби, то бійця огортають почуття досади, пригнічення, розчарування тощо.

Про важливість добротного умундирування на війні свідчить і те, що, попри емоційно забарвлені марновірства, військовослужбовці нерідко знімають умундирування з убитих товаришів по службі та з противників.

Воєнно-польовий побут впливає на психічний стан військ через свою здатність або нездатність забезпечувати здоровий спосіб життя (достатній рівень активності, сон, особиста і групова гігієна, соматичне здоров'я тощо).

Скупчення великої кількості людей, обмеженість у використанні засобів особистої і групової гігієни, порушення правил розташування військ на місцевості (відсутність змоги достатньо часто митися, прати натільну білизну, перебої з санітарною обробкою території, туалетів тощо) сприяють масовій вошивості військовослужбовців, розмноженню комах (клопів, кліщів, тарганів, мух) та щурів і, як наслідок, поширенню інфекційних захворювань.

От під час бойових дій в Афганістані вошивість була поширена не тільки серед рядового, але й офіцерського складу радянської армії; від такої ж напасті потерпали російські військові підрозділи, що брали участь у бойових діях у Чечні. Цілком позбутися вошей на війні практично неможливо, тому учасники бойових дій після затягих спроб перемогти цього «ворога» вгамовуються, намагаючись бодай зменшити кількість комах у своїй білизні.

Негативно впливають на самопочуття військовослужбовців мухи. На війні складаються сприятливі умови для їх бурхливого розмноження. Мухи заважають відпочивати, спа-

ти, комфортно споживати їжу, справляти природні потреби. Деякі учасники бойових дій в Афганістані вважають мух чи не найгіршою напастю. От про які враження, пов'язані з мухами, розповів один з учасників бойових дій:

«Бувало, заходиш у туалет, а там — аж чорно від мух. Здається, що вони кількома шарами обліпили стіни й підлогу і просто насолоджуються лізолом, від якого вони насправді мали б виздохати. Як тільки ступиш крок усередину, увесь рій злітає в повітря й атакує порушника свого спокою. Мухи лізуть у вуха, ніс, очі, за комір, в рукави і навіть у штанини. Щойно подумаєш, звідки вони оце злетіли, кулею вискакуєш з туалету. І чекаєш вечора, щоб вийти за якийсь кут та зробити «брудну справу». А це, своєю чергою, веде до розмноження мух.

В умовах масового поширення таких захворювань, як гепатит, тиф, дизентерія, муха, що сіла на хліб або іншу їжу, геть позбавляє апетиту. Особливо неприємні відчуття викликають мухи, що аж рояться на місцях колишніх боїв. Здається, що кожна з них щойно злетіла з трупа і чекає нагоди залетіти тобі в рот».

Часто туалети виносять поза територію польових таборів, які, власне, перебувають під охороною, тому військово-службовці вважають похід до них небезпечним. Туалетами у військових частинах, що брали участь у бойових діях в Афганістані, нерідко були споруди зі стовпів і мішковини, що закривала людину до пояса, тому військовослужбовці відчували дискомфорт.

Тим часом ще під час Першої світової війни в німецькій армії робили туалети у вигляді поодинчих кабін — чотирикутних ящиків, охайних, збитих з дощок, закритих з усіх боків, з дуже зручним сидінням, до якого збоку кріпилися ручки для перенесення. Такі туалети правили не тільки за убиральною, але й за місце, де можна усамітнитися і прочитати лист з дому, позбутися ефекту «відкритості» повсякденного воєнно-польового побуту.

Проводячи далі психологічний аналіз воєнно-польового побуту крізь призму ієрархічної концепції А. Маслоу, слід на-

голосити й на понятті безпеки військовослужбовців. Безпеки не тільки від захворювань, обмороження, теплових і сонячних ударів, нападу хижих тварин і укусів отруйних комах, але й від противника. Військовослужбовець, завершивши участь в активних бойових діях, повинен мати змогу якісно відпочити і поспати, почуваячись у безпеці. Особам, що не мають бойового досвіду, важко зрозуміти, що учасники бойових дій у перервах між боями з насолодою користаються з кожної нагоди пограти у футбол, волейбол, доміно. А щоб відпочинок був повноцінним, військовослужбовець має почуватися безпечно.

Побут сприяє розширенню психічних можливостей військовослужбовців, коли створює умови для дружби, колективного відпочинку, об'єднання військових колективів, прояву різних здібностей (музичних, артистичних, спортивних тощо) учасників бойових дій, прояву різних граней їхніх особистостей, самореалізації як збройного захисника Батьківщини, громадянина та ін.

Війна не може скасувати найвищі і світлі та нібито суто «мирні» людські почуття. Навіть тут є місце для щирої і чистої любові, палкої закоханості, «затяжних» любовних романів, весіль і розлучень, «похідно-польових» дружин і чоловіків тощо. Деякі любовні стосунки емоційно переживають не тільки самі їх учасники, але й усі, хто спостерігає за розвитком роману. Це створює загалом позитивний моральний клімат у військових колективах.

Окремої уваги варте питання про можливість людини в умовах воєнно-польового побуту задовольняти сексуальні потреби. Безумовно, це одна з базових потреб, що значною мірою визначає поведінку людини не тільки в мирний час, але й на війні.

Побут створює умови для прямого або непрямого задоволення цієї потреби. Залежно від якості побуту, це нормальне задоволення може набувати й характеру відхилення. Якщо з побуту цілеспрямовано вилучати все, що загострює сексуальну потребу (порнографічні й еротичні фільми, світлини тощо), то вона дещо загасатиме, військовослужбовці будуть стійкіші. Зменшує статеві бажання учасників бойових дій змо-

га контактувати та спілкуватися з жінками, які втілюють жіночу чистоту, вірність, відданість (матері, сестри, дружини бійців, представниці культури й мистецтва й ін.), вживання якісної їжі, солодощів, напоїв, куріння сигарет, а також фізична робота, ігри, розваги та релігія, нічні полюції і помірний онанізм, можливість сексуальних контактів з жінками (медичні робітничі, співробітники банно-пральних комбінатів, кухонь тощо).

Та коли сексуальні потреби військовослужбовців повністю зігноровані, з'являються відхилення й патології у способі їх задоволення (згвалтування, мужолозтво (педерастія), патологічний онанізм тощо).

2. *Комунікативна функція* виявляється у здатності побуту формувати цілком певну систему спілкування і взаємин військовослужбовців, встановлювати і підтримувати систему соціальних статусів. Побут багато в чому зумовлює ступінь згуртованості або роз'єднаності командирів і підлеглих, частоту зв'язків між ними, можливість контактів з жінками, рідними та близькими.

Якщо командири проживають безпосередньо з підлеглими, це певною мірою психологічно об'єднує їх. Водночас це порушує імідж якоїсь «значущості» командира, вищості його інтелектуальних, волевових, управлінських, бойових та інших здібностей, завдяки яким він визнаний безумовним лідером. Якщо ж відмінності в побутових умовах офіцерів і солдатів значно різняться, то можливий прояв психологічної роз'єднаності.

3. Фройд, наприклад, вважав, що Першу світову війну Німеччина програла саме через дуже виразні побутові відмінності і психологічну роз'єднаність командного і рядового складу.

3. *Рекреаційна функція* побуту пов'язана з можливістю структурувати життєдіяльність військовослужбовців на війні, чергувати бойову активність із періодами «мирного життя», забезпечуючи їм відпочинок, відновлення сил, витрачених у процесі виконання бойових завдань.

Реалізація цієї функції безпосередньо пов'язана з режимом життєдіяльності військ (чергуванням періодів бойової активності та відпочинку) і житловими умовами проживання (помешкання громадян, нежитлові приміщення адміні-

стративних, спортивних установ та установ культури, кунги, спеціальні вагончики, бліндажі, землянки, перекриті щілини, печери, намети, курені, споруди з плащ-наметів тощо).

Ставлення військовослужбовців до своїх житлових умов в бойовій обстановці залежить більшою мірою від їх порівняння з житловими умовами інших категорій військовослужбовців (генералів, офіцерів і рядових) та противника.

4. *Функція гедонізму* полягає у створенні можливості для учасників бойових дій розважатися. Сюди належать концерти художньої самодіяльності й художніх колективів, зустрічі з діячами культури і мистецтва, перегляд художніх фільмів, організація роботи польових клубів тощо.

5. *Функція особистісного розвитку* виявляється в можливості для учасників бойових дій реалізувати свої інтелектуальні, етичні, естетичні та інші потреби. Важливу роль у цьому відіграє діяльність польових бібліотек, радіообслуговування, вчасне постачання газет і журналів, система політичного, бойового і правового інформування військовослужбовців та ін.

6. *Психотерапевтична функція* пов'язана зі здатністю побуту знімати надмірну напругу, обтяжливі переживання і сумніви, успішно розв'язувати міжособистісні конфлікти учасників бойових дій. Реалізувати цю функцію можна, організувавши телефонний зв'язок з рідними і близькими, безперервну роботу пошти, діяльність психологічної служби тощо.

Оптимізація психологічних властивостей воєнно-польового побуту можлива за допомогою:

- 1) попередньої психологічної підготовки військовослужбовців до життєдіяльності в побутових умовах воєнного часу;
- 2) безпосереднє підвищення умов воєнно-польового побуту.

Психологи підкреслюють: щоб психологічно підготувати майбутніх вояків до бойової обстановки, треба «чесно, відверто, правдиво й діловито ознайомити воїнів з їхньою майбутньою діяльністю та відповідними обставинами. Вони повинні добре з'ясувати, що війна — не урочиста прогулянка, а безперервний тягар похідної, сторожової служби, а також труднощі, недостачі, хвороби і втрати».

Психологічна підготовка передбачає періодичні польові виходи частин і підрозділів, у процесі яких військовослужбовці адаптуються до умов воєнно-польового побуту. Додатково керівництво на короткий час створює таку обстановку, негативні психологічні властивості якої перевершують реальні умови сучасного бою.

Досвід бойових дій, зокрема й під час Антитерористичної операції на сході України, показує, що військовослужбовці мають навчитися виживати навіть за вкрай несприятливих обставин. Для цього вони повинні вміти:

- будувати тимчасове польове житло з підручних матеріалів (курени, перекриті щілини, «нори» тощо);
- виживати в умовах екстремально високих і низьких температур;
- добувати і знезаражувати воду;
- готувати їжу з продуктів сухого пайка;
- добувати і готувати їжу в умовах індивідуального та гуртового виживання;
- добре відпочивати і спати за самонаказом тощо.

Безпосередньо в бойовій обстановці командири й інші посадовці повинні дбати про реалізацію психологічних функцій воєнно-польового побуту (споживацька, комунікативна, рекреаційна, гедонізм, особистісного розвитку, психотерапевтична).

Особливо важливо забезпечити харчування, тепло і можливість висушити промокле умундирування. Надзвичайно позитивно впливають на самопочуття військовослужбовців польові лазні, що їх можна облаштовувати в похідних наметах, землянках, капітальних будовах тощо.

Отже, воєнно-польовий побут охоплює «небойову життєдіяльність у бойовій обстановці». Він є найважливішим чинником морально-психологічного стану і боєздатності військ, а значить — перемоги або поразки у війні. Оптимізація психологічних властивостей воєнно-польового побуту передбачає попередню психологічну підготовку військовослужбовців до негараздів щоденного бойового побуту і цілеспрямовану роботу з реалізації його психологічних функцій.

1.9. Психологічні чинники військових хитрощів, маскування, раптовості, марновірства, символіки й міфів у бойовій обстановці

Військові хитрощі, раптовість і маскування — найважливіші складові військово-психологічного мистецтва досягнення перемоги над противником. Вони дають змогу застати супротивника зненацька, змусити його вступити в бій (війну) непередбачуваним, тобто паралізувати його волю і позбавити можливості чинити організований опір. Всякий шаблон або стара схема, всяка оперативна «сухість» і відсутність творчої винахідливості зводять нанівець воєнне мистецтво. Військова хитрість — антипод шаблонів, схем і штампів.

За своєю суттю військова хитрість, маскування, раптовість — це суто психологічні феномени, втілити які можна за допомогою тактичних і технічних засобів. Вони входять до системи заходів, позначених як «рефлексивне керування противником». Керувати противником рефлексивно — означає активно впливати на його сприйняття бойової обстановки, дезорієнтувати в часі, просторі й перебігу бою, спрямовувати його мислення до апіорі програваних рішень.

Знаючи психологічні механізми таких явищ і закономірності їх прояву в збройній боротьбі, командири, працівники штабів усіх рівнів та відповідальні за роботу з особовим складом офіцери можуть цілеспрямовано провадити підлеглих до бойових успіхів.

Психолог Г. Є. Шумков підкреслював, що нехтування вивченням психофізіологічної природи бійців, від якої залежить їхня сила, а отже, й успіх на війні, є непростачливим для військової справи злочином.

Треба систематично і ретельно досліджувати всі чинники, що визначають поведінку військовослужбовця в бойовій обстановці, хоч би якими вони були. Непередбачуваність бойових дій, посилення чинників випадковості та збігу обставин, прагнення учасника бойових дій усвідомити логіку подій, своє призначення на війні, свою долю, а також знайти форми захисного реагування активізують його духовне життя, повертають увагу до віри й інших форм стихійного осягнення буття.

До важливих психологічних «пружин» людської активності на полі бою належать марновірство, символіка і міфи. Знання домінантних (і в офіцерів, і в солдатів) психологічних механізмів, функцій і форм марновірства, міфів і символів дає змогу правильно будувати систему психологічного забезпечення бойових дій частин і з'єднань.

Маскування — комплекс заходів, спрямованих на приховання своїх військ від спостереження противника. У маскуванні реалізується найважливіший закон війни: «Не виявив — не уразив».

Маскувати — означає робити військові об'єкти непомітними, невидимими для противника, нав'язати йому, впливаючи на психіку, ілюзії сприйняття. До таких ілюзій належать зорові, звукові тощо.

Під ілюзіями (від лат. *illusio* — помилка) сприйняття в психології розуміють неадекватне віддзеркалення об'єкта і його властивостей.

Виникнення ілюзій сприйняття пов'язане з особливостями будови органів чуття й фізіологічної діяльності людини, процесів кодування і декодування інформації, ефектами контрасту, з залежністю процесів сприймання від настроєності, мотивації, емоційних станів, особистої вдачі (етнокультурні особливості, світогляд, характер, самооцінка, попередній досвід, рівень інтелектуального розвитку, навійність, патологічні явища тощо), присутності значущих людей тощо.

Штучне створення ілюзій сприйняття (маскування) переважно полягає власне в цілеспрямованому усуненні відмінностей між фігурою (військовослужбовці, бойова техніка, зброя, польові укріплення, військові будови тощо) і тлом (ділянки місцевості, акваторії, повітряний простір).

Окрім цього, ілюзії створюються за допомогою асиметричного розташування ліній, порушення закону перспективи та контурів об'єкта, заслону фігури і тла за допомогою різних засобів. Ілюзії також творять, беручи до уваги те, що зорове сприйняття обсягів об'єкта залежить від розмірів навколишніх предметів, а також від наявності перехресних ліній.

Явні ілюзії, аж до повної втрати здібностей сприйняття, виникають в учасників бойових дій при застосуванні засобів тимчасового засліплення, оглушення, порушення нюху, прикриття об'єктів маскування спеціальними, непроникними для жодного виду спостереження (безпосереднього або з використанням технічних засобів) засобами тощо.

Основні методи маскування такі.

1. Зниження контрастності між фігурою і тлом.

Використання маскувальних властивостей місцевості. Маскувальними є такі властивості місцевості, як колір, відкритість-закритість, наявність природних укриттів тощо.

Пофарбування об'єктів під колір місцевості (середовища). Пофарбування може бути однотонним (наприклад, на білий колір — взимку, сіро-жовтий — у пустелі, зелений — у лісових регіонах, земляний — на рівнинах і т. д.), а також багатотонним, таким, що деформує, передбачає візуальну зміну форми об'єкта за допомогою кольорових плям і ліній. Маскування на багатоколірному тлі буде ефективніше, коли одна частина плями припадатиме на об'єкт, а друга — на тло.

Спосіб маскування з допомогою плям, різної форми смуг і кольорів, що змінюють вигляд об'єкта і спотворюють його контури, називається *камуфляжем* (від фр. — *camouflage*).

Розфарбовування середовища під колір маскованих об'єктів. Якщо треба розмістити війська на однотонній, специфічно забарвленій під колір бойової техніки місцевості (наприклад, пустеля) і для цього є достатньо маскувальних засобів, але бракує часу, можна маскувати бойові об'єкти шляхом пофарбування ділянок місцевості (тих, на яких розміщені об'єкти, і тих, на яких об'єктів немає).

Мімікрія — (від англ. *mimicry*, від грец. *mimikos* — наслідувальний) у тварин і рослин один зі способів захисного забарвлення, зміни форми і запаху задля уподібнення до предметів навколишнього середовища — до рослин, або неістивних чи хижих тварин. У маскуванні — це спосіб розфарбовування, конструктивних змін об'єкта, внаслідок чого він стає схожим на інші об'єкти, що не становлять інтересу для противника (наприклад, надання будівлі вигляду зруйнованого об'єкта).

2. Приховування об'єкта серед штучно створеної безлічі подібних, але не бойових об'єктів. Тобто йдеться про багато фальшивих об'єктів, через які противникові важко виявити та знищити власне бойові, а розбити всі — або неможливо, або безглуздо.

Цей метод широко застосовують, коли маскують великогабаритні цілі (бази, транспортні вузли, аеродроми, мости, переправи).

Щоб надати більшої правдоподібності фальшивим цілям, треба вибрати місце розташування справжньої бойової техніки, інженерних споруд та ретельно їх замаскувати, потім побудувати бутафорні цілі й показати їхню «активність». Для цього звідти можна відкрити з окремих гармат артилерійський вогонь; використати трактори та іншу техніку задля імітації шуму двигунів, брязкоту гусениць (у місцях імовірного зосередження танків, поблизу від переднього краю); у несправжніх окопах повинні показуватися справжні солдати і вести вогонь.

Одним з психологічних механізмів впливу на противника є *апперцепція*, тобто залежність сприймання від попереднього досвіду особистості. Наприклад, слухаючи роботу двигунів і брязкіт гусениць техніки, противник припускає, що відбувається переміщення танків, САУ тощо.

3. Створення звукового (шумового) хаосу. Шуми можна використовувати, щоб замаскувати місце розташування військ, напрям їх переміщення. Записавши на плівку, наприклад, звуки переміщення техніки і встановивши гучномовці так, щоб звук ширився у різних напрямках, можна ввести противника в оману щодо справжнього місця подій.

4. Створення перешкод у сприйнятті бойових об'єктів за допомогою масок (маскувальних мереж, екранів, кутових відбивачів, димів).

На думку китайських фахівців, використання димових завіс дає змогу досягти аж такого результату: якщо прикривати димом ціль, то ефективність ворожого вогню знижується на 70–80%, а якщо димом засліпити самого противника, то ефективність його вогню може знизитися на 90%.

5. Тимчасового порушення роботи органів чуття противника і приладів спостереження досягають такими способами:

- засліплення за допомогою лазерної зброї, прожекторів і спеціальних пристроїв (особливо в нічний час), сльозогінних газів тощо;
- оглушення за допомогою особливих звукових ефектів (наприклад, скидання з літаків бочок зі спеціальними отворами, використання сирен на літаках і бронетехніці та ін.);
- притуплювання нюху шляхом поширення в місцях розташування органів розвідки і спостерігачів противника нестерпних запахів, що різко послаблюють поріг чутливості та ін.

Маскування запахом застосовують також для посилення зорових і слухових ілюзій (наприклад, коли вмикають запис звуків переміщення техніки, то розливають поблизу оборони противника дизпаливо).

Військова хитрість є системою заходів цілеспрямованого нав'язування противникові хибних уявлень про місце, час, масштабність і перспективи розвитку бойових дій, а водночас створення сприятливих умов для досягнення перемоги над ним. Хитрість ґрунтується на вмінні викликати у ворога ілюзії мислення.

Фахівці вирізняють дві основні форми військової хитрості — прихованість і введення в оману. *Прихованість* вони розглядають як комплекс заходів задля усунення або ослаблення ознак наявності, стану й діяльності військ.

Хоч прихованості досягають і методами маскування, до способів її забезпечення фахівці зачисляють ще й такі «немаскувальні» заходи, як тримання в таємниці задумів, рішень і планів командування (обмеження джерел імовірного просочення інформації), пильність військовослужбовців (загострене почуття відповідальності за секретні відомості), дотримання дисципліни прихованості (контроль за виконанням заходів маскування, порядком тримання в таємниці відомостей, що не підлягають розголошу).

Введення в оману трактують як нав'язування противникові хибних уявлень про напрями розвитку й підготовки

збройних сил, плани і наміри командування, про дійсне розташування військ, їх забезпечення, характер, форми, способи й умови їхніх дій. Серед методів введення противника в оману є такі: *дезінформація* (навмисне поширення неправдивої інформації про свої війська і наміри командування), *демонстрація й імітація діяльності* військ, бойової техніки та озброєння (показ противникові оманливого розташування, стану, намірів військ), а також *деформація* об'єктів задля маскуванню. Способами поширення дезінформації є: засоби зв'язку, радіомовлення, телебачення, друк, розповсюдження фальшивих документів, ширення чуток через місцеве населення, навмисне розголошування «таємниць» тощо.

Наприклад, щоб зімітувати бойові дії (висадка десанту, танковий бій) і так спонукати противника до не вигідного для нього перегруповання сил, можна використати шуми, записані на плівку або «підроблені» спеціальними силами та засобами. За допомогою поширення запахів (наприклад, використовуючи хлоровану воду) можна імітувати застосування отруйних речовин.

Чи не найважливішою метою маскуванню і введення противника в оману є раптовість, бо саме вона, за деякими оцінками, ставала запорукою перемоги в 65% боїв.

З психологічного погляду, раптовість — це настання сподіваної події в несподіваний час. Раптовість дещо відрізняється від несподіванки. *Несподіванка* буває, коли противник не припускав навіть можливості певної події. Ефект несподіванки спрацьовує або на самому початку війни (якщо доти навіть ознак підготовки до неї не було), або якщо здійснити абсолютно сенсаційний маневр та завдати удару там і тоді, де і коли, за законами логіки, противник його зовсім не чекає (як-от, скажімо, американці вчинили атомне бомбардування Хіросіми і Нагасакі в 1945 р).

Раптовість же буває тоді, коли противник очікує на бойову подію (напад, наступ тощо), але помиляється щодо терміну. Тож раптовість — це також заздалегідь створена *ілюзія антиципації*. *Антиципація* — здатність суб'єкта діяльності в тій чи іншій формі передбачати розвиток подій і результатів.

Аналіз наукових джерел дає змогу визначити основні форми раптовості. До них належать:

- раптовість часу настання бойових подій;
- раптовість місця настання бойової події;
- раптовість сили й інтенсивності бойової події;
- раптовість виду події і способу її настання;
- раптовість поєднання подій;
- раптовість характеру власної реакції на подію;
- раптовість наслідків від події.

Для противника дуже добрим підґрунтям для раптовості є шаблонність мислення командирів і роботи штабів з планування бойових дій, схильність військ до однакових схем діяльності, а командирів — до усталеного способу реагування на стандартні ситуації в бойовій обстановці.

Отже, маскування, введення противника в оману й раптовість — атрибути сучасних воєн. Знання їх феноменології, психологічних механізмів та основних форм потрібне:

- командирам і штабам, щоб планувати бойові дії, передбачати й виявляти їх застосування з ворожого боку;
- командирам і фахівцям з МПЗ, щоб психологічно підготувати офіцерів і солдатів до практичного застосування таких ефектів та навчити протистояти хитрості противника.

Марновірство (букв. — *марне*, тобто помилкове) — вірування, якому протиставляють дійсну віру, сформульовану у віровченні розвинутих релігій. З раціоналістичного погляду — всяка віра у надприродні явища.

Водночас марновірство — забобони, через які більшість подій можуть видаватися проявом надприродних сил, передвіщенням майбутнього. Одні психологи вважають, що психологічний механізм марновірства споріднений з неврозом нав'язливих станів. І те, що з нав'язливими станами марно боротися шляхом переконання, пояснює також живучість марновірства, навіть такого, що суперечить світогляду людей (наприклад, атеїстів). Інші фахівці ототожнюють марновірство з забобонами.

Дуже чітко й образно спостеріг та передав природу марновірства Спіноза. Він підкреслював: «...Страх — це причина появи марновірства, його збереження і дотримання».

Саме тому слушно буде виокремити марновірство як самостійне явище, класифікаційно розмістивши його між забобонами та неврозом нав'язливих станів.

Марновірство — то своєрідний квазіресурс, що розширює психологічні можливості учасника бойових дій. Воно дає змогу пізнавано впорядковувати, структурувати нез'ясовні, незрозумілі події, зв'язки між предметами та явищами, робить життя в бойовій обстановці передбачуванішим, з меншими психічними затратами. Наприклад, той, хто вірить у «чарівну» силу талісмана, маючи його при собі, може спати спокійніше, не потерпати від різних фобій, активно діяти в бою. І навпаки, втративши талісман, такий вояк стає фактично небоєздатним.

Цікава інформація

Про силу марновірства може свідчити ще й такий приклад з бойового життя інженерно-саперного батальйону 5 гвардійської мотострілецької дивізії, що діяла в Афганістані (розказує один з офіцерів): «У заступника командира нашого батальйону з політичних питань був привезений з дому чорний кіт. Спочатку жартома, а потім серйозно офіцери повірили в те, що з появою kota успішність бойових дій особового складу зростає, припинилися нічні напади душманів на охорону, піднявся статус батальйону в дивізії тощо. Та ось одного разу кіт зник, і то ж треба було, щоб саме тієї ночі бандити обстріляли один з постів. Вранці командир батальйону призначив найкращий підрозділ для пошуку й повернення «живого талісмана». Парадоксально, але факт: як тільки kota знайшли, життя в батальйоні нормалізувалося».

Марновірство в бойовій обстановці виявляється в носінні амулетів і талісманів, у передчуттях, загадуваннях, табу, в дотриманні звичаїв, обрядів, ритуалів, у вірі в молитви, міфи, фаталізм тощо. Скориставшись «Словником української мови» (в 11 т.), дамо визначення переліченим феноменам.

Амулет — невеликий предмет, що його як чаклунський засіб носять марновірні люди, вірячи, ніби він оберігає від хвороб, ран тощо; талісман.

Талісман — предмет, що, за марновірними уявленнями, має чудодійну силу й приносить його власникові щастя, удачу, оберігає від небезпеки.

Амулети і талісмани бувають універсальні та проти окремих загроз. Учасники бойових дій мали такі обереги в усі часи. На сучасному етапі за амулет може правити:

- вшита в умундирування записка з молитвою (як правило, біля серця);
- полівінілхлоридові трубки (чіпляють на зап'ястя), всередину яких вкладали записку з відомостями про себе;
- розряджений патрон із запискою (молитва; дані про себе тощо), який тримали на ланцюжку на шиї або просто в кишені;
- браслет на зап'ясті з викарбуваними відомостями про групу крові і резус;
- саморобні медальйони;
- татування на лівому боці грудей, передпліччі, зап'ясті або в пахвині тощо.

За свідченнями військових психологів, більшість воїнів вірять у силу таких амулетів і почуваються з ними впевненіше та спокійніше.

Загадування — намагання знайти відповідь на що-небудь задумане за якимись прикметами. Загадування в бойовій обстановці тісно пов'язане з передчуттям. Воїн рахує ракети в небі й загадує: «Якщо їх буде понад сім, то зостануться живий». Та коли ракет виявляється менше, в нього виникає відчуття скорої смерті, хоч згодом і зникає. Здається, що зусиллями волі можна втриматися від загадування, але, як показує досвід, військовослужбовець немов заграє з долею і дістає від цього тимчасове задоволення. А ще коли загадування має успішне завершення, він одержує потужний ресурс спокою, певності у своїй невразливості, безстрашності.

Передчуття — неясне відчуття того, що може відбутися, настати. По суті, передчуття є припущенням (здогад про по-

дію, можливість якої ще хистка) з доважком тривожного очікування. Часто припущення обертається на передчуття в обставинах небезпеки і нервової напруги. Воїни передчувають поранення або смерть.

Молитва — звертання до Бога, до святих з проханням, подякою. У бойовій обстановці використовують не так канонічні тексти молитов, як молитви, перейняті від мами чи бабусі, а буває, що вояки моляться своїми словами. І тоді це, власне, не молитва, а, наприклад, обіцянка Богу вірити в нього безрозсудно і бути його вірним рабом, якщо відбудеться або не відбудеться та чи інша подія.

Звичай — загальноприйнятий порядок, правила, які здавна існують у громадському житті й побуті якого-небудь народу, суспільної групи, колективу. Прикладом звичаю у формі марновірства може бути правило, що побутувало в Афганістані, — не допускати військовослужбовців, що підлягають заміні найближчими місяцями, до участі в бойових діях.

Прикмета — те, що свідчить про що-небудь; зовнішній вияв, ознака чогось; основа передбачення чого-небудь. Соціолог О. С. Сенявська наводить одну з прикмет, що побутувала в одному з розвідувальних батальйонів, що діяли в Афганістані. «Якщо напівпритомний поранений торкнеться своїх геніталій, то це означає, що він, напевно, помре».

Ритуал — сукупність обрядів; церемонія. У бойовій обстановці багато воїнів дотримуються ритуалів під час підготовки до бою. Як правило, суворо стежать за черговістю дій щодо підготовки зброї, спорядження, екіпірування перед заступанням на бойові позиції, перевіряють наявність усіх елементів умундирування та спорядження, навіть і тих, що давно вже непридатні до вжитку (наприклад, витертий до дірок тільник тощо).

У бойовій обстановці військовослужбовці нерідко схильні до елементів ритуальної поведінки (усмішка, сміх, глузування з себе, наспівування пісень з «ритуального репертуару»).

Обряд — сукупність установлених звичаєм дій, пов'язаних з побутовими традиціями або з виконанням релігійних настанов. Особливо ретельно дотримуються на війні обрядів

прийому поповнення, проводження у відпустку, прощання з загиблими товаришами та ін.

Табу — заборона певних дій, слів тощо, порушення якої, за забобонними уявленнями людей, неминуче спричиняє тяжке покарання.

У роки Другої світової війни деякі пілоти й танкісти остерігалися фотографуватися перед боєм та охоче робили опісля. За недобрий знак мали й гоління перед боєм. Воїни-десантники в Афганістані, готуючись до бойових дії, суворо дотримувалися табу на фотографування, підшивання підкомірців, написання листів додому, вважали за неприпустиме напрошуватися на бойове завдання.

Фаталізм (від лат. *fetalis* — фатальний, *fatum* — фатум, доля) — віра в нібито наперед визначену, невідворотну долю, у фатум. Багато учасників бойових дій рятуються від травмивних роздумів про майбутнє за допомогою віри в те, що все визначає доля і людині лише в одному конкретному випадку може трапитися смерть, а в кожному іншому разі нещастя її минатиме. Фаталізм на війні виростає ледь не до рівня світогляду.

Цікава інформація

О. С. Сенявська визначила і класифікувала марновірство і прикмети, що побутували під час війни в Афганістані і були запозичені з досвіду минулих воєн, частково видозмінені й доповнені «саме афганськими»:

- система табу (заборон) на певні дії напередодні бойових операцій (не голитися, не одягати чисту білизну, не дарувати нікому своїх речей, не розмовляти на певні теми);
- виконання певних ритуалів після повернення з бойових операцій («повернувся в частину — подивись у дзеркало»);
- традиції і звичаї щодо загиблих (не позичати ліжко, не прибирати речі й фотографію протягом 40 днів, традиційний третій тост; не носити речі загиблого, нічого

не брати з мертвих, не показувати на собі місце, куди поранили іншого, тощо);

- зберігання амулетів і талісманів (не конче релігійних символів, хоча часто талісманами слугували ладанки і натільні хрестики);
- молитви (не конче традиційні, часто — у кожного своя);
- колективні звички, вироблені за принципом доцільності і надалі закріплені традиціями бойового підрозділу;
- надавання яким-небудь (йдеться про те, що, як правило, поза рамками статутів та інструкцій) раціональним діям додаткового містичного навантаження, обґрунтування;
- традиції, властиві певному військовому колективу, часто пов'язані із військовою спеціальністю.

Значущими механізмами регуляції поведінки учасників бойових дій є міфи і символи.

Міф (від грец. *mythos* — переказ, оповідь) — стародавня народна оповідь про явища природи, історичні події тощо або фантастичні оповідання про богів, обожнених героїв, уявних істот. У міфах переплетені ранні елементи релігії, філософії, науки і мистецтва.

У бойовій обстановці вони можуть виникати спонтанно і ширитися каналами неофіційної комунікації («солдатський телеграф»), але їх також можуть спеціально формувати органи психологічного забезпечення.

У війську часом складається ціла система міфів. До найбільш популярних тем міфів на війні належать такі:

- про близьке закінчення війни («у стані противника росте незадоволення, що обернеться бунтом, революцією»; «Генеральна Асамблея ООН ухвалить рішення про...»);
- про швидку перемогу («у війну вступають... і тоді...»; «завершують розробку суперзброї, яка...»; «тепер, коли командувавцем став...» тощо);
- про розгром великих угруповань супротивника;
- про нечувані подвиги військовослужбовців своєї армії.

Коли зміст міфів набуває стиснутого й узагальненого характеру, вони стають суспільною або груповою цінністю, врешті — символами.

Символ (гр. *symbolon* — знак, сигнал, ознака, прикмета, пароль, емблема) — умовне позначення якогось предмета, поняття або явища; розпізнавчий знак. Наприклад, орден «За мужність» набуває значення, властивостей символу тільки тоді, коли сприймається як віддзеркалення подвигу.

Символом на війні стають подвиги товаришів по службі, почесні звання, належність до певної соціальної групи (наприклад, Героїв України), конкретні перемоги своїх військ, бойові прапори військових частин, окремі командири та ін.

Символи сприймаються як соціальна цінність, викликають бажання володіти ними, належати до соціальної групи власників і, отже, здатні спонукати військовослужбовців до бойової активності. Командирам, офіцерам, відповідальним за роботу з особовим складом, слід уважно вивчати ті бойові символи, що виникли спонтанно, а також штучно створювати нові.

Варто впроваджувати в повсякденне бойове життя такі ритуали, що можуть трансформувати фрустрацію, тривогу, відчай (пов'язані, наприклад, з невдалим боєм, загибеллю бойових товаришів тощо) у відчуття лютої ненависті до ворога, пристрасне бажання помститися, а страх (що виникає, наприклад, перед боєм) — у високий наступальний порив. Ефективними з цього погляду є такі ритуали, як клятви на могилах бойових товаришів, мітинги перед боєм та ін.

Отже, бойова поведінка військовослужбовців буває дуже різна. Їхня мотивація виростає з широких соціальних, групових та індивідуальних мотивів, у які вплетене марновірство та результати суб'єктивного осмислення міфів і символів воєнного часу.

Якщо командири, працівники штабів усіх рівнів, фахівці з МПЗ знають психологічні механізми й ефекти їхнього прояву, то можуть: правильно будувати систему психологічного забезпечення частин і з'єднань; уміло скеровувати бойову активність військовослужбовців у потрібне русло; цілеспрямовано провадити їх до бойових успіхів.

1.10. Девіантна поведінка на війні

Питання про девіантну (відхильну) поведінку на війні — неоднозначне, складне для точного психологічного, етичного та правового аналізу і непопулярне як предмет психологічного дослідження. Це пов'язано з загальними причинами, що затримували розвиток психології війни, а також, і то більшою мірою, з ідеологічними догмами та стереотипами минулого століття. В Радянському Союзі наполягалось, що радянський солдат не здатен на відхилення під час війни. А як щось такого і трапляється, то тільки як виняток, а отже, не становить актуальної проблеми для наукового дослідження.

Однак це дуже важлива проблема, адже від деяких девіантних учинків нерідко залежить життя багатьох військово-службовців та успіх бойових операцій (наприклад, від зради). Є відхилення, що пригнічують учасників бойових дій (як-от самогубства) або призводять до морального занепаду (як-от мародерство). А є такі, що й руйнують психічне здоров'я воїнів, розладнують взаємодію (пияцтво, наркотизм), унаслідок чого значно зростає навантаження на сумлінних учасників бойових дій (дезертирство, симуляція тощо).

Як відомо, під *девіантною поведінкою* у психології зазвичай розуміють систему вчинків або окремі вчинки, що суперечать усталеним у суспільстві соціальним нормам (правовим, етичним) або нормам психічного здоров'я. Але оскільки нормальною формою життя суспільства вважають мир, то вже сама війна в розумінні спільноти належить до явищ, що від тієї норми відхиляється. Проте на нинішній день поняття про норми поведінки на війні майже не сформульовані, а отже, й невідомі.

Існує декілька трактувань про норму поведінки:

1. Норма як типова (узагальнена) поведінка, характерна для більшості представників соціальної групи і визнана в ній як прийнятна. Ця норма, вбрана у вигідну і деколи елегантну оправу, є насправді механізмом соціального пробащення за відхилення. Найвідомішими з таких «обгорток» є фрази «бо війна війною», «нема війни без крові» та ін. Дослідження показує, що така норма практично завжди виникає у військових колективах і є потужним засобом неформальної регуляції

поведінки вояків у бойовій обстановці. У підрозділі, де нормою поведінки є побратимство, усякі тенденції до егоїзму, самоізоляції підлягають суворому осуду, а не раз і груповим санкціям. У підрозділах, мало підготовлених до бойових дій, морально дезорганізованих, ніхто не матиме претензій до воїна, що виявив легкодухість чи полохливість. Звісно, таке розуміння норми не може лягти в основу офіційної оцінки поведінки військовослужбовців у воєнний час.

2. Норма як оптимальна поведінка, що забезпечує стійке соціальне та професійне функціонування людини і групи в конкретних умовах. Безумовно, таке трактування норми функціональне, але лише в ідеальному військовому підрозділі, в ідеальній армії. Насправді весь досвід бойових дій показує, що в умовах граничних навантажень людина не може функціонувати як бездоганно налагоджена машина та нескінченно коритися надвимогам.

Правда життя така: жодна з воєн не обходилася без найбрутальніших і найжорстокіших порушень правових і моральних норм, вироблених мирним суспільством.

3. Норма як просто відсутність заборонених девіацій (відхилень від встановлених законом, суспільною і груповою мораллю схем, моделей, правил поведінки). Коли про воєнний час йдеться офіційно, то найчастіше за норму править цей третій варіант.

Нормальною в бойових обставинах вважається поведінка, що не виходить за межі правового поля, орієнтована на основний етичний порядок воєнного часу, не призводить до дезорганізації в колективі та не ставить під загрозу життя і здоров'я самого суб'єкта й товаришів по службі.

Девіантна поведінка різноманітна, багатозначна. Залежно від того, які норми військовослужбовець порушує або яких не дотримується у воєнний час, його поведінку можна кваліфікувати як:

- асоціальну (пов'язана з недотриманням передусім правових, моральних, культурних норм, але не переступає межі закону; таке визначення тісно пов'язане з поняттям протиправної поведінки);

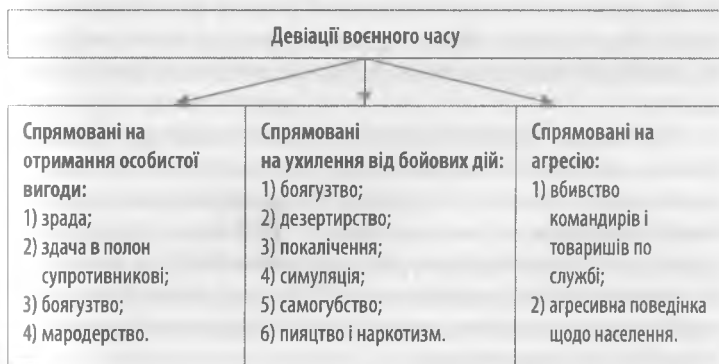
- *антисоціальну* (спрямована проти суспільства, його інтересів, грубо порушує його правові і моральні вимоги; це поняття близьке до поняття делінквентної поведінки);
- *делінквентну* (кримінальна).

Девіантну поведінку треба чітко відмежовувати від поведінки аномальної. **Аномальна поведінка** пов'язана з порушенням психічного здоров'я. Якщо психічно хвора людина зазвичай не усвідомлює можливих згубних наслідків своєї поведінки, то девіант, як правило, усвідомлює наслідки своїх учинків, але через різні причини (страх, байдужість, пошук особистої вигоди тощо) здійснює девіантний учинок.

Різні наукові традиції і школи психології по-різному трактують готовність людини до девіантних учинків. Представники біогенетичного підходу пояснюють її спадковістю. Прихильники психоаналізу пов'язують причини девіацій з дефектами раннього розвитку особи, апологети біхевіоризму — з порушеннями у процесі соціалізації. Та загалом девіації виявляються і як дефекти особистісного розвитку, і як помилки виховання у поєднанні з несприятливою ситуацією.

Загальна **класифікація девіацій воєнного часу**, побудована на підставі їх спрямованості, може мати такий вигляд (схема 1).

Схема 1. Класифікація девіантної поведінки військовослужбовців у бойових обставинах



З рисунка видно, що девіантні вчинки, відповідно до мети девіанта, можна поділити на своєрідні групи. Одні орієнтовані на здобуття особистої вигоди: задоволення ідеологічних потреб, реалізації ідеологічних, етнічних і релігійних поглядів, здобуття матеріальної винагороди від противника, покращення умов свого існування, збереження життя та ін. До цієї групи девіацій можна зачислити *боягузтво, зраду, добровільну здачу в полон, мародерство*.

Другу групу відхилень становлять учинки, здійснені з метою уникнути участі в бойових діях з ідеологічних, релігійних та інших міркувань; щоб зберегти власне життя та здоров'я. Це передусім *дезертирство, симуляція нездатності брати участь у бою, скалічення, пияцтво, наркотизм і самогубство*.

До третьої групи належать девіації, пов'язані з агресивними проявами особи і спрямовані на розв'язання тих чи інших особистісних проблем шляхом *насильства щодо місцевого населення, вбивства товаришів по службі і командирів тощо*.

Звісно, кожна класифікація має свої недоліки, та все ж навіть простий перелік цих психологічних феноменів розгортає перед командирами, військовими психологами цілий світ психічного життя армії в бойових обставинах, показує напрямки профілактичної і психокорекційної роботи.

Розгляньмо докладніше *основні види девіантної поведінки*.

Боягузтво — поведінка, за якої суб'єкт під впливом страху нехтує як етичні, так і моральні норми, ставить під загрозу своє життя та соціальний статус, а також безпеку інших людей.

Боягузтво є усвідомленою девіацією: вояк сам припиняє бойову активність і шукає безпечного укриття або просто втікає з поля бою. Один з дієвих психологічних механізмів за такої поведінки — самозаспокоєння на кшталт: «Хай там що, головне — вижити». Боягузтво може також бути причиною або тлом, на якому розгортаються інші моделі відхильної поведінки: дезертирства, самогубства, вбивства товаришів по службі й командирів тощо.

Боягузтво не те саме, що й страх. Страх на війні почувають практично всі психічно здорові люди. Проте самі бойові обставини, бойове завдання, внутрішньогруповий розподіл бойових функцій, можливі трагічні наслідки та інше спонукають учасника бойових дій долати страх.

Боягуз же ігнорує свої обов'язки, своє минуле і майбутнє, долі товаришів по службі, йому байдуже до результату бою — страх цілком опановує його.

Дезертирство здебільшого визначають як самовільне покидання військової служби або ухилення від призову в армію. З психологічного погляду, дезертирство є способом виходу з гострої особистісної кризи шляхом вкрай конфліктного розриву зі звичним соціальним оточенням та його нормами, тож, відповідно, передбачає соціальні санкції.

Причинами дезертирства можуть стати різні обставини — від боягузтва, психологічної і професійної невідповідності до бойових дій, до гіпертрофованого бажання «допомогти мамі заготовити сіно».

Своєрідною формою дезертирства є невмотивована відмова військовослужбовця брати участь у бойових діях, у виконанні конкретного бойового завдання.

А якщо в поведінці військовослужбовців спрацьовує психологічний закон натовпу, то можлива й масова втеча з поля бою. Зростає кількість випадків дезертирства в періоди загального погіршення морально-психологічного стану військ, різкого падіння військової дисципліни, зниження популярності війни і зростання антиармійських настроїв у суспільстві, тривалих невдач (поразки, великі втрати) у збройній боротьбі з противником.

Своєрідними каталізаторами масового дезертирства стають і негативні явища в національних і соціальних відносинах, в матеріально-побутовому і бойовому забезпеченні й керуванні військами. Масове дезертирство відбулося 1812 року в армії Наполеона під час відступу французьких військ із Москви, в армії Росії — після революційних подій 1917 року і практично в усіх арміях, що брали участь у Першій та Другій світових війнах. За останні роки участі в бойових

вих діях у В'єтнамі з армії США дезертували майже 43 особи з кожної тисячі воїнів.

Тільки в період 2004–2006 років в американській армії зафіксовано близько 5 тис. випадків дезертирства і звернень солдатів до урядів інших країн з проханням надати їм статус біженців, аби так вони могли уникнути кримінальної відповідальності у США. Навіть окремі випадки дезертирства порушують морально-психологічний стан війська та знижують його боєздатність, тому в усіх арміях світу вживають найсуворіших заходів (навіть розстріли), щоб запобігти цьому явищу та припинити його.

Порівняльний аналіз кількості зареєстрованих злочинних військових відхилень дає змогу відзначити, що частка випадків дезертирства залишається достатньо високою в загальній структурі злочинності в період ведення бойових дій. Наприклад, 1993 року кожне друге злочинне відхилення, здійснене у збройних силах РФ, було пов'язане з дезертирством військовослужбовців-призовників. З графіка динаміки видно, що пік вчинення цього відхилення припадає на 1994–1995 роки, що пов'язано з початком Першої чеченської війни. Прагнення вижити спонукало значну кількість військовиків до дезертирства.

Психологічними «пружинами» **зради** найчастіше стають ідеологічні, релігійні незгоди, різні образи, відчуття ненависті, презирства, помсти, а також можливість перейти до противника заради матеріальної, моральної та іншої вигоди. Зрада може полягати в повідомленні противникові стратегічно і тактично важливої інформації, в саботажі, диверсіях тощо.

Добровільна здача в полон є одним із різновидів зради. Психологічними чинниками здачі в полон противникові стають різні фактори, наприклад: особисті чи релігійні переконання, впевненість у перемозі противника, ненависть, відчай, боягузтво, конфлікти з командирами і товаришами по службі, неприйняття норм і цінностей, незадоволеність соціальним статусом, психічне захворювання та ін.

Самоскалічення — це коли військовослужбовець сам собі завдає тілесних пошкоджень, травм та поранень, щоб уникнути або припинити участь у бойових діях.

Цікава інформація

Наприклад, аналіз випадків дезертирства військово-службовців ЗС РФ дає змогу зробити висновок про те, що в структурі зареєстрованих злочинних військових відхилень на тимчасовому відрізку з 1991 до 2004 року домінантним є дезертирство (рис. 1).

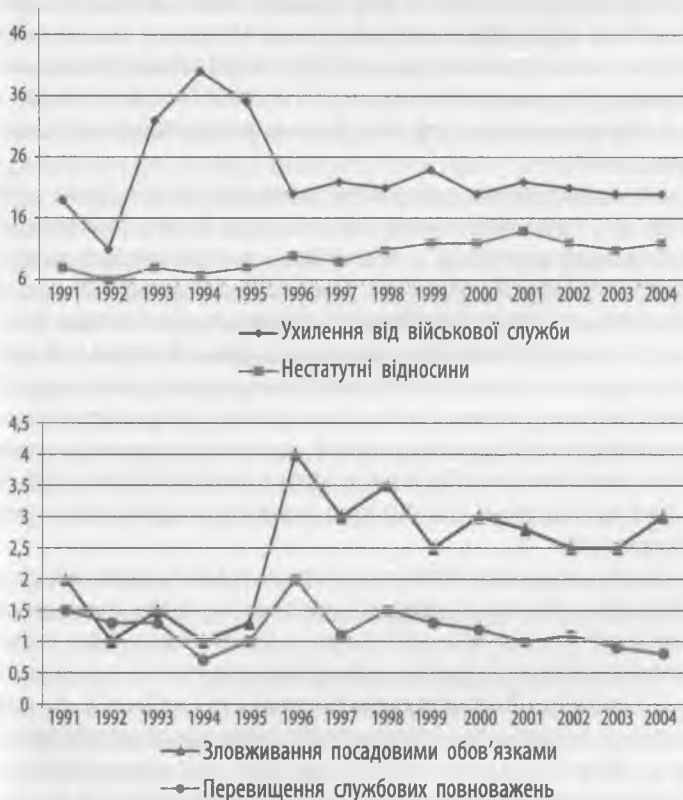


Рис. 1. Співвідношення зареєстрованих злочинних військових відхилень, скоєних військовослужбовцями ЗС РФ за 1991–2004 рр. (у розрахунку на 10 тис. військовослужбовців)

Найчастіше головною причиною самоскалічення є боягузтво, хвороблива тривога за власну долю. Тож, аби себе травмувати, добирають таких способів, щоб опісля могли нормально жити і працювати у мирному житті. У таких випадках девіант керується логікою «меншого зла», тобто рятує життя коштом здоров'я. *Основні різновиди завдання собі каліцтв*: самоотруєння, самозараження, самообмороження тощо.

Військовослужбовець або сам собі завдає поранень, або це робить товариш по службі, і то в ті частини тіла, пошкодження яких призводить до обов'язкової демобілізації, але дає змогу більш-менш соціально та професійно функціонувати в мирних умовах. Цей спосіб уникнення участі у війні досить давній.

Не менш вдалим способом є *самоотруєння*. Його суть полягає у свідомому нанесенні на власне тіло бойових хімічних препаратів або у їх вживанні (в нелетальних дозах), що призводить до отруєння та подальшої евакуації з поля бою. Таке отруєння, як правило, маскують під бойове. Приклади таких девіацій фіксували ще в роки Першої світової війни: солдати різних армій наносили на свою шкіру за допомогою спеціальних паличок невеликі дози іприту, що спричиняло утворення виразок, а загалом пошкодження мало симптоматику бойового ураження ОР. У такий спосіб, за деякими даними, бойові лави покинули тисячі військово-службовців.

Самозараження полягає в добровільному зараженні самого себе вірусами хвороб, через які потрібна тимчасова евакуація з поля бою або повна демобілізація. Таке зараження вчиняють шляхом навмисного контакту з інфекційними хворими без дотримання особистої гігієни. Є й майстерніші способи самозараження. Деякі учасники бойових дій в Афганістані розповідали, що були такі серед них хворі на гепатит військовослужбовці, що навчилися на цьому заробляти. Вони продавали свою сечу охочим заразитися цією інфекцією.

Не менше винахідливості, терпіння і, як не дивно, волі треба для *самообмороження*. Задля досягнення мети треба тер-

Цікава інформація

Американський психолог Р. Габріель описує технологію самоскалічення під час в'єтнамської війни США. «В роки війни у В'єтнамі, — пише він, — в деяких портах, звідки відправляли людей і техніку до В'єтнаму, виявили та арештували цілу групу хірургів за розповсюдження і продаж інструкцій для новобранців, у яких давали рекомендації, як можна уникнути відрядження в район бойових дій. Один зі способів полягав у тому, щоб «випадково» прострілити собі ногу». Психолог також розповідає про те, що під час Другої світової війни виявився феномен, названий «пораненням на мільйон доларів». Суть його полягала в тому, що солдат хотів дістати незначне, безпечне для життя поранення, але яке дало б змогу демобілізуватися або евакуюватися в тил і не зганьбитися як боягуз, що не виконав свого військового обов'язку.

В одній із частин радянських військ, що діяли в Афганістані, швидко виявилася тактика симуляції офіцера А.: перед кожним виходом на бойову операцію він «випадково» ламав один з пальців правої руки. Причому за весь термін служби через ці «нещастя» офіцер А. так і не взяв участі в жодній серйозній бойовій операції.

піти тяжкі муки: солдат виставляє на лютий мороз, як правило, вночі, одну зі своїх кінцівок і чекає, аж доки обмороження стане травмою.

Широке коло способів ухилення від бойових обов'язків можна об'єднати під назвою **«симуляція неспроможності брати участь у бойових діях»**. Можна визначити такі різновиди симуляції:

- симуляція соматичних захворювань;
- симуляція психічних захворювань;
- симуляція розладу бойової техніки і зброї;
- псевдосанітарія;
- псевдоманевр та ін.

Стисло схарактеризуємо їх.

Симуляція соматичних захворювань полягає в постійному відтворенні вивчених симптомів захворювання, що дає змогу симулянтові на якийсь час або й назавжди припинити свою участь у бойових діях або в найбільш небезпечних бойових завданнях. Такі військовослужбовці регулярно скаржаться на різні болі, на неймовірну слабкість, на запаморочення та ін. Вони практично «прописуються» в медичних пунктах, вимагають глибокого обстеження, скерування в госпіталь тощо. У товаришів по службі складається враження, що цей воїн — хронічно хвора людина. Йому поступово перестають довіряти відповідальну і складну роботу та викреслюють зі списку учасників активних бойових дій.

На фактах симуляції психічних захворювань наголошували ще за стародавніх часів, а в роки Першої і Другої світових воєн це явище набуло масового характеру. Не один дослідник наголошував, що симулянти швидко визначали, які симптоми лікар конкретного полку вважає показниками психічного розладу, і навчалися переконливо демонструвати їх. Тож виходило, що залежно від теоретичної орієнтації лікаря полку з його частини демобілізували осіб з однаковими психічними симптомами.

Не менш давнім видом симуляції неспроможності брати участь у бою є імітація *розладу бойової техніки і зброї*. Ще з далекого Середньовіччя знаєм про факти «перерізання тятиви на арбалетах», пізніше розладнували особисту зброю, гарматні системи й бойову техніку.

Ще Наполеон суворо викорінював таку симуляційну поведінку, як *псевдосанітарія*. Йдеться про те, що симулянти, щоб втекти з поля бою, користаються пораненням товариша по службі. Як правило, зголошується одразу декілька охочих евакуювати потерпілого товариша в тил. Часом дехто вважає за потрібне винести з поля бою і речі пораненого. Кількість таких «санітарів» може досягати десятки і більше осіб.

У бойовій обстановці можна побачити й симулянтів, що застосовують такий спосіб ухилення від колективних дій

у бою, як *псевдоманевр*. Як правило, коли після бою починають з'ясовувати, де він був під час бойового завдання, симулянт детально розповідає про своє нібито тактично грамотне розташування на потрібній позиції, про ефективний бойовий контакт з противником або й про порятунок бойових товаришів від смерті. Насправді в бою він не брав участі, а відсидівся в безпечному місці. Нерідко такі симулянти повертаються з поля бою з повним комплектом боєприпасів, тобто не витративши жодного набою.

Жорстоке ставлення до населення, особливо нелояльного щодо військ, є вкрай етично складним. Якщо застосовувати критерії мирного часу, то, безумовно, неадекватну, не зумовлену конкретними діями мирного населення жорстокість слід зачислити до девіантної поведінки. Проте змінена система цінностей і моральних критеріїв, що формується в учасників війни, виводить таку агресію з переліку девіацій. Особливо ж коли йдеться про населення, що веде активну партизанську, диверсійну боротьбу, здійснює терористичні акти проти військ. Як правило, вдень такі бойовики є мирними жителями, а вночі — диверсантами, терористами, партизанами, підпільниками.

Жорстокі розправи з населенням, що так чи інакше сприяє ворогові, відбувалися в усі часи. Якщо вірити переказам, то взявши Трою, греки-тріумфатори стратили всіх осіб чоловічої статі, старших за десять років, а жінок і дітей продали в рабство. Аналізуючи прояви жорстокості щодо мирного населення на війні, фахівці зазначають, що однією з основних причин цього є невловність образу противника-некомбатанта — снайпера чи терориста. Вони стверджують, що страх від перебування під прицілом снайпера призводить до психічного зсуву, а потім образ ворога з невідомого снайпера переноситься на реальні несприятливі чинники. На них і спрямовується роздратованість, агресивність, злість.

Нерідко об'єктом такої агресії стає той, хто найбільше асоціюється з образом невидимого противника. Важливу роль відіграють ситуативні чинники. Наприклад, якщо пе-

ред бойовим рейдом або «зачисткою» траплялося упіймати снайпера-жінку, від рук якої загинули декілька військово-службовців, то агресія мимоволі орієнтується на жіноче населення. Якщо ж у замаху на воїнів брали участь підлітки, то агресія може перекидатися на цю групу цивільного населення.

Безумовно, важливу роль у формуванні жорстокого ставлення до населення має й загальне озлоблення людей на війні.

Така форма відхилення на війні, наприклад, дала змогу російським фахівцям провести типологію військово-службовців, учасників бойових дій у Чечні. В основу типології лягли такі засади: «ставлення до мирного населення» і «ставлення до чеченських бійців», які, власне, дають змогу відповісти на питання: що ж є генератором відхилень військово-службовців у бойовій обстановці. За результатами було визначено три типи військовослужбовців:

1-й тип — «агресивні» — військовослужбовці, пристосовані до бойової обстановки, вони жорстоко ставляться і до бойовиків, і до мирних жителів;

2-й тип — «професіонали» — це тип військовослужбовців, яким притаманне жорстке ставлення до противника, у бою настроєні на перемогу, але лояльні до мирних жителів;

3-й тип — «пацифісти» — військовослужбовці, що доброзичливо ставляться і до бойовиків, і до мирного населення.

Така типологія військовослужбовців видається доволі умовною, оскільки можна припустити й існування проміжних типів особистості. Проте результати психологічного дослідження підтверджують саму можливість типологізації військовослужбовців за ставленням до противника і мирного населення.

Статистичний аналіз типів військовослужбовців дав змогу цим російським фахівцям зробити висновок, що значна частина з них (67%) однаково жорстоко ставиться як до чеченських бійців, так і до мирного населення, тобто дві третини опитаних військовослужбовців висловили думку про те, що вони загалом готові застосовувати насильство до мирного

населення. Ці військовослужбовці настроєні на досягнення успіху в бою і готові вести бойові дії, не зважаючи на те, чи є в зоні бойового конфлікту мирне населення (вони його просто не бачать). Майже всіх мирних жителів вони вважають пособниками чеченських бійців, а часто, не маючи можливості поквитатися з «невловним» противником, вони виливають свою агресію на мирне населення. Вони можуть влаштовувати допити мирних жителів, застосовуючи методи приниження і насильства, привласнюючи чуже майно, викрадаючи людей тощо.

Додаткові бесіди з цим типом військовослужбовців дали змогу з'ясувати, що вони почували певний страх перед тим, що мирні жителі їх можуть зрадити, вистрілити в спину. Хоча з більшістю з них таких ситуацій не траплялося, вони в таке все одно вірять з чуток, які поширюють їхні товариші по службі.

Певна частина військовослужбовців (28%) здатна розділяти бойовиків і мирних жителів. Ця категорія належить до такого типу військовослужбовців, як «професіонали», — вони непримиренні до противника і мотивовані на перемогу.

Дослідження показали й присутність військовослужбовців (3%), які не розцінюють бойовиків як противника і ставляться до мирного населення лояльно. Група таких військовослужбовців належить до такого типу, як «пацифісти» — потенційних зрадників, перебіжчиків тощо (рис. 2).

Понад 70% опитаних російських військовослужбовців — учасників бойових дій у Чечні, суб'єктивно оцінюючи свій емоційний стан, зауважили, що під час спілкування з мирним населенням зауважують свої негативні емоції різної глибини, а саме: нервозність, образа, ненависть і бажання мстити, тобто емоції, що практично виключають саму можливість позитивного спілкування.

Свій емоційний стан як урівноважений і спокійний оцінили 20% військовослужбовців. Хвилювання і нервозність різної сили зафіксували 46% учасників опитування. Ще 14% воїнів відзначили глибокий негативний емоційний настрій,

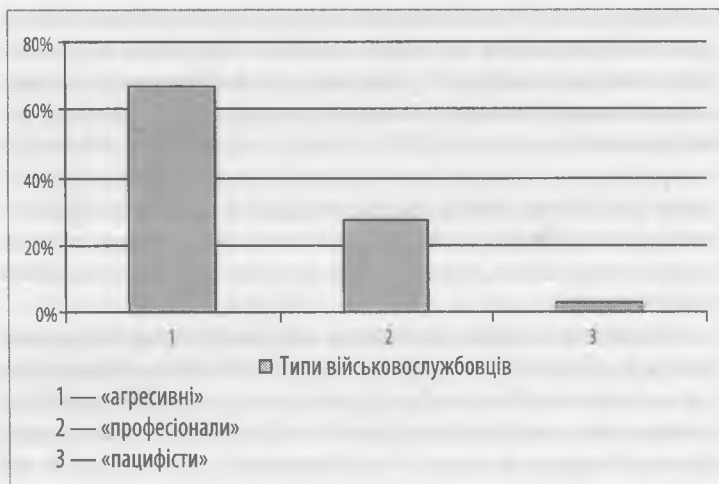


Рис. 2. Розподіл типів військовослужбовців — учасників бойових дій за ставленням до ворожих солдатів і мирних жителів (%)

ненависть, бажання мстити тощо. $\frac{2}{3}$ військовослужбовців під час спілкування з мирним населенням зазнали виразних емоційних переживань, які, безумовно, впливають і на спотворення сприйняття опонентів і, зрештою, на перебіг спілкування.

Окрім емоційних реакцій, під час дослідження зафіксовані переживання і думки військовослужбовців, а найчастіше такі:

- страх, тривога, побоювання за власне життя — 40%;
- недовіра до мирного населення, його слів і обіцянок — 20%.

Аналіз таких даних підтверджує високе емоційне напруження під час більшості контактів та взаємне неприйняття сторін.

Особливістю спілкування з мирним населенням є те, що контакти з ним, з одного боку, інструментально необхідні, а з другого — психологічно малопривабливі для військовослужбовців, які опиняються між кількох суперечностей наразі:

- суперечність між обов'язком виконати бойове завдання, не перевищивши «силовий мінімум». Питання про доцільність застосування сили не раз порушувала громадськість та вивчали різні органи контролю правомірності дії військ;
- суперечність між самоідентифікацією військовослужбовця як представника суто силової структури і необхідністю виконувати функції, визначені вимогами гуманізації взаємин з мирним населенням;
- суперечність між необхідністю спілкуватися з мирним населенням і недостатністю знань про звичаї, традиції народу.

У зв'язку з цим 71% учасників опитування називають таку ситуацію невизначеною (дилема «воювати-спілкуватися», а якщо спілкуватися, то як, адже технологія незрозуміла).

Про небезпеку ситуації, пов'язаної зі спілкуванням з мирним населенням, сказали 22% військовослужбовців. Доповнюють загальну картину спілкування військовослужбовців з мирним населенням ще й такі відомості: на нестачу інформації, потрібної для повного розуміння ситуації, нарікають 39%; на інтелектуальні (соціокультурні) труднощі — 17%; на дефіцит часу на правильне рішення — 17%.

Мародерство є дев'яцією, що полягає в пограбуванні трупів.

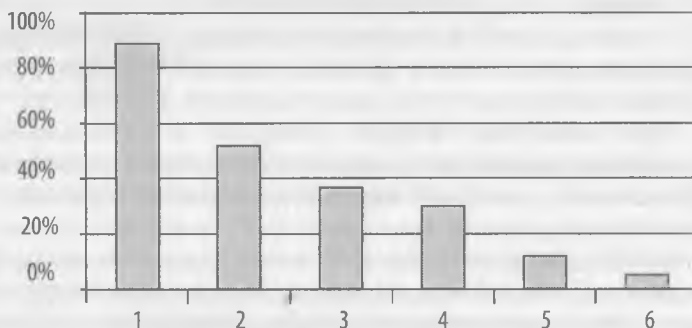
Причини мародерства можуть бути різні. Одна з них — прагнення здобути давно і дуже бажану річ. Друга причина — особиста схильність дев'янта до наживи. Третя пов'язана з цікавістю до «речей з війни», четверта — з прагненням дев'янта, так би мовити, зафіксувати перемогу та свою перевагу над противником. П'ята — зумовлена такими соціально-психологічними явищами, як традиція і мода накопичення особистих «трофеїв». Загальною умовою, що сприяє розвитку цього відхилення, є відсутність дисципліни у військах, а це перетворює війну на грабіж.

Пияцтво — надмірне вживання спиртних напоїв, що не досягло рівня фізичної залежності організму від алкоголю. З психологічного погляду, це своєрідна компенсація, спро-

Цікава інформація

Учасники дослідження зазначили, що їм вдалося досягти позитивних результатів під час спілкування з мирним населенням завдяки таким умовам:

- особистому досвіду позитивного спілкування — 88%;
- знанню національних і психологічних особливостей мирного населення — 51%;
- інтуїції військовослужбовця — 37%;
- попередньому аналізу ситуації — 29%;
- досвіду інших військовослужбовців — 11% (рис. 3).



1. Наявність особистого досвіду позитивного спілкування.
2. Знання національних і психологічних особливостей мирного населення.
3. Інтуїція військовослужбовця.
4. Попередній аналіз ситуації.
5. Досвід інших військовослужбовців.
6. Інші умови.

Рис. 3. Розподіл умов досягнення успіху позитивного спілкування з мирним населенням (%)

ба психологічно вимкнутися з загрозової ситуації, подолати страх, забути про втрати.

Вже в період російсько-японської війни алкоголізм і алкогольні психози зайняли провідне місце в структурі психічної захворюваності солдатів та офіцерів, витіснивши на другий

план неврози, що переважали в мирний час, і прогресивний параліч. Зауважено також, алкогольна патологія у війську зростає в міру того, як затягується не популярна серед населення війна.

Розвитку пияцтва на війні певною мірою сприяє офіційна позиція військового керівництва з цього питання, наприклад, систематичне видавання особовому складу спиртного «для відваги», «щоб зняти напруження» тощо. У роки російсько-японської війни Г. Є. Шумков ретельно досліджував вплив алкоголю на бойову ефективність і встановив, що наслідки вживання спиртного перед боєм вкрай згубні. Зокрема, він наголошував, що вже в перші хвилини бою в осіб, що вжили алкоголь, зростає частота дихання, виникає загальна слабкість, тремтять кінцівки, порушується увага, сприйняття, емоційні процеси тощо. Такий боєць бачить лише малу частину поля бою, не може вести прицільний вогонь по противникові, не здатний точно регулювати свої дії тощо. Тому з пияцтвом у бойовій обстановці активно борються практично в усіх арміях світу.

Настрій у сп'янілих украй нестійкий. Безмежна приязнь раптово й без причин обертається лютою ненавистю і садистською жорстокістю навіть щодо найближчого друга або однопольчанина.

У мирний час ця безпідставна злість спонукає простого обивателя схопити кухонний ніж, сокиру чи сковорідку. А от поміж військовослужбовців конфлікти, що виникли після спільної пиятики, іноді закінчуються стріляниною.

Реакція на алкоголь буває неоднакова не тільки в різних людей, але й в однієї людини в різний час: залежно від того, що, коли, з ким пили і чим закусили. Окрім дози випитого, має значення й те, які напої та в якій послідовності були вжиті (від пива до спирту або навпаки), яка була закуска та якої консистенції. Навіть настрої, в якому починається вживання спиртного, треба брати до уваги, оскільки від нього залежить формування тимчасових зв'язків у корі головного мозку і рівень багатьох гормонів і ферментів у крові, що впливають на швидкість розкладання алкоголю.

Цікава інформація

Відомий випадок трагічної загибелі групи радянських офіцерів, що поверталися поїздом з фронту у вересні 1945 року. Ситуація була звичною і не віщувала кривавих подій. Та як тільки шестеро осіб випили пляшку горілки, один з офіцерів несподівано став щось бурмотіти собі під ніс. Через кілька хвилин він вихопив пістолет і майже вприпул розстріляв тих, хто сидів у купе, а тоді втих і навіть не чинив опору патрулю. На допитах і під час військово-медичної експертизи цей офіцер, що пройшов, у повному розумінні слова, вогонь і воду, не тільки не міг пояснити свою поведінку, але й пригадати, що ж відбулося в поїзді. Він укрαι важко переживав загибель товаришів по службі, серед яких був і його найкращий друг. Комісія за участі психіатрів схарактеризувала цей випадок як патологічне сп'яніння.

Що ж відбувається з організмом після того, як людина перехилила чарку (окрім порушення розумових процесів, про які вже йшлося)?

Якщо концентрація алкоголю в крові сягає 1 грама на літр (позначається 1% і називається «проміле», тобто 1/10 відсотка), то тривалість реакції на слуховий подразник зростає в чотири рази і становить замість 0,19 секунди майже 0,8 секунди. Слабне слух, зокрема, через галасливість захмелілих чи гучну музику у святковій компанії.

Навіть невелика концентрація алкоголю в крові спричиняє порушення окоміру й відчуття простору через погіршення біокулярного зору. Людині треба більше часу, щоб з'ясувати місце розташування окремих предметів, що перебувають на одному рівні з оптичною віссю ока, але на різній відстані. Що більше алкоголю випито, то більше порушень зору, в очах починає двоїтися. Про влучне стріляння в такому стані, звичайно, і мови нема.

Поширена також думка, що спиртне посилює апетит. Після чарки горілки з'їсти можна значно більше: і за кількістю, і за

асортиментом, часом навіть таке, чого без горілки не з'їси. Насправді йдеться в такому разі не про апетит. Алкоголь просто знижує смакову і нюхову чутливість, гальмує відчуття ситості через спазм розтягнутого шлунка, що не раз призводить до дуже неприємних наслідків, наприклад блювоти.

Більшість перелічених змін відбуваються в організмі здорових, помірно звичних до алкоголю чоловіків після вживання близько 100 мл спирту, що відповідає 250 г горілки або еквівалентній кількості іншого спиртного напою. Суміш напоїв різних класів (наприклад, горілки з пивом, портвейну з коньяком) позначається ще згубніше, оскільки, як наслідок, блокується відразу декілька зон кори головного мозку, кожна з яких вибірково чутлива до певного напою.

Найпростіший спосіб знизити вплив алкоголю на організм — спожити більше цукру (хоч би в якому вигляді, годиться навіть торт і цукерки) і більше води (але негазованої). Фанти, тоніки, спрайти, що містять вуглекислий газ, тільки пришвидшують усмоктування алкоголю і зводять нанівець «витверезну» здатність і води, і цукру. Саме через наявність вуглекислоти від шампанського так швидко хмеліють.

Подібно до цукру діє кухонна сіль. Саме тому обов'язковою прикрасою столу стають солоні огірочки, квашена капуста, кілька, оселедець, червона риба, ікра (залежно від смаків і статків).

Помилкою є думка, нібито запобігти сп'янінню можна, з'ївши ще на початку застілля або незадовго до нього шматок масла або випивши декілька ковтків олії. Є люди, які охоче вдаються до таких профілактичних процедур і навіть можуть похвалитися позитивним ефектом. А тим часом більшість людей не знає, що найбільш дієвою речовиною, що зв'язує алкоголь, є крохмаль, а простіше кажучи, звичайна варена або смажена картопля. На другому місці — м'ясо (тобто білки), а жири, зокрема масло та сало, — аж на третьому.

Всі ці продукти, якщо їх спожити до спиртного, зв'язують алкоголь, утворюючи так звані «алкоголяти», внаслідок чого виникає дефіцит алкоголю.

Добра ситна закуска може зв'язати до 40% спиртного. Посилює остаточний дефіцит слабка кислота, наприклад лимон-

на або яблучна (і навіть столовий оцет), утворюючи зі спиртом зовсім нешкідливі харчові ефіри. Тобто випивши коньяку чи горілки, можна з'їсти шматочок лимона, маринований огірок або шматочок оселедця під оцтом.

Майже кожен чув про миттєве протверезіння в разі несподіваної небезпеки або ж навіть переживав таке. Пояснити це просто. Виділення у стресовій ситуації великої дози гормонів (зокрема адреналіну) призводить до раптового руйнування алкоголю в судинах, а отже, до протверезіння. Проте воно, як правило, короткочасне, і як тільки минає конфліктна (екстремальна) ситуація, починається новий виток сп'яніння, і то не слабшого за попереднє.

Тож насправді боєць не матиме жодної користі з того, що вип'є «100 грамів» перед атакою. Бо малу дозу ще до атаки зруйнує норадреналін (гормон «тривожного очікування») або ж адреналін (гормон «активної дії») — на самому початку бою. А велика доза (250–300 мл) призведе до звичайного сп'яніння.

Пити в передбойових умовах доводиться натщесерце. Адже їсти перед атакою не можна, оскільки поранення в живіт з повним шлунком — гарантована смерть або відразу від шоку, або через кілька днів від перитоніту (запалення очеревини). Горілка натщесерце засвоюється швидко, перші ознаки сп'яніння (від нестійкості настрою до порушень зору, слуху і координації рухів) з'являться вже за хвилин 10–15, максимум через годину-півтори.

Вважається, що сп'яніння може піти на користь як профілактика шоку, оскільки спирт як наркотик дійсно входить до складу протишокової рідини. Але треба пам'ятати, що в такому разі «профілактика» може більше зашкодити, ніж допомогти.

Зовсім інша річ — вживання алкоголю опісля стресової ситуації, зокрема після бою. Людині небажано довго перебувати у стані внутрішнього напруження без можливості вилити емоції і спалити енергію дією. Хто емоційний, може покричати й заспокоїтися і так зберегти собі здоров'я коштом інших. А от стримуваний гнів, невисловлені керівникові емо-

ції завдають шкоди передусім серцю, залишаючи на ньому кожного разу маленький, але цілком реальний рубець. І саме в таких ситуаціях нас, так би мовити, захищає властивість алкоголю змінювати настрій, позбавляти логічного мислення, викликати безпричинну смішливість. Алкоголь допомагає розслабитися. Саме тому після бою воякам перепало «бойових 100 грамів».

У невеликих дозах спиртне помагає організму боротися з інфекцією, але не тому, що вбиває мікроби, як на руках хірурга під час передопераційного миття. Алкоголь — це неспецифічний адаптоген, тобто речовина, що допомагає пристосуватися до несприятливих умов середовища, впливаючи на центральну нервову систему і гормональний обмін.

Поширені також багато хибних думок щодо зігрівальної властивості спиртного. Насправді ж знову йдеться про обман організму. Через розширення периферичних судин людині тільки здається, що їй жарко. Збільшення тепловіддачі без потрібного енергетичного підживлення призводить до швидкого спалювання «на спирт» глюкози крові, виведення її з тканин і органів, зокрема з серцевого м'яза, до поступового зниження обміну речовин, засипання й загибелі.

Звісно, висновки і рішення кожен робить сам. Але слід пам'ятати, що навіть ліки можуть стати отрутою — все залежить від дози.

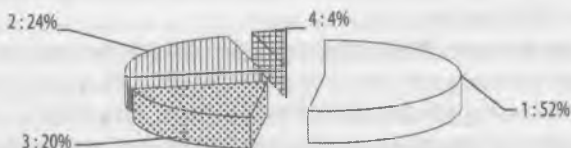
Наркотизм (адиктивна поведінка, зловживання) — поведінка, що характеризується психічною залежністю від психоактивних речовин, коли ще не сформувалася фізична залежність від них.

Фахівці доводять, що адиктивна поведінка становила близько 50% всіх психічних дисгармоній у радянських підрозділах, що діяли в Афганістані. Вагоме місце в загальній картині психічних порушень вони посідали й у період бойових дій російських військ у Чечні.

Підтверджують такий розподіл мотивів вживання наркотичних речовин і результати клінічних досліджень. Серед чинників, що спонукають до вживання наркотичних речовин, відзначаються такі: найперше — це легкість придбання нар-

Цікава інформація

Опитування учасників бойових дій у Чечні показало, що однією з головних причин поширення цього виду відхилень є прагнення учасників бойових дій знизити рівень тривоги (52% військовослужбовців) (рис. 4).



1. Мотив знизити рівень тривоги.
2. Мотив гіперактивації.
3. Мотив отримати задоволення.
4. Інші мотиви.

Рис. 4. Розподіл мотивів військовослужбовців щодо вживання наркотичних речовин у бойовій обстановці (%)

Друге місце серед мотивів вживання наркотичних речовин займає гіперактивація (24%), тобто важкі бойові умови, постійні хвилювання спонукають військовослужбовців шукати додаткового джерела сил та енергії в наркотичних речовинах. На третьому місці серед мотивів вживання наркотичних речовин — бажання отримати задоволення (20%).

котичних речовин (50%), а далі — відрив від рідної домівки (20%) і напружена бойова обстановка (22%).

Треба зазначити, що самостійне виготовлення наркотичних речовин теж передбачає спілкування з тими, хто збуває первинну сировину, яку так само можна дістати, як правило, у місцевих жителів.

Уже на етапі комплектування військ виникає проблема раннього виявлення осіб, схильних до зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів, лікарських препаратів, токсич-

Цікава інформація

Це підтверджують і результати опитування військово-службовців, учасників бойових дій в Афганістані і Чечні. На їхню думку, найчастіше наркотичні речовини надходять за посередництва місцевого населення — 51% (табл. 2).

Таблиця 2. Канали надходження наркотиків у військову частину (%)

№ з/п	Канали отримання наркотиків	Відсоток
1	Пересилання поштою	4%
2	Викрадання з санітарної частини	10%
3	Виготовлення кустарним способом	22%
4	Одержання від цивільних	51%
5	Привозять родичі військовослужбовців	8%
6	Інші канали	5%

них речовин, оскільки їхня присутність у лавах Збройних Сил, особливо в період участі в бойових діях (миротворчих операціях), становить потенційну загрозу боєздатності підрозділів, є джерелом провокацій для решти військовослужбовців. Окрім власне соціальних і медичних аспектів, наркоманія у військах створює серйозні передумови для надзвичайних подій та аварійних ситуацій із непередбаченими наслідками. Наприклад, водій, що накурився анаші, тільки через порушення зорово-просторового сприйняття становить більшу загрозу, ніж сумнозвісний «п'яний за кермом».

До причин зловживання належать такі: легкість отримання наркотиків, приклад товаришів по службі, напружена бойова обстановка.

Підтверджують це результати дослідження адиктивної поведінки військовослужбовців під час бойових дій у Чечні, де траплялися випадки ситуативного зловживання алкого-

лем і шишом, вживання промедолу з індивідуальних аптечок, а також наявних у них антидотів. Вживання останніх іноді призводило до розвитку психозів інтоксикацій. Практично всі адикти мотивували вживання дурманих засобів прагненням зняти внутрішню напругу, «на якийсь час забути», наголошуючи власне на симптомах приглушеності на тлі наркотичної інтоксикації, а не ейфорії. У районі інтенсивних бойових дій до алкоголю як «стрес-протектора» вдавалися 92–98% військовослужбовців, а от у частинах, виведених на відпочинок або тих, що чекали на участь у бою, цей показник становив 12–24%.

Отже, адиктивні розлади в умовах театру бойових дій мають переважно виразну стресогенну природу. Інтенсивний стресогенний вплив бойової обстановки призводить в осіб з підвищеною стресовразливістю до розвитку афективних (передусім тривожно-депресивних) порушень, щодо яких адиктивна поведінка є вторинною і виконує до певної міри захисно-приспосовну функцію, блокуючи на якийсь час стресову симптоматику і запобігаючи запуску важчих регістрів.

Проте стратегія захисту від стресу в цих умовах спочатку є неконструктивною, такою, що знижує боєздатність, збільшує ризик кримінальних дій, швидко спричиняє дезадаптацію в мікросоціальному середовищі, призводить до духовного і фізичного саморуйнування.

Не менш актуальна проблема адиктивних розладів серед військовослужбовців у час їхнього повернення до умов мирного часу. Труднощі адаптації до мирного життя, тим паче одразу після повернення з зони воєнного конфлікту, глибока розбіжність між уявленнями про мирне життя і реальністю, перед якою постає особа, стають причиною масштабної алкоголізації, яка, своєю чергою, часто передуює зловживанню наркотиками. За таких обставин колишні учасники бойових дій прогресивно втрачають соціальний статус.

Після стаціонарного лікування у разі нетривалих ремісій щодо вживання наркотиків у військовослужбовців буває так звана «боротьба мотивів». Під час огляду адикти повідомля-

ють про байдужість до навколишнього світу, відчуття «порожнечі», «вакууму», власної «непотрібності», «нудного життя», про те, що інші його «не розуміють». Настрій, як правило, пригнічений, тужливий. Посилення «тяги» супроводжується дратівливістю, тривогою, імпульсивними діями. Наркомани цей стан найчастіше характеризують як «депресію».

На жаль, через складні економічні умови в нашій країні неможливо зробити масові лабораторні обстеження військовослужбовців, як то роблять в арміях інших країн, тому основними методами виявлення адиктів залишаються: оцінка психофізіологічного стану, бесіда, огляд і спостереження, вивчення анамнезу і документів.

Медико-психологічне обстеження військовослужбовців з метою виявити контингент з адиктивною поведінкою відрізняється від традиційного медичного. Його доцільно робити в час загального медичного обстеження, в тісному контакті представників медичної служби з лікарями-психофізіологами, психіатрами і психологами. Адже останні не завжди мають змогу зробити повний тілесний огляд, теж важливий для встановлення діагнозу, натомість медична служба частин, поліклінік і госпіталів, виконуючи своє завдання — виявляти хворих, — може ігнорувати ознаки, важливі для медико-психологічної діагностики.

Загальний фізичний стан, різні шкірні дефекти, шрами, особливо рубці на передпліччях, стан вен, сліди ін'єкцій, хронічний нежить та ін., а також пояснення обстежуваного з приводу їх появи можуть надати вичерпну інформацію про соціально- побутовий добробут, деякі звички, специфічне коло спілкування, неадекватні типи реагування, суїцидні спроби в минулому або демонстративні реакції, вживання токсичних або наркотичних засобів (наприклад, сліди опіків між пальцями на руках можуть свідчити про куріння анаші; характерні яскраво-червоні губи на блідому обличчі — «маска клоуна» — бувають в опіоманів; коричневий наліт на язиці буває після поїдання сухого меленого маку або зловживання димедролом).

Особливий інтерес становлять татуювання і, звичайно, пояснення, як правило, нещирі, щодо обставин їх появи та

значення. З татувань можна скласти уявлення про пристрасті: «наркологічні» — стрілки, що вказують у вену, квіти маку, півмісяці і зірочки, павуки і шприци; «персні» з білим «каменем» і розділеним на три сектори білим лапчастим хрестом на чорному тлі; абрєвіатури «Л.О.Н.», «шахти» — кружечки зі стрілками у верхній третині згинальної поверхні передпліччя, «траси» — крапки по лінії вен; татування з малюнками або написами біля ліктьового згину можуть мати функціональну спрямованість — приховувати сліди ін'єкцій.

Слід також звертати увагу на характерні мовні зворо-ти і специфічні жаргонні вирази (анаша — «план», «дичка», «драп», «плекс», «травичка», «дурь», «грудочка», «сторчок», «кізяк», «сіно», «афганка», «індичка»; технічно чистий опій — «бляшка»; молочний сік опійного маку — «апійн»; макова соломка — «опера», «ханка»; кокаїн — «зоряний пил», «біла леді» тощо; шприц — «машина», «баян»; різні стадії і стани наркотичного сп'яніння — «хвиля», «прихід», «волокуша», «кайф», «прочухан» тощо.

Убивство командирів і товаришів по службі — крайній спосіб усунути перешкоду на шляху самоствердження або піднесення особового статусу девіанта.

Такі вбивства найчастіше стаються тоді, коли командир або товариш по службі є для девіанта своєрідною зовнішньою інстанцією сумління чи провини, моральним суддею, що заважає реалізувати будь-яку аморальну чи асоціальну мету.

Самогубство на війні — явище особливе і малозрозуміле. По суті, воно є формою інфантильної втечі з психотравмівної ситуації. Адже перебуваючи в обставинах, коли у будь-який час можна піти з життя героєм, перед очима в побратимів, лишивши по собі добру пам'ять, людина вибирає інший варіант смерті, що викликає осуд з погляду віри та моралі, варіант суперечливий і складний для осмислення. Нерідко людина збавляє собі віку саме через страх смерті, тобто, боячись бути вбитою, людина сама заподіює собі смерть. Безумовно, є безліч інших причин, що доводять людину до самогубства:

від боязні бути викритим у боягузстві, зраді, некомпетентності, скоєному злочині до страждань, пов'язаних з важливими для них людьми, що перебувають за тисячі кілометрів від лінії фронту. Але практично завжди спусковим механізмом суїциду є така особистісна криза, яку людина не може подолати власними силами і яку вона переживає як могутню емоційну драму. Конфліктна ситуація стає суїцидозагрозною, коли сам військовослужбовець сприймає її як надважливу, гранично складну, а свою спроможність її розв'язати — недостатньою. Слід мати на увазі, що однією з причин суїциду на війні може бути психічне захворювання військовослужбовця, що витворює оманливу суб'єктивну картину кризової ситуації. Зазвичай вирізняють такі різновиди суїциду:

- істинний (усвідомлений, «твердий», запланований, цілеспрямований);
- афективний (що виник під впливом раптової гострої психотравмівної події);
- демонстративний (помилковий, з наміром тільки «налякати» авторитетних осіб, але лишитися живим).

Цей поділ доволі умовний, адже на війні будь-яка суїцидна поведінка має дещо демонстративний характер — самогубець хоче підкреслити причини свого наміру. Недарма тут дуже чітко вирізняються фази, що передують самому суїциду: суїцидні думки, суїцидні настрої, суїцидні наміри та ін. Саме за цими фазами командири, військові психологи й товариші по службі можуть своєчасно виявити власне суїцидну поведінку.

Братання з противником є досить екзотичною формою відхилень бойової поведінки, що полягає в особному або масовому входженні в мирний контакт із противником. У явищі братання виявляються такі психологічні феномени, як:

- непомірна втома від війни і прагнення бодай на короткий час розслабитися;
- інтуїтивні дії протестного характеру, спрямовані проти непопулярної в солдатських масах війни;
- соціально-психологічне розшарування між командним і рядовим складом;

- розв'язання побутових проблем (обмін предметами побуту, речами, сувенірами тощо, отримати які іншим способом солдатів досить важко);
- результати руйнівного впливу інформаційно-психологічної війни противника або внутрішніх політичних, релігійних та інших сил, що перебувають в активній опозиції до війни, тощо. Особливого поширення набуло братання в роки Першої світової війни 1914–1918 рр.

Сексуальне питання на війні може особливо загострюватися й породжувати девіації у вигляді насильства над жіночою частиною населення (особливо на території противника), а також мужолозтво. Мужолозтво може бути застосованим і як насильницьке зниження статусу військовослужбовця за дійсну або гадану провину (наприклад, відмова від участі в бойових діях).

Отже, поведінка людини на війні характеризується не тільки героїчними, славними вчинками, але й негативними проявами людської природи, недоліками виховання, деструктивним впливом соціальних і бойових ситуацій. Знаючи види і форми прояву девіацій, можна цілеспрямовано провадити їх профілактику та викорінення.

Психологічний аналіз відхильної поведінки військовослужбовців у бою дає змогу зробити висновок про те, що це негативне явище завжди присутнє в бойовій обстановці. Тому оперативна діагностика, запобігання відхиленням у поведінці військовослужбовців, потім, у разі потреби, їх профілактика і мінімізація є одним з головних завдань.

У сучасній воєнно-науковій літературі є різні підходи і підстави класифікації заходів і засобів запобігання та боротьби з відхиленнями в поведінці військовослужбовців. До таких підстав належать: рівень, цілі і завдання їх застосування, масштаб поширення, ступінь дії, суб'єкт та об'єкт керування тощо.

Управляти процесом мінімізації відхильної поведінки військовослужбовців у бою не означає поставити за мету формування ідеального типу військовослужбовця, який би за жодних умов та обставин не вчинив відхилення. Це натомість

цілеспрямований вплив військового керівництва на побутові умови військовослужбовців, їхні ціннісні орієнтації, діяльність та поведінку.

Як свідчать дані різних військово-психологічних досліджень, керувати мінімізацією відхилення в поведінці військовослужбовців потрібно насамперед, щоб запобігти загрозливим наслідкам у бою (зрив виконання бойового завдання, агресія з боку мирного населення), а також з огляду на складний характер розвитку тих відхилень.

Аналіз відхильної поведінки військовослужбовців у бою свідчить про те, що це явище має достатньо виразний і складний характер розвитку. Оскільки це зумовлено значною кількістю різних причин, обставин і чинників, то й передбачає комплексне та системне керування.

Керувати процесом мінімізації відхилень у поведінці військовослужбовців у рамках військової організації можливо, якщо є:

- а) штатні управлінські структури у Збройних Силах;
- б) достатня кількість наукових розробок у галузі управління соціально-психологічними процесами і явищами у Збройних Силах.

Збройні Сили становлять складну, багаторівневу систему і мають значний організаційно-адміністративний потенціал, а отже, структури і кадри, здатні виконувати функції управління військовою організацією.

Стратегічним напрямом у боротьбі з відхиленнями в поведінці військовослужбовців є саме мінімізація, оскільки викорінити це негативне явище неможливо, зокрема з огляду на такі наукові принципи:

- по-перше, соціально-психологічна природа цього явища до кінця ще не вивчена, а тому й неможливо передбачити зі стовідсотковою правдивістю його розвиток;
- по-друге, відповідно до теорії гармонії соціально-психологічних систем, 6–7% будь-якої соціально-психологічної системи становить дисгармонія;
- по-третє, загальним постулатом функціонування військової організації є утилітарне ставлення до дефектів: не за-

перечувати, а використовувати, щоб проаналізувати їх та позбутися причин появи.

Попри велику кількість досліджень про негативні соціально-психологічні явища і процеси у Збройних Силах, досі так і не сформовано концепції запобігання відхиленням у поведінці військовослужбовців. Чинні підходи до мінімізації цих негативних явищ не враховують усіх особливостей їхнього розвитку в бойовій обстановці.

Керування процесом мінімізації поведінкових відхилень військовослужбовців у бойовій обстановці означає *цілеспрямований психологічний вплив військового керівництва на особовий склад з метою запобігти девіаціям та зменшити шкоду від них під час виконання бойових завдань.*

З огляду на труднощі мінімізації відхилень, військове керівництво має формувати у військовослужбовців позитивні мотиви щодо виконання своїх службово-професійних обов'язків у бойовій обстановці. Як показують результати соціально-психологічних досліджень у галузі професійної мотивації, саме з її несприятливою динамікою і спрямованістю пов'язані порушення військової дисципліни та випадки злочинних відхилень.

Професійно спрямовану мотивацію військовослужбовців слід формувати у двох напрямках:

- вдосконалення знань, навичок та вмінь військовослужбовців відповідно до вимог та обставин бойової діяльності;
- створення психологічних умов для підвищення у військовослужбовців самооцінки щодо професійної (бойової) компетентності.

У першому напрямі працюють за допомогою методу професійного тренінгу. Основні його завдання:

- формування знань та вмінь, потрібних в окремих видах бойової діяльності;
- вдосконалення умінь взаємодії з іншими людьми в ході бойової діяльності;
- формування навичок володіння емоційними станами в бойовій обстановці.

Основними методами підвищення самооцінки військовослужбовця щодо своїх професійних можливостей є, *по-перше*, демонстрація зразків для наслідування. Такими зразками є досвідчені, авторитетні, успішні в бою військовослужбовці. І то що більше спільного у військовослужбовця з «моделлю», то потужнішим буде механізм ідентифікації (ототожнення). Спостерігаючи за «моделлю», військовослужбовець бачить певний рівень бойової компетентності, певні знання, навички й уміння і що це забезпечує успіх у бою. Переконавання військовослужбовця в тому, що йому теж притаманні подібні прикмети, що й він не гірше підготовлений, посилює його упевненість у своїх здібностях і мотивує.

По-друге, моделювання бойових ситуацій, показ військовослужбовцям прикладів наполегливості і шляхів подолання професійних труднощів у бойовій обстановці, стратегій професійного вдосконалення. Дієвим способом є розповідь досвідченого офіцера (учасника бойових дій) або досвідченого фахівця, що має бойовий досвід, про труднощі бойової обстановки і конкретні шляхи їх подолання. Практика показує, що моделювання бойових ситуацій справляє сильніший вплив на мотивацію бойової діяльності, ніж звичайна демонстрація професійних знань, умінь і навичок.

Однією з психологічних умов зміцнення мотивації бойової діяльності військовослужбовців є настроєність на професійне самовдосконалення. Для цього слід розвивати у військовослужбовців потребу самовдосконалення, свідомого зацікавленого ставлення до поглиблення своїх військово-професійних знань, вироблення навичок, умінь ведення бою.

В основі спонуки військовослужбовців до професійного самовдосконалення лежить усвідомлення суперечності між професійними здібностями військовослужбовця і вимогами військово-професійної діяльності. Тому доцільно дати нагоду військовослужбовцям переконатися в невідповідності рівня їхньої підготовленості до бою і нових вимог бойової обста-

новки, а потім допомогти усвідомити свої можливості та виробити індивідуальну стратегію професійного самовдосконалення.

Всі перелічені методи передбачають зворотний зв'язок: військовослужбовець має знати про свої професійні успіхи та здобутки. Під впливом такого зворотного зв'язку військовослужбовці надалі будуть схильні докладати зусиль і багато працювати заради досягнення успіхів. Позитивна оцінка старшого начальника суттєво впливає на самооцінку не тільки офіцера, але й солдата, сержанта, під її впливом формується відчуття упевненості, що, своєю чергою, підвищує боєздатність та професійність військовослужбовця. Крім того, така оцінка сприяє формуванню його авторитету в колективі, створюючи добру соціально-психологічну атмосферу для бойової діяльності. Оцінка має бути передусім об'єктивною, відповідною до заслуг, старанності військовослужбовця, адекватно відображати результати його бойової діяльності.

Психологічні дослідження дали змогу визначити найбільш ефективні стратегії самовдосконалення військовослужбовців у процесі бойової діяльності.

Перша стратегія — вироблення чіткої системи вимог, що висуваються до військовослужбовця як військового професіонала. Завдяки цій стратегії військовослужбовець може, по-перше, уникнути виконання не властивих для службово-бойової діяльності обов'язків, по-друге, скорегувати професійну самооцінку, по-третє, маючи конкретні і чіткі вимоги у вигляді еталонної моделі, рольового очікування, активізувати самовдосконалення.

Друга стратегія передбачає формування потрібних знань, умінь і навичок професійно-бойового самовдосконалення. Вибір цієї стратегії зумовлений тим, що значна кількість військовослужбовців не знає психологічних механізмів рефлексивного мислення, сенсу й логіки професійного самовдосконалення, основних його методів і способів, а також не має досвіду виконання завдань, що виникають у бойовій обстановці.

Третя стратегія — постійне визначення військово-службовцям перспективних завдань, що ведуть до подальшого вдосконалення службово-бойової діяльності.

Четверта стратегія є створенням умов для розвитку у військовослужбовців самостійності й творчості в ході бойової діяльності. Військовослужбовці, прагнучи до професійного самовдосконалення і реалізації творчого потенціалу під час виконання бойових завдань, часто стикаються з обмеженням свободи в професійній діяльності, з однотипністю завдань. Тому доцільно створювати для військовослужбовців ситуації вільного вибору, можливості відчувати самостійність у професійній діяльності, оскільки постійна регламентація й контроль послаблюють інтерес до процесу професійно-бойового самовдосконалення і з часом навіть спонукають уникати відповідальності та самостійних рішень.

Система зовнішньої мотивації і стимулювання активності військовослужбовців складається з різних аспектів непрямого і прямого впливу на суб'єкт управління й передбачає:

а) створення оптимальних умов проходження військової служби;

б) цілеспрямований виховний вплив;

в) систему заходів морального й матеріального заохочення.

У процесі мотивування військовослужбовців військове керівництво застосовує систему різних стимулів: як матеріальних, так і моральних. Оскільки своєчасну і достатньо високу оплату військової праці забезпечити важко через складні сучасні матеріально-економічні умови, то великого значення набуває нематеріальне стимулювання, зокрема гнучка система пільг і заохочень. Практика показує, що основними мотиваційними пільгами для військовослужбовців є:

а) навчання коштом військової організації;

б) надання короткострокових відпусток з виїздом додому;

в) заохочення військової праці й визнання її цінності для військової організації;

г) товариськість і довірливе ставлення командирів до військовослужбовців;

г) надання творчої свободи при виконанні службових завдань.

Отже, можемо зробити висновок, що, мотивуючи військовослужбовців, можна суттєво знизити кількість поведінкових відхилень у бою. Водночас треба брати до уваги й такі рекомендації:

- по-перше, оскільки рівень задоволення потреб шляхом оплати військової праці низький, то для військовослужбовця природно виконувати свої службові обов'язки заради задоволення вищих (психологічних) потреб: у визнанні, пошані, успіху тощо; домінантними стимулами в такому разі будуть стимули моральні;
- по-друге, не слід удаватися до силового впливу шляхом залякування й погроз, ліпше актуалізувати поняття спільної мети, яке запускає внутрішні стимули, значно сильніші, ніж зовнішні; водночас для зміцнення військової дисципліни і правопорядку в підрозділах і частинах можливий метод санкцій;
- по-третє, військовослужбовець зацікавиться спільною метою тільки тоді, коли в процесі її досягнення зможе реалізувати свої особисті цілі.

Іншим напрямом мінімізації відхилень у поведінці військовослужбовців у бойовій обстановці є розвиток їхнього особистісно-психологічного потенціалу.

Виконання бойового завдання передбачає вибір конкретної поведінкової стратегії (нормативної або відхилення), і саме реалізація особистісно-психологічного потенціалу військовослужбовців спонукатиме до нормативної поведінки, а отже, мінімізуватиме відхилення.

Особистісно-психологічний потенціал, як вважають науковці, належить до внутрішнього потенціалу особистості, і шляхом розвитку розумового процесу та особистого досвіду він помагає військовослужбовцеві утримати свою поведінку в нормативних рамках.

Найбільш поширеним методом формування нормативної поведінки військовослужбовців є *позитивне підкріплення*. Слід зазначити, що як позитивне, так і негативне підкріплен-

ня призводять до виникнення певної реакції. Позитивні підкріплення передбачають долучення чогось, а негативні підкріплення — вилучення чогось у певній ситуації. Позитивне підкріплення — основний метод зміни поведінки військово-службовців, умови його застосування такі:

- підкріплення має бути індивідуально важливим;
- підкріплення слід застосовувати систематично і як супровід нормативної стратегії поведінки військовослужбовця;
- зв'язок між нормативною стратегією поведінки військово-службовця й супровідного підкріплення має бути достатньо чітким.

Підкріплення нормативної стратегії поведінки військовослужбовця в бою треба здійснювати безпосередньо (за допомогою реальних стимулів: подяка, короткострокова відпустка, матеріальна винагорода, державна (відомча) нагорода тощо) або побічно (за допомогою символів, жестів). Крім того, підкріплення може бути опосередкованим: військовослужбовці спостерігають за ситуаціями, коли воїни, що вибрали нормативну стратегію поведінки, дістають за це винагороду. Проте методом позитивного підкріплення слід користуватися дуже обережно, оскільки в окремих випадках це може призвести до небажаних ефектів. Наприклад, військовослужбовець у відповідь на спробу суїциду може дістати підвищену увагу і турботу від командування, усунення від служби тощо, і це може бути сприйняте як нагорода.

Багато стимулів підкріплення, як-от похвала або прояв цікавості, командири мимоволі використовують у повсякденному житті. Водночас метод підкріплення цілеспрямовано застосовують, щоб спонукати військовослужбовця до вибору нормативної поведінки й ослабити або усунути її ненормативні форми.

Застосування методу позитивного підкріплення передбачає декілька етапів.

Перший етап полягає в ідентифікації стимулів підкріплення. Для цього треба з'ясувати, що саме підкріплює конкретного військовослужбовця. Також можна запропонувати

військовослужбовцеві скласти шкалу «приємних подій» або список умов, що поліпшують настрій.

Соціально-психологічні дослідження показали, що стимули підкріплення військовослужбовців відповідають трьом життєво важливим сферами:

- взаємодія (взаємини);
- переживання, несумісні з депресією (агресією);
- дії, що підвищують самооцінку за допомогою відчуття адекватності й компетентності (успіх, визнання від найближчих, улюблене заняття тощо).

Другий етап пов'язаний зі спонукую військовослужбовців використовувати стимули підкріплення щоразу під час дій, що відповідають їхнім цілям.

Щоб сформувати нормативну стратегію поведінки, доцільно застосувати накопичувальну систему балів, які, досягнувши певної кількості, переростали б у нову якість. Позитивні бали можна нараховувати за: сумлінне виконання обов'язків на варті, внутрішньому наряді, проявлену ініціативу в бою, високі результати в навчанні тощо.

Експериментальна робота показала, що при застосуванні системи накопичення балів кількість відхилень у поведінці військовослужбовців експериментальної групи істотно зменшилася. А от після скасування цієї системи виявлено збільшення відхилень у поведінці. Тому доцільно поступово зводити до нуля бальне підкріплення, замінюючи його похвалою і самопідтримкою.

Програма позитивного підкріплення нормативної поведінки військовослужбовців має охоплювати роботу з військовим керівництвом, тобто командування, офіцери з органів роботи з особовим складом мають засвоїти процедури підкріплення, щоб могли їх застосовувати.

Психологічна реабілітація осіб із початковими проявами стрес-провокаційних адиктивних розладів має бути комплексною та поетапною, щоб усунути стресогенні афектні порушення шляхом нетривалого застосування психофармакологічних препаратів і формування конструктивної стратегії подолання стресу. Треба навчати релаксації, упевненості

в собі, мистецтва володіти собою, способів зниження тривожності й адаптації до нових умов професійної діяльності, зокрема й бойової обстановки.

Особливу увагу треба приділяти профілактиці адиктивних розладів серед учасників бойових дій. Недоцільно евакуювати військовослужбовців з адиктивною поведінкою до тилових лікувальних установ через загрозу епідемії наркоспрямованого «синдрому евакуації», також не варто передчасно діагностувати наркологічну патологію. Після курсу лікарської і поведінкової терапії поблизу від передового району ці особи підлягають поверненню в частину, де їм за допомогою військових психологів і військових лікарів слід забезпечити систему підтримки з метою подальшої стабілізації ремісії.

Реалізація перелічених основних медико-реабілітаційних заходів можлива лише за умов істотної реорганізації штатних структур психіатричної допомоги, посилення її медичними психологами, психофізіологами і психотерапевтами та максимального наближення її до передових районів.

Наркотизацію й алкоголізацію у військовослужбовців, що особисто беруть участь у бойових діях, можливо припинити, лише усунувши стресогенну ситуацію або змінивши ставлення самого адикта до неї. В умовах бойової обстановки реально, звісно, впровадити останній із названих варіантів. Саме цей напрям, досить складний і трудомісткий, має становити суть психокорегувальних заходів.

Водночас запобігти хронізації наркоманічного процесу у військовослужбовців і зупинити його можна суто медичними методами, застосовуючи доступну, своєчасну й ефективну детоксикацію і психопрофілактику з відповідними особами. Детоксикацію мають забезпечити або наркологи «першого контакту» безпосередньо в бойових умовах, або медики в спеціалізованих лікувальних установах в умовах планової навчально-бойової діяльності. Психопрофілактику доцільно робити під час виведення контингенту з вогнища конфлікту в рамках широкої реабілітаційної програми (наркологи «другого контакту»). Добровільне звернення

військовослужбовців по наркологічну допомогу не повинне супроводжуватися організаційними висновками. Хворих на наркоманію з виразними психічними порушеннями необхідно виокремити в самостійну групу пацієнтів, що потребують поглибленого обстеження і спеціалізованого лікування. А психокорегувальна робота має бути спрямована на актуалізацію переживань, пов'язаних із втратою соціального статусу, й на раціоналізацію особистих позитивних перспектив.

Психологічну підтримку треба спрямовувати на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою. Таку підтримку надають як профілактику (щоб запобігти розвитку негативних психологічних явищ) усім військовослужбовцям, а з метою психологічної корекції застосовують щодо осіб із симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Своєрідною *експрес-методикою*, що дає змогу в бойовій обстановці виявляти осіб, які потребують підтримки, може стати так звана класифікаційна сітка: реакції на бойовий стрес (адаптаційні реакції) зачисляють до непатологічних (фізіологічних) невротичних явищ. Такі реакції виявляються в підвищеній емоційній напруженості і психомоторних змінах, зумовлених страхом (паніка, втеча з поля бою, безліч недоцільних рухів; безладне, безцільне метання; заціпеніння; уривиста, незв'язна мова). До названих симптомів додаються такі вегетативні реакції, як прискорене сечовипускання, дисфункція шлунка й кишківника; нудота, запаморочення, лихоманка; зміна пігментації шкіри; відчуття браку повітря, задухи; відчуття сильної фізичної слабкості, жару або холоду тощо.

Психогенні патологічні реакції виявляються в симптомах астеничного, депресивного, істеричного й інших синдромів. Основним показником того, що симптоматика відображає непсихотичний рівень травматизації військовослужбовця, є те, що він здатен достатньо критично оцінити те, що відбувається, і діяти цілеспрямовано.

Накопичений у Збройних Силах і арміях інших країн досвід роботи з військовослужбовцями, що піддалися бойовому стресу, дає змогу визначити основні способи і засоби їх психологічної підтримки. Безпосередньо в ході бойових дій застосовують комунікативні й організаційно-діяльнісні способи (табл. 3).

Бойова обстановка висуває суворі вимоги до засобів психологічної підтримки. Вони, по-перше, мають бути доступними, простими в застосуванні. По-друге, результат їхньої дії має бути відчутним не пізніше ніж через 3–5 хвилин. По-третє, вони не мають викликати побічних явищ (наприклад, сонливість). Цим вимогам відповідають експрес-методи психічної саморегуляції і низка фармакологічних засобів, перевірених у процесі бойових дій військ.

Бойові дії показали, що особливо загострюється потреба військовослужбовців у психологічній підтримці в період з 1-ї по 5-ту добу і після 30-ти діб участі в бойових діях. Саме в цей час трапляється найбільше відхилень у поведінці бійців.

Загальними для всіх учасників бойових дій способами психологічної підтримки мають бути такі: суворий контроль за тривалістю і якістю сну; раціональне чергування активної діяльності й відпочинку; культурно-дозвільні й інформаційно-виховні заходи.

Отже, як ми бачимо, існує великий клас поведінкових схем, що відхиляються від моральних і правових норм та визначають поведінку учасників війни. Кожна з них має власні і загальні причини, внутрішню логіку, функцію, але в окрему категорію їх об'єднує аномальність учинків і психічна повноцінність суб'єктів.

Таблиця 3. Способи психологічної підтримки військовослужбовців у бою

Групи способів	Зміст психологічної підтримки
Комунікативні	<p>Вербальна: а) заохочення військовослужбовців відповідною інформацією: переконання на зразок «ми справлялися ще й не з такими завданнями, впораємося і з цим»; б) навіювання на зразок: «Ти впораєшся з цим! Маєш достатньо сил!»; в) підкріплення на зразок: «Орел!», «Так тримати!»; г) психологічне зараження настроєм за типом: «Хіба ж ми не козаки?», «Десантники не відступають!»; г) жарти, накази, погрози тощо.</p> <p>Візуальна: контакт очима; схвальні жести й міміка.</p> <p>Тактильна: дотики, потиск руки, поплескування по плечу, «струшування» тощо.</p> <p>Емоційні — перебування поруч з тим, хто потребує підтримки в скрутну хвилину, співпереживання, дружна усмішка.</p> <p>Особистий приклад активних і рішучих дій.</p> <p>Підтримка діями і вогнем, пригощання сигаретою, водою тощо.</p> <p>Спонукання виконати один з експрес-способів психічної саморегуляції, заснованих на зміні типу дихання і тонуусу скелетної мускулатури.</p>
Організаційно-діяльнісні	<p>Припинення або послаблення інтенсивності психотравмівних чинників бойової обстановки — виведення військово-службовця в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації.</p> <p>Запобігання контактам військовослужбовців з особами, що піддалися деморалізації.</p> <p>Тверде управління діями підлеглих, відвернення їх від психотравмівних чинників, поставлення чітких завдань на продовження бойових дій на зразок: «Рядовий Петренко! Противник справа, за автобусом, що горить. Знищити!». Або: «Петренко! Подивися на Бойка. Він робить правильно. Роби, як Бойко!» тощо.</p> <p>Переміщення військовослужбовців, що підсилює ефект позитивного психологічного впливу на них.</p> <p>У крайніх випадках, якщо воїн не може продовжувати бойові дії через невгамовний тремор, видати мінімальну дозу седативних засобів.</p>

1.11. Психологічні особливості перебування особового складу у полоні

Найгіршим наслідком бойових дій для солдата є полон. У певних ситуаціях потрапити до рук ворога страшніше за смерть. Якщо противник знає про характер завдання полоненого, а зазвичай він це з'ясовує, зіставивши місце й обставини полону, то намагатиметься роздобути щонайбільший обсяг оперативної інформації. Чимало військових режимів повністю ігнорують таке поняття, як «права людини», і тому основним інструментом здобуття потрібних відомостей від полоненого, який відмовляється ділитися такою інформацією (як це, зазвичай, і буває під час допитів елітних солдатів, до яких належать десантники й розвідники), є тортури. Той, хто проводить допит, використовує всі наявні в його розпорядженні засоби для того, щоб вирвати зізнання з вуст полоненого, який, покладаючись на свою підготовку, але більшою мірою на власну силу волі, воліє не розголошувати важливих відомостей.

Хоч би якою була мужність і сила духу полоненого, всі переваги будуть на боці досвідченого слідчого. Одні країни вкладають величезні кошти в дослідження способів примусити людей говорити, інші ж не шкодують сил на пошук методик, за допомогою яких можна тримати таємницю. Більшість слідчих зазвичай знають про особливості підготовки солдата, що потрапив у полон, і роблять відповідні поправки до методики допиту.

Бути солдатом — означає брати участь у жорстокій і часом нерівній інтелектуальній грі, у якій психологічна витривалість є важливим чинником протистояння ворогові.

Один з найкритичніших моментів настає відразу ж після захоплення в полон. У ці перші хвилини бойовики вирішують питання про життя або смерть полоненого. Психологи радять розпочати розмову з потенційними катами, оскільки значно важче убити людину, з якою ти тільки що розмовляв. Важлива і тема розмови. Не варто намагатися розчулити бойовиків розповідями про своїх дітей чи хворих батьків. Бойовики, як правило, визнають хіба культ сили, мужності, тому

марно сподіватися на їхню доброту. Слабкі й боязкі, переконані вони, не мають права на існування. Тих, хто кидається їм до ніг, можуть пристрелити одразу.

Заходячи в розмову, краще вибрати нейтральну тему, не пов'язану зі «злобою дня», щоб не розсердити свого візаві й не спонукати його до небажаних учинків. От одному офіцерові вдалося врятувати не тільки своє життя, коли в розмові з бойовиками виявив, що вони мають спільних знайомих.

Розмовляти слід спокійним тоном, з доброзичливими інтонаціями. Потрібно брати до уваги, що багато членів незаконних збройних формувань часто перебувають у стані наркотичного сп'яніння і що їхні реакції можуть бути неадекватні до ситуації.

На противника заспокоїливо діють розслаблені долоні на рівні грудей. Рухи мають бути плавні.

Опинившись у полоні, потрібно намагатися встановити контакт з тими, хто поруч з вами — товаришами в нещасті, охоронцями, — й уважно спостерігати за всім, що відбувається навколо. Але ваша активність та уважність не повинна впадати в очі — це може призвести до поганих наслідків. У противника має скластися враження про полоненого, як про людину малограмотну, тупувату, а головне — не дуже рухливу, словом, «лошару», від якого навряд чи можна чекати неприємностей.

Для багатьох бойовиків характерна гіпертрофована пихатість. Вони дуже часто перебувають у постійному суперництві один з одним, надзвичайно ласі до лестощів. Висловлюючи захоплення крутістю, відвагою і силою наглядача, можна легко здобути його довіру й симпатію та надалі успішно маніпулювати ним.

Будь-які катування і скруту значно легше стерпіти, коли усвідомлюєш, заради чого робиш це, а також, якщо розумієш, зрада — значить моральна смерть. Для багатьох єдиним порятунком у такій ситуації ставала віра.

Кожен військовослужбовець повинен знати, що полон (заручники) є стресовою ситуацією, яка має свої психологічні закономірності та відповідні стадії.

Перша — стадія вітальних реакцій, що триває від декількох секунд до 5–15 хв: всі дії підпорядковуються прагненню зберегти власне життя, відбувається характерне звуження свідомості, зміна моральних норм і обмежень, порушується сприйняття часових інтервалів і внутрішніх подразників. У такій ситуації трапляється заціпеніння, порушення раціональної поведінки.

Друга — стадія гострого психоемоційного шоку з проявами надмобілізації — триває від 3 до 5 годин і характеризується загальною психологічною напругою, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості розумових процесів, проявами відчайдушною відваги (особливо при порятунку близьких) з одночасним зниженням критичної оцінки ситуації, але збереженням здатності до доцільної діяльності. В емоційному стані в цей період переважає почуття відчаю, що супроводжується запамороченням і головним болем, а також серцебиттям, сухістю в роті, спрагою й утрудненим диханням. Поведінка в цей період майже цілковито підпорядкована ідеї порятунку близьких або друзів з подальшою реалізацією уявлень щодо професійного та службового обов'язку. Саме в цей період найбільш імовірні прояви панічних реакцій, що поширюються й на оточення.

Третя — стадія психофізіологічної демобілізації. Її тривалість — до трьох діб. Здебільшого пов'язана з усвідомленням масштабів трагедії («стрес усвідомлення»). Найбільш характерними для цього періоду є різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану, почуття розгубленості (аж до своєрідної прострації), панічні реакції, зниження моральної нормативності поведінки, відмова від усякої діяльності й мотивації до неї. Одночасно розгортаються депресивні тенденції, порушуються функції уваги й пам'яті.

На четвертій — «стадії розв'язки» (від 3 до 12 діб) — динаміка стану і самопочуття потерпілих багато в чому залежить від специфіки впливу екстремальних чинників, поразок і морально-психологічної ситуації після трагічних подій. У цей період поступово стабілізується настрій і самопочуття, але

тримається знижений емоційний фон, обмеження контактів з оточенням, гіпомімія (маскоподібність обличчя), зниження інтонаційності мови, сповільненість рухів, порушення сну й апетиту.

Триває подальше зниження психофізіологічних резервів, нарастають явища перевтоми, істотно знижуються показники фізичної і розумової працездатності.

П'ята — «стадія відновлення» психофізіологічного стану — починається переважно з кінця другого тижня після впливу екстремального фактора і найбільш виразно проявляється у поведінкових реакціях: активізується міжособистісне спілкування, нормалізується емоційність мови і мімічних реакцій, вперше з'являються жарти.

На останній — шостій — стадії (через місяць) у кожного п'ятого траплялися стійкі порушення сну, невмотивовані страхи, кошмарні повторювані сновидіння, нав'язливість, у 75% осіб — ознаки астено-невротичних реакцій у поєднанні з порушеннями діяльності шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та ендокринної систем. Одночасно зростає внутрішня і зовнішня конфліктність.

У деяких полонених (заручників) можлива підсвідома «ідентифікація з агресором» (особливо в молодих людей), що може призвести до серйозних проблем у соціальній групі.

Військовий полон створює певний психологічний комплекс, а людина, яка опинилася в ньому, перебуває в умовах тривалої соціальної ізоляції з низкою стресогенних умов, яким німці ще в часи Першої світової війни дали загальну назву «психоз колючого дроту» (*Stacheldrahtpsychose*). Кожен військовополонений усвідомлює, що його доля залежить не лише від противника, але також і від його власної поведінки. З огляду на це, більшість військовополонених, незалежно від національності та громадянства, займає нейтральну позицію у ставленні до навколишнього середовища, кожен прагне досягти єдиної мети — вижити й повернутися додому.

Принцип прищеплення солдатам навичок поведінки і виживання в полоні нічим не відрізняється від інших методів

військової підготовки. Іншими словами, елітних солдатів готують в умовах, максимально наближених до реальних обставин.

У збройних силах багатьох країн солдатів готують з розрахунком на будь-який сценарій розвитку подій у полоні, включно зі втечею та пов'язаними з нею труднощами (сховатися й вижити). Військовослужбовцям завдають таких «тортур»:

- голову «полоненого» обмотують вологим рушником, який знімають лише тоді, коли він вже ледь притомний;
- допит триває 24 години, протягом яких «полоненому» завдають світлових і шумових випробувань, тож під кінець він уже повністю деморалізований;
- із сусідньої камери лунають звуки ударів, крики і стогони. Насправді там «б'ють» матрац, а озвучує процес спеціально навчений персонал;
- «полоненого» роздягають догола, всіляко ображають, і то слова приниження вимовляють жінки. Нерідко перед допитом голого «в'язня» лишають у холодному приміщенні, і природне зменшення його чоловічої гідності дає привід для брудних жартів;
- «полоненого» прив'язують до дошки і на 20 секунд занурюють у воду.

Ці жорстокі методи тренувань вельми спірні, але в цілому довели свою ефективність. Аналогічні курси підготовки проходять воїни сил спеціального призначення всіх країн. А разом з розповідями колишніх військовополонених ці навички становлять основу поведінки елітного солдата, що потрапив до рук ворога.

Солдатам, які перебувають у полоні, радять створити в таборі військовополонених легальну організацію з певною структурою, що сприятиме зміцненню морального духу, забезпечить необхідну психологічну підтримку, кращі умови життя й відповідний фізичний стан. Потреба організації зумовлена й тим, що «військовополоненому» потрібно мати в житті якусь тверду опору, яка підняла б його над рівнем простого існування. Він обов'язково повинен бути

відповідальним перед кимось або за щось». Крім легальної організації, потрібно створити ще нелегальну. Обидві вони повинні надавати допомогу в підготовці та здійсненні втечі — постачанні продуктів, одягу, документів, грошей, компасів тощо.

Військовослужбовцям, які потрапили в полон, рекомендують якомога швидше втекти, і то бажано ще до прибуття в табір військовополонених, тобто під час евакуації з зони бойових дій, скориставшись такими факторами, як близькість до позицій своїх військ, низька спеціальна підготовка рядових і сержантів передових частин противника в порівнянні з особовим складом конвойних підрозділів, невелика охорона колони військовополонених, артобстріл або наліт авіації під час руху.

Якщо на шляху евакуації втекти не вдалося, то пропонують способи втечі з табору. Офіцерам і солдатам навіюють, що, мовляв, завдяки опору і спробам вибратися на свободу вони залишаються активними бійцями, можуть збирати військову інформацію під час руху до своїх, перешкоджати діяльності адміністрації таборів, створювати умови, які погіршують моральний стан особового складу і цивільного населення противника, що загалом сприяє зниженню втрат у своєму війську».

Основними способами втечі з полону можуть бути:

- використання підземного ходу (залежить від умов місцевості й пори року);
- подолання стіни й дротяного загородження;
- вихід за територію табору через контрольно-перевірний пункт підманою.

Щоб забезпечити втечу, потрібно завчасно роздобути потрібні інструменти (напилки, пили, свердла, стамески, гострозубці тощо), підготувати документи, що засвідчують особу і мають чинність на території, де розташований табір, а також сприяють безпечному просуванню до кордону або лінії фронту; добути або виготовити карти (схеми) місцевості, штампи, печатки, бланки, одяг, взуття, головні убори, наплічники і сумки; вжити заходів задля приховання втечі на

щоденних перекликах шляхом заміщення відсутньої особи, створення плутанини у відгуках на прізвища, чергування військовополонених високого і низького зросту. Якщо переклик здійснюють у кожній кімнаті зокрема, то рекомендують зробити в стіні потайні двері, щоб відсутнього міг заступити той, хто вже відбув перевірку. На порожнє ліжко (має бути верхнє) покласти під ковдру опудало.

Якщо втеча групова, то передбачені такі способи обману адміністрації табору. Протягом кількох місяців перед його здійсненням частина військовополонених час від часу не йде на переклик, щоб нібито досадити охороні. Ховатися слід у таких місцях, де можна просидіти кілька годин. Через якийсь час охорона вже сприйматиме це як просто бажання перешкодити роботі й не даватиме сигналу про втечу. Отож, втікачі можуть мати в розпорядженні декілька годин перед тим, як втечу розкриють, а в таборі зроблять ретельну перевірку. Безумовно, такий спосіб порушує розпорядок дня всіх військовополонених і є особливо важким для тих, хто добровільно ховається й дістає за це покарання. Але ця тактика може забезпечити втікачам успішне повернення до своїх, а це є найголовніше.

Розгляньмо лінію поведінки військовополоненого на допиті. Кажуть, що найкращий захист на допиті — почуття військового обов'язку, мовчання, віра в себе, свою армію, країну й релігію.

Полоненим радять повідомляти тільки своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження; бути ввічливим, але не намагатися справити враження готового до співпраці, бо це може сприяти продовженню допиту; прикидатися нетямущим у питаннях, що цікавлять противника; побоюватися провокаторів і табірної медичного персоналу, яких можуть використовувати для збору інформації.

Не слід показувати свої знання іноземної мови, а також не вірити у твердження про те, що інші полонені повідомляють яку-небудь інформацію.

Під час допиту рекомендують не дивитися в очі тому, хто допитує. Адже погляд може видати те, що полонений намагається приховати. Краще вибрати точку між очима

або на лобі і розглядати її. Не вагатися, відмовляючись повідомити відомості, не давати інформацію про інших військовополонених.

Якщо під час допиту було згадане ім'я якоїсь людини, про це потрібно повідомити старшому з тих, хто потрапив у полон. Треба уникати спокуси справити хороше враження хвалькуватими розповідями про свої подвиги. Беручись заповнювати нібито нешкідливі опитувальники, анкети або пишучи заяви, у яких доведеться повідомляти про себе додаткову інформацію, важливо не пійматися на гачок і не виказати секретні дані та дані, які може використати противник у своїх інтересах.

Не намагатися обдурити противника добровільними свідченнями. Досвідчений офіцер, провадячи допит, зможе витягнути потрібну інформацію, як тільки ви почнете розмову на певну тему.

Досвід військових психологів щодо виживання у полоні.

Ніколи не втрачайте надії на втечу. Хоч би як було погано, тільки пильнуючи себе, ви залишитеся людиною і зможете вижити у вирішальний момент. Дбайте про себе та своє тіло, щодня робіть фізичні вправи та дотримуйтесь гігієни.

Щоб вижити, опинившись у полоні, дізнайтеся у противника, що вам можна, а чого — ні. Це ліпше, ніж дістати кулю за спробу втечі під час звичайного походу в туалет. Якщо вам дали можливість поспілкуватися телефоном з родичами, не втрачайте самовладання і не плачте в слухавку. Ведіть облік днів. Якщо ви опинилися у полоні не заради викупу, то ідеальним способом врятуватися буде скласти враження, ніби ви повністю підтримуєте політичні та інші мотиви ворогів. Для цього потрібно постійно цікавитися їхньою ідеологією, розмірковувати з ними з цього приводу.

Торгуйтеся із загарбниками, в разі викрадення з метою викупу спробуйте переконати їх, що сума занадто велика, а терміни для збору грошей недостатні. Якщо гроші все-таки зібрані і діло йде до звільнення з полону, пам'ятайте, що тепер загарбники у вас на гачку й умови обміну повинні передбачати гарантію вашої повної безпеки, адже коли терористи

отримають викуп, ви перетворитеся для них з цінного заручника в непотрібного й небезпечного свідка, що може дати орієнтири спецслужбам.

Не робіть категоричних відмов і не грайтеся в героя. Якщо будете лояльним до режиму вашого утримання і не будете нарікати, то є надія на пом'якшення умов полону.

Та водночас слід пам'ятати.

1. Найбільше полоненого пригнічують думки про своє майбутнє. Через них людина може геть втратити розум. Усвідомлення факту, що ти повністю залежиш від ворожої тобі чужої волі, завдає більших мук, ніж фізичні. Тому в жодному разі не дозволяйте собі занепадати духом! Хоч би як не було важко, страшно, боляче — не піддавайтеся смутку. Змушуйте себе заповнювати кожную хвилину полону якимось заняттям. Не лишайте часу на тривоги. Через силу, через «не можу» примушуйте себе думати, читати вірші, дотримуватися чистоти, правил вживання їжі (навіть якщо ваш снідачок — шматок буряків, а замість столу — підлога). Не дайте собі обернутися на тварину, думайте про майбутнє і вірте в нього!

2. Ворог буде намагатися схилити вас до співпраці і вивідати військові секрети. Це почнеться ще на попередніх допитах. Намагайтесь справити враження, що ви — «пішак» і нічого важливого не знаєте.

Не провокуйте ворога на суворі заходи глузуванням і показною бравурою — це добре тільки в кіно і книжках. Поводьтеся спокійно і ввічливо, прямо відповідайте лише на запитання про вік і військове звання, решта — «не знаю», «не мав доступу», «з моїм званням мені цього не повідомляли».

Не брешіть, намагаючись підсунути ворогові дезінформацію! Досвідчений офіцер навіть із фальшивої інформації здатний зробити небезпечні висновки. Не згадуйте живих товаришів, намагаючись перекласти на них відповідальність, — ваші товариші теж можуть опинитися в руках ворога, і вас піймають на суперечностях. Можна спробувати списати все на тих, про кого точно відомо: вони мертві. «Він був командир... він все знав... він наказував... він мав зв'язок...» тощо.

Ніколи не вірте в твердження, що, мовляв, «всі ваші вже розкололися, один ти впираєшся...» Відповідайте тільки за себе!

3. Пам'ятайте: вороги довкола вас! У військових слідчих поширена, як і в міліції, тактика підлої, але дуже ефективної гри «в доброго і поганого». Припустімо, вас упродовж трьох або чотирьох діб водять щоночі на допити, не годують, слідчий кричить, б'є, погрожує пістолетом... А потім раптом все змінюється.

Вас допитує новий офіцер. Співчуває. Пропонує поїсти. Говорить тихо й мирно, шкодує, що ви «опинилися поміж бандитів». Велить надати вам лікарську допомогу. Змучившись на допитах, ви хоч-не-хоч потягнетесь до цієї людини. У вас з'явиться бажання просто поговорити з нею... відповісти на нешкідливі питання... підписати папери... сказати кілька слів у камеру... І ви попалися! Це — теж ворог, хитрий і небезпечний! Мета всіх цих людей у чужій формі однакова, просто методи різні. Ніякої співпраці! Ніякого розслаблення, хоч би як ви були змучені тілом і духом! Або ви боєць — або ви зрадник, і не важливо, як саме вас схилили до зради: побоями чи ласкою!

Кожне слово ворога — брехня! Кожне ваше слово ворогові — зрада товаришів і Батьківщини!

4. Цілком імовірно, що ворог застосує до вас тортури — якщо не зумієте переконати його, що ви нічого не знаєте. Треба вас засмутити: по-справжньому вмілого катування більшість не витримує, людина перетворюється на істоту, що живе одним інстинктом: уникнути болю і мук. Заради цього вона готова на все, і тут уже марно навіть звинувачувати її у зраді — можна тільки пожаліти...

Катування бувають не тільки фізичні, а й моральні. У камері можуть зовсім не вимикати світла або, навпаки, — можуть зачинити в абсолютно темному приміщенні. Або ж передаватимуть до камери постійний монотонний звук. Нарешті, можуть просто застосувати кліщі, паяльник, батіг, дибу тощо.

5. Тренувати в собі опірність до болю — тримати руку над свічкою тощо — марно. Від свічки руку можна відсунути

в будь-який момент. А під час допиту все зовсім інакше. Вас нудним голосом попереджають, що будуть палити між ногами запальничкою, поки ви не заговорите або не помрете від болю — і ви знаєте, що це правда. Якщо ви справді твердо вірите в якогось бога — моліться, щоб допоміг витримати, згадуйте друзів, думайте, скільки їх загине, якщо ви не витримаєте, як вам буде потім, якщо залишитеся живим... Іноді допомагає. Допомагає також гучний крик. Кричіть не соромлячись і якомога голосніше — біль ослабне. Якщо маєте добрі навички автотренінгу — можете постаратися «вискочити» з болю, «відсторонитися» від нього. Нарешті, можна спробувати примусити катів вас убити. Якщо біль стає абсолютно нестерпним, а ви твердо постановили нічого не казати — наривайтеся на смерть, ображайте ворогів, обмовляйте їх і лихословте...

Але, на жаль, вам навряд чи вдасться промовчати, якщо до вас візьмуться по-справжньому. Тому висновок: біль від кулі в скроню або підірваної під ногами гранати миттєвий і майже невідчутний. Розуміючи, що перед вами загроза полону, наберіться секундної відваги і позбавте себе життя.

Ви врятуєте честь, не станете зрадником, а ваші друзі будуть згадувати вас із гордістю...

Щодо втечі. Якщо вам вдалося уникнути тортур і вас відправили до табору — намагайтеся втекти. Це — найперший обов'язок полоненого!

Найлегше втекти в нічний час із маршів або переведень до того, як вас порахували і пронумерували. Треба чітко уявляти собі, куди ви втікаєте і що будете робити після втечі, тобто мати план. Не варто вигадувати складний план, що потребує багато часу і речей, яких у вас немає. Втікати треба одному або з тими товаришами, в чийй надійності ви абсолютно упевнені, намагаючись віддалитися в перші кілька годин на максимальну відстань. Не зупиняйтеся, поки не переконаєтеся, що погоні за вами немає.

Якщо є змога, перед втечею запасіться продуктами й речами — знадобитися може все!

Щоб витримати тортури і полон, солдат повинен мати сильний характер і жити надією на звільнення. Характер виправити важко, але можна навчитись певних принципів поведінки.

Контролюйте все, що можна контролювати. Знайдіть собі роботу. По змозі ведіть бесіди з сусідами по камері або просто прибирайте приміщення. Постійно пам'ятайте про те, хто ви є і на що здатні.

Підтримуйте фізичну форму. У полоні це можливо далеко не завжди, особливо якщо в'язнів тримають у нелюдських умовах і на́дголодь. Використовуйте будь-яку можливість для фізичних вправ, оскільки сильне тіло додає сили духу. Але не перестарайтеся, спалюючи калорії. Якщо ви нездужаєте, намагайтеся робити вправи на розтяжку та інші елементарні вправи для рук і ніг.

Будьте пильні. Старайтеся чимось захопити свій розум. Наприклад, подумки пишiть роман, скажімо, по одному розділу в день, або складайте діловий проект. Розумова діяльність не дасть вам втратити відчуття власної гідності в ув'язненні.

Не провокуйте тюремників на побої. Не дратуйте своїх тюремників безпідставно, оскільки побиття знизить опірність вашого організму і здатність вижити. Намагайтеся перехитрити своїх тюремників. Будьте ввічливі і товариські.

Підтримуйте дружні стосунки з іншими ув'язненими. По змозі постарайтеся створити підпільну організацію, з'ясувавши військові звання інших військовополонених. Підтримуйте один одного і створіть атмосферу порозуміння.

Складіть план втечі. Навіть якщо такий план нездійснений, він цінний сам по собі як спроба знайти вихід у цій ситуації.

Дотримуючись вище перелічених принципів, ви зможете зробити життя в полоні якщо не комфортним, то цілком стерпним. Завжди пам'ятайте про самодисципліну. Чи не головним завданням полоненого є неприйняття тюремної атмосфери як природного середовища. Людина, що пам'ятає про власну гідність, не дозволить себе «зламати».

Готуючись до втечі, слід продумати можливі способи позбутися охоронця. Навіть звичайну шкарпетку або рукав від тільника можна перетворити на ефективну зброю, якщо набити піском. Удар такою «палицею» по основі черепа стовідсотково «вимикає» противника. Міцно зв'язані шматки тканини, провід або дріт можна застосувати як зашморг. Зброєю може стати й великий цвях, і шматок скла, і заточений об камінь кінчик ложки.

Треба завжди бути наготові до втечі, кожна нагода може бути останньою. Як показує практика, що швидше після полону відбудеться втеча, то більше шансів на успіх, оскільки стан з кожним днем різко погіршується. Крім того, бойовики, як правило, постійно переміщують заручників, що утруднює орієнтування.

Непогана можливість для втечі може з'явитися під час арт-обстрілу або авіаудару, коли охоронці ховаються в укриття, лягають на землю або починають вести вогонь по повітряних цілях. Сприяти вдалій втечі може також негода: дощ, туман, завірюха.

Якщо втекти вдалося, можна обдурити імовірну погоню, пішовши спочатку в протилежний бік від того, куди справді плануєте рушити. Пересуватися краще у вечірніх або в передсвітанкових сутінках, в місячну ніч. У світлий час доби варто добре відпочити в безпечному місці і візуально вивчити подальший маршрут. Слід уникати таких притулків, як покинуті будинки, комори, печери і стоги сіна. Вони напевно привернуть увагу ваших переслідувачів.

Не варто наближатися до населених пунктів і контактувати з населенням — бойовики одразу будуть проінформовані про вашу появу.

Перебуваючи в зоні бойових дій, можна до мінімуму знизити ризик випадкового полону, якщо твердо дотримуватися рекомендацій:

- усякі контакти з місцевим населенням (окрім службових обов'язків) слід обмежити до мінімуму;
- абсолютно неприпустимі несанкціоновані командування виходу з розташування, навіть якщо є проблеми

з харчуванням, бо жодна «втіха», якою вабить найближче селище, не варта того, що доведеться за неї заплатити — життя;

- під час пересування підрозділу на місцевості не варто піддаватися на спокусу полазити по садах або понишпорити по залишених будинках (щонайменше, можна нарватися на міну-пастку);
- якщо командир вирішив здатися разом зі своїми підлеглими в полон, то вони мають повне право той наказ, вочевидь злочинний, не виконувати;
- важливо весь час бути обережним і пильним, щоб заздалегідь передбачити всі можливі нетипові ситуації. Треба з недовірою ставитися до кожного.

Неухильне дотримання вимог військової дисципліни — найкращий і, до речі, найпростіший спосіб подбати про свою безпеку.

Відомі численні випадки, зокрема в історії УПА, коли наші вояки, опинившись у безвиході, підривали себе гранатою, щоб уникнути полону. Не кожен здатен вчинити так само, це питання індивідуальне. Але навіть з погляду більшості релігій (зокрема і християнства) такий учинок самогубством не вважається.

1.12. Що робити, коли блокує цивільне населення

Сценарій: у вашого підрозділу є завдання вийти на цілє в невеликому містечку. Ви просуваєтеся на штатній техніці з озброєнням і боєприпасами. Перед виконанням завдання вам повідомили, що диверсійні групи противника підтримує значна кількість людей. Багато з них можуть бути п'яні, їх підбурюють провокатори, дії яких координують озброєні члени диверсійних груп ворожої держави. Однак їх підтримує не все населення містечка, частина чекає на вас як на гарантію порядку та безпеки. Багато людей налаштовані по-дружньому щодо ваших військ. Приблизно за півкілометра від міста на дорозі зібралась велика група протестувальників (їх більше, аніж осіб у вашому підрозділі), які мають буки, палиці, шматки

арматури. Вони збирають шини для підпалу і роблять завал з підручних засобів за маршрутом руху. Долітають розлючені вигуки, вони скандують гасла «Армія — з народом!», «Ні! — війні!», «Слов'яни — православні брати!». Люди вимагають, щоб ви зупинилися і перейшли на бік «ополчення». У перших рядах протестувальників стоять жінки. Вони починають верещати і перекривають дорогу. Коли ви змушені зупинитися, люди оточують кожну бойову машину. Які ваші дії?

Перш за все, дайте собі чітку відповідь на такі запитання і на їхній основі обміркуйте свої подальші дії:

Ви військовослужбовці, що присягали народові єдиної і цілісної України чи населенню окремого регіону? Ви вірні народові України чи зрадники?

У чому полягає загроза для солдатів, зброї і техніки? Які можуть бути ймовірні наслідки цієї загрози?

Які у вас правила й порядок застосування зброї, сил та засобів, коли вашому підрозділу не дозволяють діяти й виконувати завдання?

Яке ваше завдання в цьому містечку? Що ви повинні виконати як солдати конкретного підрозділу Збройних Сил України?

Який задум командування вашої частини, з'єднання або вищого командування?

Яка реакція старших командирів на вашу доповідь про обстановку навколо вас? Чи погоджуєтеся ви з рішенням старшого командира, який перебуває на певній відстані і не може точно зрозуміти цю ситуацію? Його рішення збереже життя і здоров'я військовослужбовців, зброю та техніку і цивільних людей?

Чи є завдання вашого підрозділу настільки важливим, що ви можете вбити чи поранити місцеве населення на шляху до цілі? Це буде законно?

Чи погодиться на це ваше командування? Чи можливо відкласти виконання завдання на пізніше? Чи може інший підрозділ виконати місію, поки ви будете відвертати увагу цієї групи цивільних?

Чи може противник переховуватися серед цивільних?

Люди одягнені в цивільний одяг чи в уніформу? Чи мають знаки розпізнавання (стрічки) загонів «самооборони»?

Чи мають цивільні озброєння, яке може завдати шкоди вашим солдатам або техніці, а також цивільним людям без зброї?

Що буде далі, якщо ці групи цивільних надаватимуть ще більшу підтримку противникові?

Хто хоче провадити з вами переговори: люди в цивільному чи озброєні в уніформі? Ці перемовники можуть бути диверсантами, що мають конкретне завдання знищити ваших людей або роззброїти? Чи мають вони намір захопити техніку? Чи можуть цивільні люди без зброї відвернути вашу увагу, а тим часом викликати підтримку озброєних людей і готуватися до атаки?

Чи маєте ви повноваження укладати якісь домовленості з ними?

Подивіться навколо, оцініть територію, чи є альтернативний маршрут до вашої цілі, чи можете ви обійти групу цивільних та просуватися швидше за них?

Чи є перешкоди на місцевості, які ви можете використати, щоб заблокувати шлях цивільним? Чи можете ви пересуватися до цілі вночі?

Чи є інші свої (дружні) сили, які можуть надати вам допомогу в цей час? Чи є поблизу підрозділи внутрішніх сил і міліції, які здатні змусити цивільних відійти, не застосовуючи сили, зокрема вогню на ураження?

Чи можливо застосувати непрямий вогонь (димові завіси, попереджувальний вогонь у повітря, вибухові пакети, петарди, звукові сигнали, сирени тощо) для залякування цивільних та запобігання агресивним діям?

Як довго вас можуть затримувати цивільні? Чи залежить виконання рішення старшого командира від того, коли конкретно ваш підрозділ досягне мети? Якщо ви затримуетесь, як це вплине на загальний план виконання завдань ваших сил? Чи може це призвести до втрат ваших сил і засобів?

Що станеться, якщо ви пораните або вб'єте когось з цих цивільних? Чи ускладнить це виконання вашого завдання? Чи

буде мета вашого завдання під загрозою? Чи є хоч якісь шанси, щоб ця група цивільних перейшла на ваш бік?

Щоб виконати поставлені перед Збройними Силами України завдання, військовослужбовці **мають право застосовувати зброю**. Її можна використовувати, щоб захистити життя і здоров'я військовослужбовців, відбити напади на об'єкти, які вони охороняють, забезпечити з'єднанням, військовим частинам і підрозділам можливість виконати завдання в районі Антитерористичної операції.

Якщо ви не знаєте відповіді хоча б на одне запитання — домагайтеся чіткої і конкретної відповіді у свого безпосереднього командира!

Що робити, коли рух колони блокує місцеве населення

Охорона колони сковує дії місцевого населення або погрозою застосувати зброю, або з її застосуванням, не допускає роззброювання (узяття в заручники) військовослужбовців, вживає заходів щодо продовження руху колони за маршрутом або у зворотному напрямку.

Рекомендовано:

- знизити швидкість пересування (але не зупинятися);
- подати команду «Стій, назад! Стрілятиму!» (застосовуючи гучномовці);
- стріляти холостими набоями, зокрема з гармат бронетехніки, понад головами осіб, які блокують колону; *
- у надзвичайних випадках — відкрити вогонь на несмертельне ураження найагресивніших осіб, які блокують колону. **По жінках і дітях стріляти заборонено!**

Якщо є ймовірність того, що з натовпу або з розташованих поблизу укриттів почнуть стріляти по військовослужбовцях на бронетехніці чи по особовому складу, то слід максимально заховатися від можливого ураження. **Колона повинна тим часом просуватися далі!**

Якщо розпочнеться вогонь по колоні військовослужбовців на бронетехніці, то є три можливі варіанти дій, залежно від характеру ситуації:

1. Цілі не виявлені, ситуація ще не набула ознак бою.

Особовий склад максимально ховається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона пришвидшено йде на прорив загороджень (якщо вони є). Щоб розчистити дорогу від людей, які блокують колону, слід вжити названих вище заходів.

2. *Цілі виявлені, ситуація не повністю набула характеру бою.*

Особовий склад максимально ховається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона, сповільнивши рух, йде на прорив загороджень (якщо вони є). Щоб розчистити дорогу, слід вжити названих вище заходів. Групи охорони працюють на захоплення й знешкодження (ураження) виявлених цілей, а якщо таких груп нема, то їхні функції виконує, спішившись, частина особового складу.

3. *Цілі виявлені, ситуація повністю набула характеру бою.*

Колона зупиняється і приймає бій, використовуючи всі наявні засоби задля ураження противника. Щоб мінімізувати втрати серед мирного (неозброєного) населення, виконується попередження про відкриття вогню («Усім сховатися! Відкриваємо вогонь на ураження!»). Нейтралізувавши противника та розчистивши маршрут (зняття блокування), колона продовжує свій рух.

1.13. Вплив на натовп

Впливаючи на натовп людей зовні, треба звертатися передусім до тих, хто на периферії (скраю), а не в його «ядрі». Люди, які перебувають скраю, менше піддаються впливові «генераторів» і «вожаків», тож їхню увагу легше привернути.

Під час виникнення масової паніки людям треба чітко і голосно подати команду: щоб викликати у них вигідну для вас реакцію і поведінку. Наприклад: «**Ля-гай!**», «**Га-зу!**», «**На-зад!**», «**Впе-ред!**», «**Право-руч!**», «**Ліво-руч!**», «**Бе-ре-жись!**» тощо. Повторювати команду доти, поки той, хто першим її виконає, стане зразком поведінки для інших.

Щоб запобігти панічним діям і некерованості та щоб надати натовпові певного ритму, потрібно разом з товаришами

почати голосно скандувати підготовлені заздалегідь гасла-накази. Наприклад: **«Не-тис-ни!», «Спо-кій-но!», «У-важно!»** тощо.

Пам'ятай! Негайному припиненню масової або індивідуальної паніки у стресовій ситуації сприяють низькі чоловічі голоси. **Верещання жіночих та дитячих голосів є нищівними для психіки людини.** Тому треба одразу зупинити крики жінок і наказати, щоб вони негайно заспокоїли дітей, далі — знайти можливість відділити жінок з дітьми від чоловіків, прикрити і забезпечити їм захист.

Після шоку та спричиненої ним масової паніки людей зазвичай охоплює немов «підвішений стан»: вони готові піддатися першій реакції — «Бий або втікай». Тому слід точно визначити цей момент і дати людям потрібні команди задля уникнення паніки і хаосу.

Добрим способом стримувати паніку і хаос є колективне співання всім відомої ритмічної пісні.

Напад масової істерії в людей можна припинити раптовою подією, наприклад голосним звуком: вибухом петарди, пострілом угору тощо. Після цієї події люди на якусь мить ціпеніють, а потому з більшою готовністю виконують команди, їх легше залучити до організаційних заходів.

Правила індивідуальної безпеки у натовпі.

Перше правило. Не лізь у натовп без потреби (тобто якщо це не належить до твоїх завдань й обов'язків; тримайся від натовпу подалі).

Друге правило. Поринаячи в натовп, завжди думай про те, як звідти виходитимеш («Не знаєш броду — не лізь у воду!»).

Третє правило. Опинившись у натовпі, просто уявй, що ти на роботі і виконуєш певні завдання (тобто зосередься, не втрачай голови, не піддавайся на вплив «вожаків» і «генераторів» натовпу і не забувай про те, чого тебе навчили).

Солдате, завжди пам'ятай: ти — захисник мирних людей!

Кожний громадянин повинен бути впевненим, що вояки Збройних Сил України — це надійна запорука його персональної безпеки!!!

1.14. Опитування цивільного населення

Роботу з місцевим населенням треба здійснювати, щоб показати спроможність влади тримати ситуацію і тим самим змусити людей відмовитися від допомоги ворогові. Ця робота полягає в захисті місцевого населення від бандитів, наданні медичної допомоги, продуктів тощо. Все це і є боротьба за «розуми і серця», але, провадячи її, слід брати до уваги, наскільки негативно ставиться населення до присутності на своїй території військ, що ведуть війну з ворогом і що здійснюють владу військової адміністрації.

Основна помилка, якої спочатку припускаються війська, і то характерна вона як для солдата, так для генерала, — це відсутність чітких правил поведінки щодо місцевого населення. Хтось намагається загравати з ним. Проте дуже довірливі відносини з місцевими жителями, як правило, небезпечні для військовослужбовців через загрозу потрапити в полон до ворога. А проте й надмірно суворе, грубе ставлення викликає озлоблення жителів і, отже, спонукає їх поповнити ряди ворога. Щоб не потрапити в заручники і не сприяти ескалації бандитського руху, потрібне, як і в усьому, почуття міри.

Мирні жителі — особлива тема. У районі збройного конфлікту ти не повинен мати або жодних контактів з населенням, або максимально їх обмежити. Незалежно від того, що і кого ти захищаєш, далеко не всі місцеві жителі можуть бути твоїми друзями. Це стосується будь-яких ворожих територій, районів конфліктів, усяких надзвичайних обставин. Ворог не конче має носити військову форму і мати зброю на видноті, він може стріляти тобі в спину і під личиною друга.

Суворо дотримуйся законів, усіх міжнародних норм. Не входячи в тісні контакти, не допускай грубих і агресивних дій щодо населення, навіть якщо воно настроєне недоброзичливо. Жорсткість і грубість до цих людей множитиме кількість твоїх ворогів і накопичуватиме злість, яка неодмінно обернеться проти тебе і твоїх товаришів.

Не піддавайся на провокації. Їх може бути дуже багато: від відвертих закликів учинити жорстокість до цілком мирних

пропозицій (випити, зайти в гості, щось узяти в подарунок, провести час з дівчиною і багато іншого). Завжди будь готовий до підступу. Не довіряй нікому, бо друзі зрозуміють і пробачать, а от коли трапляться вороги...

Всіляко допомагай місцевому населенню, навіть якщо воно настроєне вороже. Допоможи голодним, пораненим, хворим, особливо дітям, жінкам і людям похилого віку, навіть якщо їхні чоловіки воюють проти тебе. Ти — солдат. Твій обов'язок — захищати слабких і допомагати їм. З жінками, дітьми і людьми похилого віку воюють тільки боягузи. Своєю допомогою ти викличеш більше довіри до себе і поставиш під сумнів справедливість того, за що воюють їхні чоловіки. Збільшуй кількість друзів і зменшуй кількість ворогів.

Опитування цивільного населення військовослужбовцями — це не допит!

Опитування роблять, щоб мати уявлення про довколишні обставини та щоб зібрати інформацію про територію ведення операцій і територію потенційної загрози.

Цивільних опитують під час патрулювання, рейдових дій, операцій на блокпостах, конвоїв, супроводження колони або в будь-який інший час, коли ви входите в контакт з місцевими жителями.

Опитування слід здійснювати професійно і доброзичливо. Якщо ви будете поводитися агресивно, то не здобудете правдивої інформації.

- Ви повинні знати рівень загрози та стан захисту військ у районі проведення операцій.
- Ви також повинні знати місцеві звичаї та традиції, особливості поведінки і мови цивільного населення. Застосовуйте приязні, не образливі для місцевого населення вітання.
- Пильнуйте за своїми жестами й мімікою, а також за жестами цивільних.
- Говоріть відкрито з людьми зрозумілою для них мовою та поведіться з ними так, щоб не викликати підозр якоїсь ворожості з вашого боку.
- Будьте товариськими та ввічливими до людей.

- Запитуйте — це найкращий спосіб почати та підтримати бесіду. Намагайтеся ставити відкриті запитання, щоб не отримати просту однозначну відповідь «так» або «ні». Відкриті запитання починаються зі слів: «Хто?», «Що?», «Де?», «Коли?», «Чому?» або «Як?». Так поставлене питання вимагає від співрозмовника відповіді-розповіді. Самі питання мають бути сформульовані чітко та коротко, щоб не спричинити спантеличення чи непорозуміння.

Будьте обережні під час розмови. Поводьтеся привітно, будьте товариські. Ви не викличете довіри у співрозмовника, якщо весь час тільки ставитимете запитання та записуватимете відповіді.

Коли почалася бесіда, можете застосувати такі техніки для підтримки спілкування:

- Уникайте в розмові з цивільними військових жаргонів.
- Будьте готові до обговорення особистих інтересів з людьми (політичні уподобання, звички, хобі, ідеали, питання релігії тощо).
- Пильнуйте за мовою вашого тіла — жестами, мімікою, рухами.
- Обирайте зручну для спілкування дистанцію: 1–2 кроки — з однією людиною, 3–4 кроки — з двома і більше людьми. Впевнено, пильно і суворо тримайтеся на певній відстані від натовпу. Уникайте оточення людьми. Тил повинні прикривати товариші.
- Усміхайтесь до людей у відповідні моменти, а не весь час.
- Не сидіть і не стійте перед людьми, схрестивши руки на грудях. Тримайте відкритими долоні.
- Нахилийтеся вперед та кивайте головою, коли люди відповідають вам.
- Встановлюйте візуальний контакт зі співрозмовником на 3–5 секунд. Не спрямовуйте погляд вниз або вбік.

Декілька підказок для ефективного спілкування з цивільним населенням.

Відрекомендуйтеся. З'ясуйте ім'я співрозмовника (посаду, звання тощо).

Називайте співрозмовника на ім'я, за посадою, званням або по-іншому висловлюйте свою повагу. Не робіть висновків про людину за її віком, статтю, статурою тощо.

В разі потреби звертайте увагу на поведінку (вчинки, голос, рухи) і кажіть про це відверто.

Ваше тіло має бути розслабленим, проте готовим до дій.

Пам'ятайте: улюблена тема кожної людини — це розповідь про себе саму.

Використовуйте гумор досить обережно!

Знайте звички та беріть до уваги значущість вихідних та свят, способи дозвілля і відпочинку місцевого населення на території проведення операції.

Окрім цього всього, пам'ятайте про основне інформаційне завдання кожного командира — з'ясувати, звідки йде загроза для своїх сил та місцевого населення. Доповідайте цю інформацію своєму командирові якомога швидше.

Типові запитання до цивільних, які перебувають біля ваших підрозділів:

- **Як вас звати? Як до вас звертатися?** (Звіряйте з паспортом чи іншими документами, перевірте за списками тих, кого раніше затримували і з якого приводу).
- **Яка ваша домашня адреса? Де ви проживаєте?** (З'ясуйте також попереднє місце проживання, якщо людина — переселенець, біженець або «турист»).
- **Де ви працюєте?** (З'ясуйте конкретну діяльність).
- **Куди ви збиралися?** (Встановіть конкретне місце).
- **Чому ви туди збиралися?** (Встановіть конкретну причину).
- **Як ви прийшли сюди?** (З'ясуйте маршрут).
- **Які перешкоди чи труднощі виникали на вашому шляху?**
- **Яку нетипову діяльність ви помітили по дорозі сюди?**
- **Яким маршрутом ви підете далі?**
- **Що ви знаєте про опозицію до наших підрозділів?** Продовжуйте питанням «Хто ще?». Якщо цивільні когось знають, запитайте, що їм відомо про діяльність ваших противників та де вона розгорталася.

Також треба запитати:

Що, на вашу думку, тут роблять наші сили?

Що ви думаєте про нашу присутність тут?

Форма доповіді командирові з місця події про людей (противника):

Кількість: «Скільки їх там?» Якщо ви не можете дати точних відомостей, скажіть приблизно.

Діяльність: «Що вони роблять?» Постарайтеся бути конкретними, проте доповідь має бути короткою.

Місце: «Де вони?» (бажано надати координати). Не можете дати координати, вкажіть приблизне місце.

Форма одягу: «Як вони одягнуті?» Якщо вони не носять одностроїв, опишіть їхній одяг. Звертайте увагу на символіку, прапори, шеврони на формі одягу.

Час: «Коли ви це бачили?»

Обладнання: «Що в них у руках або якою технікою вони орудують?»

Пам'ятайте: ваш успіх буде залежати від рівня вашої взаємодії з місцевим населенням та від його підтримки!

1.15. Інформація військовослужбовцю щодо затриманих та військовополонених

Ваші дії під час затримання:

Обшук. Обшукати особу на наявність зброї та документів. Майно та документи обстежуйте окремо. Зробіть опис знайденої зброї, спеціального обладнання, документів, запишіть дані паспорта та особисті враження про особу.

Тиша. Не дозволяйте полоненим спілкуватися ні усно, ні жестами. Намагайтеся розділити їх. Звертайте особливу увагу на порушників та відокремте їх від решти.

Ізолювання. Утримуйте цивільних окремо від військових, розділіть їх за званням, рангом, національністю, етнічними особливостями, релігією.

Безпека. Забезпечте охорону та захист затриманих і військовополонених. Захистіть їх від прямої загрози і дозвольте

залишити особисті засоби захисту (якщо вони в них є) та деякі особисті речі (фотографії, амулети тощо).

Швидко в тил. Важливість інформації залежить від часу її отримання; дуже важливо відправити затриманих якомога швидше в тиловий район. Крім того, з часом у них почне наростати спротив. Попередній шок від затримання проходить, і вони починають думати про втечу або опір.

Ваші запитання до затриманих:

Ви можете ставити питання полоненим відразу після затримання, поки вони чекатимуть на переведення до місць утримання. Всю здобуту інформацію треба передати командирам або представникам розвідки, що будуть працювати з полоненими далі.

Допитуйте затриманих учасників бойових дій або дестабілізації за поданою нижче формою, пристосовуючи запитання до конкретної ситуації (це можна застосувати до кожної особи, яку ви опитуєте).

Рід діяльності: «Хто ви? Ваше ім'я, прізвище?», «Ким ви працюєте?» Якщо це військовий, то яке в нього звання?

Підрозділ (формування, група): «Як називається формування або який підрозділ?» Запитайте про їхню систему субординації та підпорядкування: хто в них начальник, старший? Якщо це цивільний, то запитайте про нього і кому він підпорядкований.

Завдання: «Які ваші обов'язки у підрозділі (групі, формуванні)?», «Яку роботу виконує ваш підрозділ (група, формування)?», «Яке завдання вашого вищого підрозділу (групи, формування)?», «Яке завдання ви виконували під час затримання?»

Найперше завдання розвідки: ставте запитання, що стосуються завдань вашого підрозділу, тих пунктів, про які вам доповідали до заступання на блокпост, патруль, конвой; дотримуйтесь таємності щодо інформаційних вимог/потреб вашого підрозділу. Уточнюйте інформацію, яка необхідна вам для виконання свого завдання.

Допоміжна інформація: все, що не увійшло в попередні пункти, називається тотальний контроль або перевірка інформації на якість опитування.

1.16. Спілкування з пресою

Майже під час усіх військових операцій присутні численні засоби масової інформації, і лишень поодинокі операції відбуваються без ЗМІ, їхня діяльність формує громадську думку. А громадська думка, своєю чергою, може впливати на перебіг та успіх операції. Неправильне спілкування зі ЗМІ під час операції може призвести до негативних наслідків.

Зв'язки з громадськістю — це сприяння порозумінню і встановленню доброзичливості між особою, організацією й іншими людьми, групами людей або суспільством у цілому за допомогою розповсюдження роз'яснювального матеріалу, розвитку обміну інформацією та оцінки суспільної реакції.

Командири і начальники всіх рівнів повинні дотримуватись основних правил роботи з пресою під час виконання бойових завдань, у тому числі й у зоні проведення АТО:

Основні правила:

- основним речником завжди є командир або прес-секретар;
- солдатів треба інструктувати й доручати спілкуватись із представниками ЗМІ;
- усі посадові особи повинні обмежувати свій коментар своїми повноваженнями;
- інформацію надавати тільки акредитованим при прес-центрі АТО журналістам;
- персональну інформацію про загибель, поранення, полон військовослужбовців не можна оприлюднювати до остаточного уточнення і повідомлення рідним та близьким.

Треба наголосити на тому, що командири і начальники повинні володіти навичками спілкування з пресою. Всі командири, начальники та їхні підлеглі в зоні бойових дій є потенційним джерелом інформації для журналістів.

Надання потрібної інформації формує позитивний імідж українського військовослужбовця в очах громадськості.

Уміння вправно відповідати на запитання — найважливіше у мистецтві зв'язків з громадськістю. Це вміння потрібне всім: і командирам, і їхнім заступникам, кожному воякові, незалежно від військового звання і посади.

Як правило, журналісти прагнуть отримати коментар від першої особи, бо це підвищує вартість їхнього інформаційного продукту завдяки:

- статусу співрозмовника;
- максимальній компетентності джерела.

Тому не уникайте коментарів і не намагайтесь перекладати цю відповідальну місію на своїх заступників. Краще підготуйтеся до розмови.

Щоб дістати інформацію, журналісти використовують різноманітні способи. Найбільш поширений — інтерв'ю.

Інтерв'ю — це діалог на актуальну тему між журналістом і військовослужбовцем. Залежно від обставин побутують такі різновиди інтерв'ю:

- інтерв'ю для цитування — найбільш поширений різновид (джерело відкрите);
- додаткове інтерв'ю — без посилання на джерело;
- інтерв'ю для контексту — без цитування і з посиланням на анонімне джерело (коли немає впевненості, достатньої поінформованості);
- інтерв'ю не для цитування — коли обставини змушують щось казати; у такому разі має бути гарантована конфіденційність.

Командири, начальники та їхні підлеглі в інтересах інформаційного забезпечення бойових дій (проведення АТО) можуть вдаватися до перелічених різновидів інтерв'ювання. Проте якщо ви не є фахівцем у галузі комунікації, краще надавати інтерв'ю для цитування.

Також є суттєві особливості в інтерв'ю для друкованих видань (газети, журнали), радіо і телебачення.

Слід сказати, що будь-яке інтерв'ю складається з запитань і відповідей. Існують різноманітні психотехніки, поведінкові стратегії, в яких інтерв'ювання використовують як форму і засіб отримання потрібної інформації.

Отже, важливо знати, які є типи запитань, і розуміти, як правильно на них відповідати.

Розрізняють такі типи запитань:

- уточнення або доповнення («Ви знаєте, що...»). Журналіст очікує вашого погодження з чимось або про щось.

Як правило, співрозмовник погоджується повністю або частково;

- *стимулювання* («Йдеться про відомий факт, який відбувся...»). Журналісти використовують такі запитання, якщо основне запитання не дало результату. Це запитання для конкретизування, ними контролюють логіку вашої відповіді, тому не слід відмовлятися від відповіді на них;
- *зондування і додаткові запитання* («А ваш колега стверджував, що цього не могло бути...»). Як правило, не готуються заздалегідь. Ними журналісти перевіряють компетентність свого співрозмовника. Це дуже небезпечні запитання. З вашої відповіді аудиторія і журналіст складуть собі певне враження про вас як про людину компетентну й обізнану або поверхову, необізнану;
- *сфокусовані* («Як ви вважаєте, що станеться, якщо рішення буде прийняте?»). Цим запитанням вас примушують замислитись про наслідки певних дій або рішень. Це дуже ефективне запитання. Ви можете продемонструвати під час відповіді на нього свої найкращі прикмети;
- *прямі і побічні*. Пряме запитання — «А ви віруюча людина?» Побічні запитання позбавлені категоричності. Тому відповіді на них є більш прийнятними для вас як співрозмовника;
- *коректні і некоректні*. До некоректних запитань належать: утрудливі, гострі, недоброзичливі, підступні, епатажні. На такі запитання важко відповісти по суті. Головне — терпеливо зуміти донести до журналіста й аудиторії своє бачення того чи іншого факту;
- *запитання-пастка*. Це запитання — «бумеранг», зворотний удар. Коли ваші слова обертають проти вас. У цьому разі ефективно буде нагадати журналістові про правила професійної етики. Також доволі дієво констатувати: «Це сказали ви, а не я!» або «Я сказав так, а ви додумали і переповіли інакше!»;
- *провокативні* запитання. Їх ставлять з метою підштовхнути співрозмовника до відвертої грубості, цинічного висловлювання. На такі запитання можна не відповідати.

Але їх можна спростувати під час інтерв'ю або в окремому зверненні.

Для участі в інтерв'ю військовикові в зоні ведення бойових дій (проведення Антитерористичної операції) потрібні:

- дозвіл командира (начальника), погодження прес-центру АТО або прес-секретаря одного з секторів;
- якщо отримати дозвіл немає змоги, вояк може самостійно вирішити надати інформацію загального або позитивного характеру.

Ми розглянули основи інтерв'ю. І тому підкреслимо, що командирам і начальникам, іншим посадовим особам слід з'ясувати, що інтерв'ю для ЗМІ — це добра нагода для спілкування з громадськістю та пояснення завдань, які виконує ваш підрозділ. Саме тому кожне відкрите спілкування з представниками ЗМІ — в наших інтересах. Зрозуміло, що для інтерв'ю призначена нетаємна інформація.

Тому важливо знати, що можна говорити, а чого не можна оприлюднювати в пресі. Згідно з чинним законодавством, заборонено розголошувати відомості, що становлять державну таємницю України.

Якщо журналіст ненавмисно (або навмисно) поставив запитання, відповідь на яке може спричинити витік таємної інформації, командир (начальник) повинен:

А. Аргументовано пояснити, що відповісти на таке запитання не можна, бо це може спричинити витік таємної інформації, а також порушує відповідну статтю чинного законодавства Зводу відомостей, що становлять державну таємницю України у сфері оборони.

Б. Обмежитися у своїй відповіді загальними фразами. Наприклад: «Наші оперативні плани та документи бойового управління відповідають визначеним критеріям» або «Наші підрозділи приводять до бойової готовності у визначений час».

В. Запропонувати журналістові звернутися по пояснення письмово до прес-центру або в Управління прес-служби МО України.

Г. Уникати інтерв'ю в телефонному режимі.

Надалі розглянемо методику підготовки та участі в інтерв'ю.
Перш ніж давати відповідь на запитання:

- переконайтесь, що перед вами дійсно журналіст конкретного ЗМІ;
- переконайтесь, що ви добре його розумієте;
- в разі потреби попросіть повторити ще раз;
- будьте ввічливим та привітним;
- якщо не можете відповісти на запитання, скажіть про це відверто і поясніть чому. Порадьте репортерам звернутись до прес-служби, центру зі зв'язків з громадськістю або до іншої компетентної посадової особи;
- пам'ятайте, що кожен коментар, який ви даєте під час спілкування з представниками ЗМІ, є офіційним повідомленням. Подбайте, щоб усі ваші слова були правдиві;
- перед тим як відповісти, визначте, яку основну думку ви бажаєте донести до слухачів;
- підготуйте заздалегідь декілька «заяв» по 20–30 секунд для підтвердження ваших поглядів.

Під час відповіді на запитання:

- відповідайте в межах вашої компетенції;
- заздалегідь навчіться грамотно і чітко висловлювати ваші думки правильною українською мовою;
- давайте чіткі, стислі та правильні відповіді;
- не робіть припущень, оскільки ви офіційна посадова особа;
- уникайте «неофіційних» коментарів та відповідей;
- не кажіть «Без коментарів»;
- уникайте іронічних відповідей;
- не сперечайтесь з журналістом, а просто ще раз повторіть вашу думку;
- не погрожуйте журналістові;
- не дозволяйте журналістові підказувати бажані для нього відповіді. Якщо це відбувається, негайно підкресліть: «Це ви так сказали, а не я...»;
- контролюйте особливості вашої міміки, жестикуляції. По них журналіст може здогадатись про ваш настрій;
- уникайте попереджень журналістів про те, що далі піде розмова «не для преси»;

- якщо до вас звертаються не вашою рідною мовою, скористайтесь допомогою перекладача. Обов'язково повторіть відповідь на запитання рідною мовою.

Потрібно:

- бути уважним до репортера;
- зосередитися на розмові;
- ретельно добирати жести та міміку;
- зважати на пристрої запису.

Не слід:

- нервувати;
- використовувати жаргон і скорочення;
- брехати, перебільшувати або прикрашати;
- вдаватися до гумору;
- занадто гостро реагувати на помилки журналіста;
- затуляти об'єктиви;
- відповідати лише «так» або «ні»;
- дозволяти журналістам відповідати за вас;
- бути пасивним;
- торкатися обладнання репортерів;
- виступати від імені інших.

Щоб вдало відповідати на запитання, важливо вміти опрацювати повідомлення. Вони повинні:

- бути чіткі;
- бути стислі;
- бути висловлені зрозумілою для аудиторії мовою;
- викликати позитивні асоціації;
- бути оперті на факти;
- відповідати базовим меседжам, затвердженням прес-центром АТО.

Бажано, щоб заздалегідь підготовлені меседжі відповідали на сім запитань (йдеться про так зване правило семи запитань): *Хто? Що? Коли? Де? Чому? Як? Скільки?*

Варіант відповіді:

1. *Хто?* — Воїни української армії.
2. *Що?* — Передислокувались у кількості однієї батальйонно-тактичної групи, посиленої вогневими засобами.
3. *Коли?* — Сьогодні, 10 січня.

4. *Де?* — Біля околиць міста N.

5. *Чому?* — З метою нейтралізації сепаратистів і захисту місцевого населення.

6. *Як?* — Маршем.

7. *Скільки?* — Точну кількість особового складу наразі не розголошено.

Важливо вміти відповідати на так звані незручні або провокативні запитання. Є різні комунікаційні техніки і способи спілкування з журналістами. Одна з них має таку форму:

ЗАПИТАННЯ — БУФЕР — ВІДПОВІДЬ — «МІСТОК» — ПОВІДОМЛЕННЯ.

Наприклад:

1. *Запитання:* Чому через ваші блокпости гинуть мирні громадяни?

2. *Буфер:* Ми не воюємо з мирним населенням.

3. *Відповідь:* Наші блокпости призначені для захисту території від сепаратистів.

4. *«Місток»:* До речі.

5. *Повідомлення:* Наші військові й волонтери протягом дня забезпечували мешканців гуманітарною допомогою на блокпосту біля селища N. Саме на наших блокпостах мирні люди отримують найпотрібніше: воду, хліб, речі. На жаль, сепаратисти не цінують життя мирних громадян. Вони систематично обстрілюють наші блокпости, не дотримуючись мирного врегулювання.

Усі військовослужбовці Збройних Сил України, які виконують бойові завдання в зоні проведення операції, повинні під час спілкування з журналістами дотримуватися загальних мовно-стилістичних стандартів.

Тому, відповідаючи на запитання журналістів (українських або закордонних), треба використовувати такі мовні конструкції, як-от:

- «Незаконні збройні формування»;
- «Російські диверсанти»;
- «Сепаратисти»;
- «Мирні громадяни, яких ввели в оману»;
- «Антитерористична операція».

Також надзвичайно важливо демонструвати правильну картинку (зображення) під час інтерв'ю телевізійним каналам. Для цього, залежно від обставин і змісту відповідей, треба обирати прийнятне тло, не виставляючи напоказ загиблих, поранених бійців або знищену техніку та озброєння.

Спілкуванню військовослужбовців з журналістами в зоні ведення бойових дій (проведення АТО) сприятимуть професійні фахівці прес-центру та прес-секретарі частин (секторів). Командири і начальники всіх рівнів повинні налагодити взаємодію з представниками таких інформаційних підрозділів.

Фахівці радять бути ввічливими, терпеливими та уважними під час спілкування з журналістами, це гарантує вам адекватне висвітлення в засобах масової інформації. А от грубість та зневага обов'язково негативно позначаться на вас і вашому підрозділі...

Зв'язки з громадськістю — це підтримання добрих відносин між вашим підрозділом та суспільством; нагода завоювати довіру громадськості, а в довгостроковій перспективі — підтримувати позитивний імідж та репутацію Збройних Сил.

За зв'язки з громадськістю відповідальний кожен військовослужбовець!

ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Якщо ви потрапили на війну

Якщо вам незабаром доведеться вирушити на війну, то подані нижче поради можуть стати вам у пригоді. Чи ви доброволець, чи мобілізований, — якщо таки зібралися на війну, то *прийміть це як реальність*, бо ілюзії тільки шкодять. Отже, перед вами стоїть завдання — виконати свій обов'язок і по змозі повернутися додому живим і здоровим.

В ідеальному варіанті ви маєте декілька тижнів. Починайте готуватися з того моменту, відколи дізналися про майбутній від'їзд, не гайте часу.

Напишіть заповіт: з війни не завжди повертаються... Потурбуйтеся про свою сім'ю, близьких, застрахуйте своє життя. Як правило, в армії це обов'язково для всіх, але переконайтеся в цьому особисто. Залагодьте справи щодо ваших цивільних обов'язків: машина, квартира, майно, гроші, аліменти тощо. Заспокойте своїх рідних, будьте для них оптимістом, навіть якщо насправді ви ним не є.

Не втрачайте бадьорості, не панікуйте. Трохи страху перед майбутнім — це нормально, адже ми всі люди. Вашому майбутньому противникові теж страшно.

Зробіть усі потрібні щеплення. Як правило, за них відповідають ваші командири, але це передусім у ваших інтересах. У польових умовах часто особовий склад хворіє на всілякі хвороби, і у ваших силах знизити ризик. Хворіти на війні зовсім невесело. І небезпечно. Дотримуйтеся санітарної дисципліни.

Запишіть в окрему книжку всі адреси, телефони, електронні адреси близьких і потрібних вам людей; візьміть її

з собою і не загубить, а особливо важливу інформацію радимо запам'ятати. Прибувши на місце, постарайтеся відразу з'ясувати свою нову адресу та повідомте її потрібним людям. Підтримуйте зв'язок з рідними: вони хвилюються за вас.

Починайте інтенсивно тренуватися. Більше поту — менше крові. Що ліпше ви підготовлені, то більше шансів маєте вижити. Збільшуйте тривалість тренування. Якщо вам зараз важко, заспокойте себе думкою, що буде легше на війні. Пам'ятайте, що *важлива витривалість, а не розмір м'язів*. Розмір — для краси, витривалість — для справи. Такі заходи загартовують дух військовослужбовця, його здатність виконувати бойове завдання і підвищують шанси щасливо повернутися додому.

Будьте професіоналом у тому, що вам належить робити на війні. Але найперше вояк повинен уміти на війні: стріляти з різного виду зброї (у тому числі й зі зброї майбутнього противника), використовувати гранати, міни, вибухівку, водити різні види транспорту, надавати першу медичну і психологічну допомогу, володіти бойовим єдиноборством, читати карту й орієнтуватися на місцевості.

Вивчіть бодай поверхово історію, культуру, психологію противника. Література також непогано показує національний характер. Вивчайте свого противника.

Вишколюйте своє уміння терпіти несприятливі умови. Вчіться вдовольнятися малим: ковтком води, свіжим повітрям, сигаретою, бесідою. Навчіться це все немов смакувати, цінуйте навіть дрібниці.

Спіть на твердому і незручному. Звикайте спати мало й уривками. Якщо погана погода, обов'язково тренуйтеся на вулиці.

Зміцнюйте свій духовний стрижень. У кожного свій шлях і спосіб: віра в Бога, медитація, любов до жінки або до сім'ї, творчість. Якщо у вас сильний дух, то ви все здолаєте з честю.

Збирайте всю доступну інформацію: на який термін їдете (пам'ятайте, терміни змінюються, як правило, довшають), у складі яких підрозділів (одиноць), які виконуватимете завдання, у якому регіоні тощо.

Будьте готові померти. Це теж своєрідний захист. Всі рано чи пізно помруть, така плата за життя. Хоч як парадоксально, але якщо ви готові померти, то зростають ваші шанси вижити й перемогти.

Якщо ви знаєте, з ким конкретно йдете на війну, познайомтеся з цими людьми. У колективі легше вижити. Підтримуйте колектив, і колектив підтримає вас. Зробіть так, щоб вас поважали. Поважайте себе та інших. Якщо потрібно постояти за себе в колективі — будьте тверді й рішучі. Але ставтеся до товаришів доброзичливо. Часто важлива не буква закону, а дух. Постарайтеся створити з колективу боєздатну команду, а це непросто, адже для цього треба докласти зусиль, притертися, призвичаїтися один до одного.

Тепер про те, що брати з собою (хоча, звичайно, 90–95% речей будуть регламентовані вашим начальством). Візьміть якісний наручний годинник, запасний годинник, хороший ніж, компас, особисту аптечку (із засобом від проносу, чомусь на нього завжди дефіцит), фотографії дорогих людей, 2–3 улюблені книги, блокнот, ручки, сигарети (побільше), запальнички й сірники. Звісно, гроші й музику.

Потрібна і така дрібниця, як ножиці (нігті на руках і ногах стрижіть коротко). Обов'язково прихопіть з собою декілька водонепроникних мішків. У такому мішку можна в разі потреби навіть речі попрати, використавши мінімальну кількість води. Слід мати дві пари окулярів: сонцезахисні й на зразок мотоциклетних — щоб захиститися від пилу. Хоч їх вам повинні видати, але ліпше покладатися на себе. Не забудьте моток ізоляційної стрічки — нею можна зв'язувати магазини, упорядковувати амуніцію тощо. Моток дроту і моток шнура теж завжди стануть при нагоді. Мобільник — якщо він у вас не надто дорогий, прихопіть фотоапарат, який не жаль втратити. А якщо колись ви зможете роздрукувати знімки, то не пошкодуєте про це.

З контрабанди візьміть будь-яку посудину (скористайся своєю кмітливістю) зі спиртом: його і випити можна, і продезінфікувати ним що-небудь, й обміняти на потрібні речі. Наркотики, ясна річ, не рекомендуємо.

Не забувайте — все, що візьмете з собою, ви будете, як правило, тягнути на своїх плечах.

Особливу увагу приділіть вашому спорядженні, вам доведеться ним користуватися впродовж багатьох місяців! Передусім це стосується взуття, оскільки ходити й бігати будете дуже багато! Зокрема, потрібні гумові чоботи (і то на 2–3 розміри більші, оскільки їх взувають поверх берців). Бронежилет і каска повинні бути *правильного* розміру, бо інакше ваша служба обернеться на суцільну муку. Не забудьте перевірити роботу протигаза: зайдіть в газову камеру, повідтискайтесь, пострибайте там, покрутіть головою — гази не повинні нізвідки просочуватися, це у ваших інтересах. Упорядкуйте вашу «зброю» («розвантажувальний жилет»), ніщо не має бовтатися або зачіпатися за сторонні предмети. Скрутіть зайві ремені в трубочку та обмотайте ізоляційною стрічкою. Якщо магазини в кишені треба вкладати з зусиллями, розширте або розсуньте кишені, перевірте замки на них.

Перевірте пружини у всіх магазинах! Рюкзак і речові мішки кладіть з розумом, а не абияк. Речі, які використовуєте часто, кладіть зверху. Важкі — по змозі знизу. М'які — до спини. Лямки не повинні муляти плечі! Не забудьте перевірити все це та й багато іншого й у ваших бійців.

Днів за 3–4 до від'їзду перестаньте тренуватися і відпочиньте. Поголіть голову і пахви: менше волосся — менше бруду, менше проблем. Зніміть сексуальне напруження — наступну нагоду, щонайпевніше, матимете нескоро. Розслабтеся. Виспіться. Можна випити чогось алкогольного, але в міру. Не панікуйте. Зустріньтесь, попрощайтесь з рідними людьми. Не лякайте ні їх, ні себе. Ще раз підкреслимо — будьте оптимістом.

Відомо, що більшість людей вчиться тільки на власних помилках. Але якщо хтось помилиться хоч трохи менше і збереже в результаті своє життя, то, отже, ми своє завдання виконали.

Один з головних принципів — це завжди *вміти знаходити в будь-якій бочці дьогтю ложку меду*. Якщо доля розпоряди-

лася так, що свій громадянський обов'язок захищати державу тобі належить виконувати в умовах збройного конфлікту, в «гарячій точці», на війні, то прийми на віру те, що знаємо ми та інші, хто пройшов через війну. Саме це знання допомогло нам вижити і, дасть Бог, допоможе й тобі у відповідних обставинах.

Якщо це випробування випало й на твою долю — ти повинен прийняти його. Не треба обдурювати Закони Всесвіту. Уникнути випробування ти все одно не зможеш. Якщо раптом зважишся втекти, залишити свою частину, яку скеровують у район бойових дій, то не відомо, в якій формі і коли інше випробування все ж таки тебе спіткає. Воно не буде легше, воно обійдеться дорожче. Ми бачили хлопців, що втікали від війни, та опинилися в полоні або тюрмі. Так само бачили хлопців, які повернулися додому з війни, подолавши себе, свій страх, свої сумніви і проблеми. І ті, і ті дуже схожі між собою зовні, вони одного віку, але одні живуть і житимуть, знаючи ЩОСЬ, що дає їм силу долати будь-які труднощі і незгоди, а також дарує радість і щастя від самої спроможності такої життєвої боротьби. А другі стали рабами. Рабами свого страху, своєї совісті, своїх кошмарів. У них не залишилося нічого свого — тільки покірنا залежність від усіх та усього. У відповідну мить вони зробили вибір нібито на користь спокою та щасливого життя, а насправді заплатили за той вибір втратою особистої свободи, що позбавило їх радості життя.

Якщо хтось не бачить сонця на обрії, це не означає, що воно більше не обертається довкола Землі. Першими на війні гинуть дурні і боягузи. Дурні — тому, що не бояться, боягузи — бо занадто бояться. Страх — природний інстинкт усього живого. Якби не було страху, на Землі не лишилось би жодної живої істоти. Штука в тому, як розпорядитися страхом. Його не можна нехтувати, ба більше, ним варто користатися. Але в усьому треба знати міру, тільки ж як її визначити?

Один з військовослужбовців, що має вельми поважний досвід участі у збройних конфліктах і не раз опинявся на межі виживання, пише: «Потрапивши у світ війни, людина підсвідомо відчуває дихання смерті.

Навіть перебуваючи далеко від лінії фронту, виконуючи повсякденну роботу, військовослужбовці зазнають великого стресу. Думка про те, що смерть ходить десь поряд, тримає їх у постійній напрузі.

З огляду на власний досвід і з вражень учасників не тільки антитерористичної операції, але й інших збройних конфліктів, я дійшов такого ж висновку, що й інші, кому теж через професію доводилося ризикувати життям. Один з цих висновків: найстрашніше перед боєм — очікування смерті.

Через постійне втомливе очікування загибелі організм втомлюється, і з часом тобі стає просто на все нахчати. Відчуття загострюються хіба безпосередньо в бою, «коли смерть вже дивиться тобі в очі». Страшно стає всім, але кожен поводить по-різному. Хтось під час бою матюкається, щоб якомога швидше загнати страх у найдальші куточки підсвідомості; а хтось стає млявий і апатичний, чекаючи на смерть як нагоду позбутися нестерпного страху. Тільки той, хто психологічно зуміє швидше пройти «очікування» і переступить «пориг страху», зможе холоднокрівно робити правильні рішення і діяти на полі бою, зважаючи на обставини, отже, матиме більше шансів вийти з бою переможцем».

Пливи не так, як вітер дме, а як поставиш вітрило. Цей принцип говорить про те, що ти господар свого страху, а не навпаки. Якщо ж навпаки, то ти став рабом свого страху. Якщо ти дозволив йому керувати собою, то втратив свободу.

Як поводитися в бою — знаєш тільки ти, солдате. Страх, хоч би який корисний для живої істоти, цього не підкаже. Навпаки, саме тоді, коли треба залягти, втиснутися в землю, перечекати, він може змусити тебе бігти. А хіба буває краща мішень для ворога, аніж утікач з поля бою? Так гинуть боягузи. Але не менше ризикує той, хто починає роздивлятися й робити рішення, забувши про страх. Так гинуть дурні.

Нам доводилося бачити молодих хлопців, що пережили перший у їхньому житті обстріл. Багато хто вперше відчув незнаний доти страх. Багато хто з приємним здивуванням відкрив для себе дещо нове. А дехто взагалі перебував у стані емоційного піднесення. Але спільним для всіх було ось що:

- виявляється, обстріл — це ще не смерть і навіть не поранення (куля все ж таки «дурна»);
- страх є, він неприємний, липкий, повзучий, але його можна ПОДОЛАТИ.

Саме подолання власного страху давало відчуття, яке можна порівняти з позбавленням від чогось важкого і небажаного. А ще була перемога. Ні, не над тим ворогом, який, пострілявши з кущів і не завдавши ніякої шкоди, сам забрався геть, бо ж і він боїться вмерти. Була перемога над своїм страхом. Страх дає людині сигнал про загрозу. Людина знає, як цією інформацією розпорядитися. Якщо треба перечекаати — чекай. Якщо ж треба діяти, подякуй своєму страху за вірну службу і дій.

Противник теж бореться зі страхом. Допоможи йому програти у цій боротьбі. Його страх — твій союзник. Якщо ти активний, ведеш прицільний вогонь — ти помагаєш страху свого ворога. Якщо ворог програв боротьбу з власним страхом — ти переміг. Навіть якщо він не уражений твоєю кулею, він уже зазнав моральної поразки.

Найбільша втіха, коли бачиш, як тікає ворог. Натомість вигляд убитого ворога викликає суперечливі почуття.

Опанувати свій страх не означає зовсім його позбутися. Це неможливо, а якщо й удається, то тільки на шкоду собі. Страх, господарем якого ти є, стає твоїм охоронцем. Його прояви — не жах і паніка. Жах і паніка на війні — це неминуча загибель, і то не тільки для тих, кому він притаманний. А от контрольований страх виявляється в підвищеній обережності, заостережених чуттях та увазі, в інтуїтивних захисних реакціях.

Безумовно, психічно здорову людину інстинкт самозбереження спонукає уникати небезпеки, зокрема на війні, або прагнути максимально знизити ризик для життя і здоров'я, а якщо йдеться про командира, то він дбає не тільки про власну безпеку. Проте тут варто дещо уточнити. Добре навчений військовий повинен остерігатися, але не боятися бою. Різниця полягає в тому, що, остерігаючись, він свідомо стає до бою, сповна розуміючи, що кулі в противника не з пластиліну, тому прагне зробити себе і свій підрозділ най-

менш уразливим. Знання ступеня ризику дає змогу діяти продумано й розумно. Незнання породжує страх і навіть паніку.

Адже страшна не так конкретна небезпека, як невідомість, перед якою постає людина, вперше потрапивши в район бойових дій. Саме на початковому етапі фронтової служби боязнь невідомої війни можна схарактеризувати як страх, і він у цей період має здатність породжувати новий страх, а чутки (що менше правдоподібні, то більше) зміцнюють його. Людина залякує сама себе, і тільки реальність бойових дій може звільнити її.

Людина в бою перейнята боем, а не власними страхами й самозалякуванням. З часом приходять досвід і впевненість. Поведінка стає чіткою, грамотною та обачливою. Може навіть здаватися, що процес становлення воїна і командира закінчений, далі все піде як помащене. Та ба. Приблизно через півроку виникає інша небезпека, ще страшніша для людини, оскільки не усвідомлювана. Відвоювавши успішно півроку, людина перестає не тільки боятися, але й остерігатися війни. Успіхи притуплюють відчуття небезпеки. Приходить упевненість, нібито можеш усе, що успіх супроводжує тебе. У результаті починаєш допускати неточності, недбальство, і добре, якщо покарання за це буде не надто тяжке, якщо доля лишень струсне тебе за шкірку, як необачне щеня, нагадавши, що війна — не жарти, за недбалість можна заплатити життям.

До війни треба ставитись украй серйозно. Кожен вихід на війну повинен бути як перший. Тоді й командир, і його підлеглі, усвідомлюючи, що ворога не варто боятися, але треба остерігатися, у 99 випадках зі 100 зостануться живі й успішно виконають своє завдання.

Щоб подолати свій страх, слід взяти до уваги ще одну істотну деталь. Як уже було сказано, паніка — це загибель не тільки для тих, хто нею заражений, але й для тих, хто опинився поруч з панікерами. Тому, опанувавши свій страх, не допускай, щоб страх переміг товаришів по службі, допоможи їм приборкати цього противника. Для цього не треба ніяких особливих зусиль, просто будь поряд, підстав своє плече, не

квапся зневажати їх, вважаючи боягузами. Їм потрібна твоя допомога, їх підтримає твої спокій і впевненість. Якщо ти це зможеш, то врятуєш їх, а вони — тебе.

Взагалі розмова про взаємини з товаришами по службі на війні — особлива. На жаль, в армії ти дуже обмежений у виборі друзів. Твоє відділення, екіпаж, обслуга, взвод — от і весь вибір. Це як у трамваї. Вибір твоїх симпатій становитимуть ті, хто опиниться серед пасажирів-супутників. Але війна — не поїздка в трамваї. Громадянин, який наступив тобі на ногу і тому став неприємний, вийде на наступній зупинці. Але хлопці з твого відділення, взводу будуть з тобою найближчим часом завжди і скрізь. Хоч би як склалися ваші взаємини, з ними ти підеш у бій. Від них залежить успіх бою, а отже, — і твоє життя. Так само, як від тебе — їхнє життя. Це тільки в бойовиках герой-одинак перемагає всіх та ще й лишається живий. Але наш народ має прислів'я: один у полі не воїн. Та, крім прислів'я, пропонуємо прочитати, що пишуть твої ровесники, які воювали в зоні проведення АТО проти російських бойовиків (ми їх просили написати послання воякові, який, можливо, прийде їм на зміну):

«Якщо твоєму бойовому товаришеві важко, допоможи йому в скрутну хвилину. Якщо ти бачиш, що твої товариші злякалися в бою, сумують, ти маєш підбадьорити їх, підняти їм настрій, щоб вони забули про страх, — наприклад, розповісти анекдот. Ділися з товаришем останнім, що маєш, і знай: буде й тобі важко, і твій бойовий товариш тобі допоможе, як ти допомагав йому...»

«У час бою завжди прикривай товариша. Ніколи його не кидай. Під час бою пильнуйте один за одним, щоб жодного з вас не взяли в полон, щоб нікого випадково не забули винести з бою пораненим чи вбитим».

«Коли йдеш у бій, завжди підбадьорюй своїх друзів, можна яким-небудь жартом. Найважче в бою — це коли відступаєш. Запам'ятай, ніколи не кидай побратима, хоч би й він тобі зовсім не друг...»

Щось подібне ти міг читати й чути і раніше. Але поради цих хлопців засновані на їхньому особистому досвіді, набуто-

му в таких умовах, коли найбільше цінується те, що помагає вижити. Особливо привертають увагу слова «ніколи не кидай побратима, хоч би й він тобі зовсім не друг».

Звернемо особливу увагу на те, що всі хлопці, які наголо-сили у своїх посланнях на принципі бойового побратимства і взаємовиручки, зуміли вижити в найскладніших умовах бою. Можливо, саме тому й вижили, що цей принцип був для них одним з головних. Найпевніше, так воно і є. У бою ти частинка єдиного організму — свого підрозділу. Цей організм виживає завдяки кожній своїй частинці, як і кожна частинка виживає коштом усього організму. Значить, усі частинки мають бути тісно пов'язані, повинні співпрацювати, щоб могла вижити кожна зокрема й організм загалом.

Завжди май партнера. Навіть якщо вас не поділить коман-дир, то поділіться на пари самі. Весь час тримайтеся один одного, а кожна пара — свого підрозділу. Хоч би як було важ-ко, пильнуйте один за одним і допомагайте: вогнем, словом, диханням, патронами, жартом. Пересувайтеся по черзі. Один спостерігає і прикриває — другий перебігає. Потім навпаки. Ви двоє — одне ціле. З безлічі таких цілостей складається ваш взвод, ваша рота.

Головне завдання — спостерігати. Якщо потрапив під об-стріл — не квапся стріляти сам, займи сховок і спостерігай. Стріляти треба не від страху, а щоб влучити. Відкриєш вогонь навмання — вважай пропав, бо виказав себе, сам став ціллю. Стріляй тоді, коли бачиш противника або спалахи вогню його зброї. Ось це твоя мета.

Не стирчи на одному місці. Дві-три черги — і міняй пози-цію. Хай це буде три-чотири метри вправо-вліво, вперед-на-зад. Перебігай, а ще краще — переповзай. Друг прикриє тебе. А ти — його. Через декілька хвилин ви чудово розумітимете один одного.

Треба заздалегідь запримітити собі декілька сховків, які можна використовувати по черзі. Але самі укриття бува-ють різні. Знай, що противник передусім шукає тебе саме за укриттями. Якщо він має підцівкові гранатомети, то й укриття не врятує. Не затримуйся довго за укриттям. Грай з проти-

вником у хованки і вражай його вогнем. Він теж людина, і теж уразливий, особливо якщо твій постріл буде влучний.

Пам'ятай, що запас боєприпасів у тебе не нескінченний. Витрачай їх ощадливо. Це тільки в кіно про Рембо черги можуть бути по півмагазину, а то й на всю кулеметну стрічку. У тебе — не більше ніж по 3–4 патрони, то стрілай у ціль, а не абикуди. Якщо треба перезарядити магазини, гукни друга — хай прикриє тебе — і зникни на цей час для ворога. Якщо тремтять руки — все нормально. Це від збудження, скоро пройде. Пам'ятай, що відбиватися автоматом, як палицею, — не найкраще рішення. Май завжди при собі запас патронів.

Не грай у війну. Ті фільми, які ти бачив і в яких показана саме та гра у війну, дуже далекі від реальності. Насправді все набагато простіше та водночас складніше. Надивившись, як черговий крутий рейнджер стріляє у своїх ворогів, деякі наші солдати в першій же сутичці з противником випускають весь боєкомплект за лічені хвилини. Це тільки в голлівудських сценаріях магазини і кулеметні стрічки безрозмірні і мають таку місткість, якої захоче сценарист чи режисер. У справжньому бою в магазині всього 30 патронів, а в чотирьох магазинах — 120. Вистріляти магазин можна всього за 20 секунд, а всі чотири — менше ніж за п'ять хвилин. Досвід показує, що така стрілянина не буває влучною: кулі летять не в ціль, а в її уявний образ. І то здається, що більше випустиш куль, то більше буде влучань. Це не так. Щоби влучити в ціль, достатньо однієї кулі. Просто ціль треба бачити та стріляти саме по ній.

Об'єктом твоєї пильної уваги має бути також усе, що підноситься над місцевістю. Звідти можуть «працювати» снайпери й інші стрільці. У місті або населеному пункті — це верхні поверхи будівель, особливо дахи. Під час дій у місті домовтеся з напарником, хто за якими секторами спостерігатиме. Наприклад, ти дивитимешся вперед і вліво. Він — управо і назад. Інакше вас можуть обійти. Особлива увага — до підвалів, точніше — до входів у них. Звідти можуть ударити в спину, переcheкавши, коли ви підете вперед. Така ж уважність не завадить і на місцевості поза населеним пунктом. Там можуть бути яри, «зеленка», греблі тощо. Спостерігай.

Усього цього тебе вчитимуть. Ми не збираємося викладати тобі науку перемагати. Це робитимуть твої командири. Ми лише хочемо, щоб уже на навчальних заняттях ти діяв, як у бою. Саме так виробляються навички. Якщо вже на заняттях не грати у війну, а усвідомлено діяти, як у справжньому бою, то можна опанувати навички, які потрібні, щоб виживати, а значить — і перемагати.

Ніхто не дасть кращої поради, ніж той, хто сам вижив у бою. З послань твоїх старших товаришів, що вдосталь понюхали пороху:

- Найголовніше — це триматися своїх, не відставати і не рватися вперед. Весь час слухай своїх командирів. Завжди зберігай спокій і холоднокрівність. У жодному разі не панікуй! Якщо стає страшно, то старайся не показувати цього своїм товаришам. Якщо вас обстрілюють, не бійся вести вогонь у відповідь, але обов'язково — по цілі, а не навмання. А то, наприклад, бувало так: бойовики обстріляли нашу групу, і ми відразу всі залягли і нічого не бачимо, а лише лежимо. Ніхто не піднімає навіть голови. Бойовики цим користуються. Поки група лежить, вони підтягають свої основні сили.
- Перед боєм найголовніше — не падати духом, не злякати-ся противника вже наперед, не панікувати, слухати команди. Не показуй противникові, що ти його боїшся, що тобі страшно. Хай боїться він. Будь уважний, не розслабляйся, завжди будь наготові і чекай нападу. Не варто піддаватися на безглузді провокації. Весь час уміло маскуйся. Завжди пам'ятай, чого тебе вчили.
- У бою потрібно бути особливо уважним, чути і бездоганно виконувати накази командира. В особливих випадках робити самостійні рішення і діяти чітко та рішуче. Від твоїх дій може залежати дуже багато, навіть чиєсь життя. Особливо небезпечні снайпери. Вони практично не видимі, чути тільки звуки пострілів. Снайперів важко вчислити, вони зазвичай сидять на горищах або на верхніх поверхах будинків і стріляють неспішно. Постріли їхні поодинокі, але влучні. Будь особливо уважним до дахів, вікон верхніх поверхів і горищ.

- Щоб твоя зброя завжди була справна, щоб не підвела в скрутну хвилину — люби її і піклуйся про неї. Пересувайся тільки короткими перебіганнями, переповзанням, прикривай свого товариша, не кидай його в скрутну хвилину. Кожна твоя дія має бути добре обдумана, погоджена з товаришами. Патрони даремно не витрачай, будь ощадливий, щоб не лишитися без них ще до закінчення бою. Якщо у твого товариша скінчилися патрони, то поділися з ним. Два стволи — удвічі ефективніше, ніж один. Якщо він від тебе оддалік, прикрий його вогнем. Цим ти врятуєш товаришеві життя, як і він врятує тебе, якщо раптом доведеться.
- У бою насамперед треба бути зосередженим. Спостерігати за всіма пересуваннями противника. Діяти сміло і рішуче. Вагання — вірна смерть. Думати треба на ходу, постійно оглядаючись направо й наліво, щоб бачити все або майже все. Іноді один твій постріл може врятувати комусь життя.

У бою дуже втомлюєшся морально. Весь цей гуркіт, шум, крики впливають на людину, вона втрачає пильність, робить помилки. До цього теж треба бути готовим заздалегідь.

- Якщо ти, наприклад, перебуваєш під обстрілом далеко від свого підрозділу або опорного пункту, не витрачай дарма патрони, тримайся за думку, що в будь-який момент тобі допоможуть. Так не буває, щоб про тебе забули товариші. У ході бойових дій будь уважний, щоб не зачепити когось зі своїх. У бою ніколи не кидай товариша, навіть якщо не був з ним знайомий. Найголовніше — це не розгубитися і просто не боятися.
- Якщо заступив на варту і пішов з товаришем на пост, не можна спати і випускати з рук зброю. Якщо вас почали обстрілювати або на вас напали, головне — не розгубитися. Займи свою позицію і спостерігай, звідки ведеться вогонь. Побачив ціль — знищуй її. Ніколи не відкривай вогонь першим. Будь завжди мужнім, ніколи не зраджуй командирів і товаришів.

І ще декілька приказок з солдатського фольклору:

- лінь на війні — союзник смерті;
- більше поту — менше крові;
- хоч і змучився, зате вижив;
- аби живий, а втома мине!

Саме через лінощі в час спеки або просто в години відносного спокою бійці мусили стрінутись зі смертю. Бійці одного з підрозділів, полінувавшись у 35-градусну спеку як слід окопатися й обладнати позиції, втратили через декілька годин внаслідок одного обстрілу стільки своїх товаришів, скільки цей підрозділ не втратив за всю війну. Тільки тому, що були розморені, було жарко...

Солдати іншого підрозділу, переживши два дуже серйозні обстріли під час просування у призначений район, попри втому, прямо з маршу почали рити траншеї й обладнувати позиції. Не припиняли роботи навіть уночі. Спали тільки ті, кому належало нести службу в бойовій охороні. Вони були втомлені, але в безпеці. Вони могли відпочивати, знаючи, що обстріл тепер не страшний, а товариші з бойової охорони не дадуть противникові напасти раптово.

Твоє завдання — вижити. На війні взаємини між людьми складаються інакше, ніж у мирний час. Іншим стає той, хто раніше міг навіть і не подобатися, той, кого ти просто не помічав, впритул не бачив. Цінуються інші прикмети. Головне — щирість у всьому. У словах, справах, учинках. На війні з'являється здатність розпізнавати справжні риси та особливості інших людей буквально за лічені години. У кожного починає працювати своя «рентгенівська установка», яка допомагає бачити інших майже наскрізь і помічати те, що в звичайному житті не зауважиш і за декілька років знайомства. Пам'ятай і твердо дотримуйся декількох правил.

Не прагни видаватися кращим, ніж ти є насправді. Тебе поважають і цінують таким, який ти є. Все, що ти старанно показуватимеш і виставлятимеш, — сприйматимуть як лукавство та обман. А це не викликає поваги, тим більше на війні.

Поганих людей не буває, є твоє неправильне ставлення до них. Якщо хтось викликає у тебе роздратування, неприязнь — це означає, що ти бачиш у ньому те, що є в тобі. Якщо

ти пам'ятаєш щось зі шкільної фізики, то повинен знати, що частинки з однойменними зарядами відштовхуються. У людині тебе відштовхує щось притаманне тобі самому. Воно тобі і заважає, і шкодить. Ти повинен бути вдячний цій людині — вона дає тобі нагоду побачити себе в ній і стати кращим.

Не соромся просити допомоги в товаришів по службі. Люди завжди хочуть бути корисні і значущі для інших. Якщо ти звертаєшся до когось по допомогу, то ти:

а) даєш зрозуміти цій людині, що її цінують, вона корисна і комусь (зокрема тобі) потрібна;

б) розв'язуєш власну проблему, спираючись на допомогу людини, до якої звернувся;

в) отримуєш корисний досвід взаємодії, який стане в нагоді в бою і на війні загалом.

Не ховай від товаришів по службі свої думки і відчуття, особливо важкі і неприємні. Важкі переживання — це ноша, яка може бути тобі не під силу. Якщо цю ношу розділити з іншими, то разом її можна подужати. Та й самі ці думки і відчуття є не тільки в тебе. Ти здивуєшся, коли, поділившись ними з кимось, дізнаєшся, що подібні тривоги переживає і твій побратим.

Якщо ти будеш закритий для спілкування, то твій стан залишиться незрозумілим для тих, хто поруч з тобою, тебе можуть неправильно сприйняти. Товариші по службі можуть твою замкнутість зрозуміти як образу, злість на них, ізоляцію від колективу тощо, і це тільки відштовхне їх від тебе. Не примушуй їх читати твої думки. Вони їх можуть прочитати по своєму. Розкажи про все сам. Вони допоможуть. Навіть якщо просто вислухають.

Стався до іншого так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе. Це, мабуть, головне правило. Дотримуючись його, ти створюєш перш за все потрібні умови для себе. Твої взаємини з товаришами по службі складаються на основі того, що ти у них вкладаєш. Від цього залежить твоє місце, роль у колективі, а значить — і ставлення до тебе.

Знаючи ці принципи і правила, ти зможеш їх дотримуватися. Людина влаштована так, що її поведінка здебільшого не-

усвідомлювана. Навряд чи ти свідомо куруєш своєю ходою. Коли ти йдеш по вулиці, хіба у твоїй свідомості звучать команди відповідним групам м'язів: які зусилля і куди спрямувати, яку ногу наскільки підняти і куди поставити? Можна упевнено стверджувати, що ні. Так само і тут. Якщо ти внутрішньо визнав ті принципи і правила, про які йшлося вище, то вони залишилися у тих відділах твого мозку, які зможуть регулювати твою поведінку навіть без участі свідомості. Ну а якщо раптом буде щось не так, виникнуть проблеми, допоможе свідомість. Вона пригадає все, що потрібно. Головне — знати і визнавати...

Колись для багатьох людей відкриття того, що Земля кругла, було рівнозначне тому, що перекинувся весь світ. Та від того, що вони цього не могли (або не хотіли) визнати, Земля пласкою не стала; і не перестала обертатися через те, що хтось не тільки не вірив у це, а й завзято заперечував. Можна навіть спалити на вогнищі людину, що зробила відкриття якоїсь істини. Але істина від того не зникне. Можна не знати закону земного тяжіння, можна в нього не вірити і навіть заперечувати, але підкинутий угору камінь від цього в повітрі не зависне, він усе одно впаде на землю.

Істину про те, що командир завжди правий, ти вже знаєш і, напевно, просто втомився від її багаторазового повторення після приходу в армію. Ми знаємо, як її можна сприймати в повсякденній армійській службі. Людину, яка має право розпоряджатися тобою, віддавати накази, примушувати робити те, чого робити не хочеться, вимагати, випитувати, деколи карати за лень і млявість, часто можна сприймати як тирана, що має на меті лише одне: фізично виснажити й морально знищити твоє волелюбне Я. Саме так воно і може видаватися в мирному житті. Все зовсім інакше на війні.

Ось що кажуть хлопці, що брали участь в АТО. Це можна сприймати як напутню пораду тобі і твоїм товаришам по службі.

- «У бою пильно слухай свого командира. Завжди прикривай його і ніколи не кидай».

- «У бою потрібно бути зосередженим, уважно слухати і виконувати накази командира. У бою немає часу на роздуми. Треба ретельно виконувати команди».
- «Завжди виконуй заповідь: «Наказ командира — закон для підлеглого».
- «Якщо ти недосвідчений, ще не бачив війни і не знаєш, як тобі діяти і як триматися, я раджу: слухай і виконуй накази своїх командирів; поганого вони тобі не порадять».
- «І головне — будь чесним. Ніколи не зраджуй своїх командирів».

Ми вже говорили, що стосунки між людьми на війні абсолютно особливі. Зокрема і взаємини командирів із підлеглими. Наші бесіди з офіцерами, які воювали, і власний досвід показують, що одним із головних мотивів бойової діяльності командирів завжди була відповідальність за життя своїх солдатів. За даними трагічної статистики, кожен п'ятий загиблий в АТО — офіцер. Можна уявити, що це означає, якщо за штатною чисельністю підрозділів на одного офіцера в середньому припадає 20–25 солдатів.

Такі втрати серед командного складу зовсім не означають, що ці офіцери не знали, як вижити на війні. Вони це знали. Так само, як і знали те, що цього не вміють їхні підлеглі. Учити солдатів мистецтва виживання на війні командирам доводилося іноді ціною власного життя.

У психології увага — це зосередженість людини в певний момент на якомусь реальному або ідеальному об'єкті (предметі, події, образі, думці тощо). Ніби зрозуміло. Також добре відомий вислів: «Я весь увага». Вважаємо, що ці слова відображають стан людини, коли вона зосереджена на тому, що її оточує. Саме так увага повинна працювати на війні. Небезпека може надійти звідусіль.

Важко точно вгадати, на чому саме ти повинен зосередитися. Дуже багато всього вимагатиме уваги. Але є ще одна порада, яку дають тобі практично всі, хто воював, хто побував у бою, це — не розгубитися.

Спробуємо буквально з'ясувати значення слова «розгубитися». Це означає втратити щось через неувважність. Таке

може трапитися, коли свідомість буде охоплена страхом, руки й ноги виконуватимуть команди інстинкту самозбереження, вуха чутимуть тільки гуркіт, очі бачитимуть тільки смерть... Ти розгублений. Окрім гуркоту, є команди — але вуха їх уже не чують.

Якщо ж ти опанував свій страх, то він — твій союзник. Саме цей союзник знатиме все, що треба. Саме він зробить тебе уважним, коли кожна клітинка сприйматиме все, що пов'язане з небезпекою, а поєднання свідомості і страху дасть змогу діяти так, як треба саме в тій ситуації, в якій ти опинився.

Тривале перебування в стані пильної уваги небезпечно. Ти надзвичайно напружений. І це виснажує твої людські обмежені психофізіологічні можливості. Пильнуй за своїм внутрішнім станом. Ти почуєш сигнал про те, що настала криза перенапруження.

А зараз відсуваємо кризу. Глибоко дихай. Це не відразу може вдатися. Вдихни якомога глибше і трохи затримай видих. Повтори. А потім зроби три-чотири глибокі вдихи і повільні видихи. Ти знову весь зосередився. Намагайся дихати глибше...

Використовуй час, коли ти поза реальною загрозою, щоб максимально зняти напруженість.

Проте знімати напругу можна по-різному. Не секрет, що багато хто на війні починає вживати алкоголь і наркотики або якісь їх замінники. Попри гадану ефективність, насправді вони тільки погіршують становище. Так, вони розслабляють і знімають напругу, але плата за це надвисока. Людина швидко від них узалежнюється. Якщо в звичайному житті алкоголізм розвивається роками, наркоманія трохи швидше, то на війні це відбувається за лічені дні. Ці два засоби розслаблення становлять величезну небезпеку. Від їх уживання послаблюється увага, сповільнюються реакції, швидко настає фізичне виснаження, втома, порушується координація рухів. За уявне задоволення, розслаблення і забуття організм платить тими ресурсами, завдяки яким здатний виживати. Цей шлях — шлях смерті. Чи варто на нього ступати?..

Людина до всього звикає. У цьому криється одна небезпека, яка уміє добре маскуватися і прикидатися помічницею на війні. Ця небезпека полягає в здатності людини звикати до зброї, боєприпасів і всього, що з ними пов'язане. Приказка про те, що раз на рік і кочерга стрілить, якраз про це.

Ми знаємо чимало випадків, коли звичка постійно бути зі зброєю і при зброї переростала в нехтування правил поведінки з нею. Від випадкових необачних пострілів гинули близькі товариші, через необережність випадково висмикувалися запобіжні чеки гранат... Якщо від загальної кількості втрат наших військ у зоні проведення Антитерористичної операції відняти так звані небойові втрати, пов'язані з нехтуванням правил поведінки зі зброєю і боєприпасами, то результат буде суттєво менший. Але солдатські життя від цієї арифметики не повернуться...

Щоб відвернути цю небезпеку, треба пам'ятати ось що:

- все, що ти знаєш і чого тебе навчать про користування зброєю і боєприпасами, має стати суворим правилом завжди і скрізь, зокрема і при спілкуванні з товаришами — допомагай і їм дотримуватись цих правил;
- не допускай перенапруження, умій його знімати і розслаблятися, бо тривала напруга породжує фатальні помилки, зокрема й під час користування зброєю.

Постійна пильна увага призводить до напруги практично всіх м'язів. Можна розслабити свідомість, але м'язи... Умій розслаблятися фізично. Для цього треба навчитися слухати своє тіло. У спокійних обставинах, лежачи, прислухайся до свого дихання. Воно має бути глибоким і рівним. Якщо це ще не так, почекай, поки воно не стане саме таким, коли дихати ти будеш вже не грудьми, а животом. А тоді максимально напруж ступні, литки. Тепер розслаб. Повтори це 2–4 рази, потім переходь до м'язів стегон і живота. Поступово подумки піднімайся вище. Далі кисті рук, плечі, обличчя. Потім прислухайся до свого спокійного рівного дихання і розслабся повністю... Напруга знята, а значить — знятий весь той накопичений вантаж, який не тільки відгукувався тяжкою втомою, але й ставав загрозою для життя.

Ми вже говорили, що дурні гинуть серед перших. Ті, хто не відразу потрапляє до тих «перших», починають активно шукати те, що здоровим глуздом сприймається як загроза для життя. Їм неодмінно кортить перевірити, чи є насправді міни і розтяжки на галявині, де встановлена табличка з написом «МІНИ!». І таки перевіряють! Вони часто полюбляють перевіряти слова й інструкції командирів, які щось забороняють або від чогось застерігають. Наприклад, знімати бронежилет, відхилитися праворуч або ліворуч від напрямку руху, прикурювати і палити вночі на відкритій місцевості, підбирати сторонні предмети... Їх перевірки, як правило, підтверджують слова і застереження командирів. Але ціною власного життя або ж каліцтва...

Основна особливість дурнів на війні — відсутність елементарної обережності. Не те щоб вона їм взагалі не притаманна. Ні. Вони граються у війну, оскільки не нагналися в дитинстві. А гра для них — трагедія для матерів, рідних і близьких...

На війні не може бути гри. Передусім — обережність. Саме вона має визначати твою поведінку, і не тільки в бою. Одного разу колона бойових машин зупинилася на марші. Була команда з броні не сходити. Але боєць, якому дуже захотілося курити (а сигарети були тільки на БМП, що стояла попереду), знехтував обережність. Зістрибнувши на узбіччя, він буквально через три кроки нарався на протипіхотну міну. Він вижив, але позбувся обох ніг, вибухом міни контузило двох його товаришів по службі. Командир, який вів колону, припускав наявність мін. Власне тому й зупинив колону. Він чекав саперів і був упевнений, що його наказів слухають. Але комусь дуже хотілося курити, і це бажання виявилось сильнішим за здоровий глузд і обережність. Оце вже дійсно — шкідлива звичка...

Віра людини належить до вищих переживань, які виявляються в одних людей рідше, в інших — частіше. Відомо, що в екстремальних, небезпечних ситуаціях, коли людина зазнає серйозних випробувань, їй властиві оті вищі переживання. До них належать: творчість, любов, релігійні почування і розвиток.

Коли ми говоримо про релігію, то зазвичай нам ідеться про віру в Бога, дотримання обрядів тощо. Проте релігійні переживання відомі не тільки віруючим, але й людям, які себе такими не вважають. Такі переживання можна умовно назвати психологічною релігійністю. У людини з'являється Віра — незалежно від того, наскільки вона ознайомлена з власне релігійними канонами, якою мірою вона визнає церковні обряди і все те, що пов'язане з обрядовою релігією. У найважливіші моменти, в кризові періоди життя, коли здається, що земля йде з-під ніг, саме вищі переживання, які ми називаємо Вірою, допомагають людині знайти опору, справитися з ситуацією та опанувати себе.

На війні чоловік проходить випробування, яке допомагає набути йому справжню Віру. Для одного — це віра в Бога, незалежно від віросповідання: християнства, мусульманства, буддизму. Бог єдиний. Для когось віра пов'язана з іншими вищими переживаннями. Має значення лиш одне: або Віра є, або нема.

Люди вірять у різні ідеали. І ця віра допомагає їм не тільки виживати, але і здійснювати те, що іноді здається вищим за людські сили. Віра дає уявлення про добро і зло, змінює картину світу, дає змогу отримувати відповіді на нерозв'язні питання (наприклад, покладання на Волю Божу), позбавляє страху смерті, додає сили в безвихідних ситуаціях, зміцнює індивідуальну могутність, обґрунтовує і довершує особисту мораль. Під релігійною свідомістю ми розуміємо власне наявність у людини Віри.

Релігійність у різних людей різна. Вона може огортати всю діяльність певної людини, і та йде своїм шляхом з легкою душею і спокійним серцем. Релігійність може бути ізольованою, існувати сама по собі, і людина згадує про Віру тільки тоді, коли потребує додаткових душевних сил і почувається ослабленою, коли не в змозі самотійно впоратися з турботами. Не важливо, наскільки ти релігійний, важливо, щоб була Віра.

Віра не може бути нав'язана. Справжня Віра — це те, що знаєш тільки ти. А в що тобі вірити — вирішуєш сам. Закони Всесвіту існують поза твоєю волею, і ти мусиш коритися їм, навіть якщо їх не визнаєш.

2.2. Психологічні аспекти рішень командира та поставлення завдань підлеглим у бойовій обстановці

Бій є випробуванням моральних і фізичних сил кожного воїна, але особливі вимоги й випробування стоять перед командиром.

Найважливішою запорукою досягнення успіху в бою є повне напруження моральних і фізичних сил, використання морально-психологічного фактора задля виконання бойового завдання.

Основний обов'язок командира в бою — домогтися виконання завдання у визначений термін, і для цього треба найбільш ефективно і сповна використати всі бойові можливості свого підрозділу, твердо і безперервно керувати ним. Ключовою запорукою успіху є правильне, своєчасне та наполегливо втілене в життя рішення. Бойові статuti визначають: «Рішення командира розбити противника має бути твердим і рішуче доведеним до кінця. Найсуворішого осуду заслуговує той, хто, боячись відповідальності, виявив бездіяльність і не використав усіх сил, засобів і можливостей для досягнення успіху в бою».

Бойові статuti вимагають від командира твердості, рішучості і відповідальності, тобто *вольових* якостей при прийнятті рішення. Водночас у статуті визначена послідовність дій командира щодо підготовки, прийняття та організації виконання рішення про бій. Йдеться також про здатність до швидкого аналізу і синтезу значного обсягу інформації в екстремальних умовах бойового стресу. На значенні цих процесів для перемоги у бою наголошували з давніх-давен. Давньокитайський стратег і філософ Сунь-цзи у найдавнішому з відомих нам трактатів про мистецтво війни писав:

«Тому сказано: той, хто знає ворога й себе, ніколи не програє війни; той, хто не знає ворога, але знає себе, інколи виграє, а інколи програє; той, хто не знає ні себе, ні ворога, програє кожну баталію».

На психологічному рівні діяльність командира з організації бою вимагає *єдності характеру (волі) і розуму (мислення)*. Ці здібності у військового лідера мають бути однаково добре

розвинені, рівні, за висловом Наполеона, як основа і висота квадрата. «Якщо характер сильніший від розуму, то полководець захопиться й піде далі, ніж треба. Якщо розум сильніший від характеру, то в нього, навпаки, забракне мужності здійснити свій план».

На важливості єдності характеру (прагнень, волі) й розуму (міркування) наголошував ще Арістотель, який вважав його основою свідомого вибору і рішення. Щоб командир міг приймати правильні рішення (за Арістотелем — був розсудливим), у нього має бути *розум особливого — практичного* складу. Військовий фахівець Б. М. Теплов визначив його особливості у своїй праці «Розум полководця» так:

«Розум полководця... є поєднанням інтелекту й волі. Коли кажуть, що якийсь воєначальник має видатний розум, але позбавлений таких вольових прикмет, як рішучість чи моральна мужність, то це означає, що це не той розум, який потрібен полководцю. Людина безвольна, боязка та слабохарактерна не може мати розуму справжнього полководця».

Аналізуючи мислення видатних полководців минулого за воєнно-історичними матеріалами, Б. М. Теплов визначає такі особливості розуму воєначальника:

- здатність до правильних міркувань у найбільш небезпечних і скрутних обставинах;
- підвищення всіх психічних сил і загострення розумової діяльності в атмосфері небезпеки;
- здатність охопити всі питання і знайти найбільш вдалі шляхи розв'язання;
- поєднання цілісного бачення ситуації з увагою до найменших деталей;
- здатність перетворювати складне у просте — поєднувати колосальну складність аналізованого матеріалу з простою, ясністю і визначеністю висновків, тобто планів і рішень, які командир доводить до відома підлеглих;
- уміння знаходити й вирізняти суттєве, постійно систематизувати матеріал;
- поєднання обережності зі здатністю до виправданого ризику, сміливістю мислення, мужністю розуму і рішучістю;

- проникливість, здатність осягати розумом замисел ворога, розгадати його наміри та на підставі цього рішуче нав'язувати йому власну ініціативу;
- оптимальна деталізація планування, уміння делегувати самостійність рішень підлеглим;
- поєднання твердості й завзятості у втіленні рішень зі здатністю проявляти найбільшу гнучкість і свободу розуму, ніколи не допускати, щоб розум був скований власними планами;
- здатність до передбачення та інтуїції у поєднанні з готовністю відповідати на непередбачене щонайшвидше.

Саме на інтуїцію як складник розуму воєначальника Б. М. Теплов звертає особливу увагу. Він стверджує, що передумовами для розвитку інтуїції та загалом практичного мислення військових лідерів є «великий запас знань, а також висока і різностороння культура думки».

Чим відрізняється рішення у бойовій обстановці від рішення у звичайних, небойових умовах?

По-перше, виконання завдань відбувається в умовах загрози для життя як самого командира, так і бійців його підрозділу та інших людей. По-друге, самі обов'язки і завдання, щодо яких приймаються рішення, є за своєю природою небезпечними, такими, що вимагають застосування фізичної сили щодо інших осіб, зокрема з летальними наслідками.

Основним психологічним чинником, який впливає на рішення командира в бойовій обстановці, є бойовий стрес. На перебіг психічних процесів також впливають, посилюючи бойовий стрес, такі чинники:

- дефіцит часу;
- невизначеність, дефіцит інформації;
- високий ступінь ризику і ціна помилки (життя своє і підлеглих);
- активна протидія противника;
- недостатність сну;
- виснаження фізичних і моральних сил.

У цих умовах значно змінюється здатність приймати рішення, спроможність зробити розумний вибір оптимального варіанта дій між альтернативами.

Приймаючи рішення в бойовій ситуації, командир підрозділу спирається на особисте спостереження за противником і місцевістю. Щоб перевірити і з'ясувати справжню ситуацію, командир використовує й інші джерела інформації. Дуже часто повної упевненості про її достеменність немає. Також у бойовій обстановці командири підрозділів постійно перебувають під впливом ситуаційних чинників, які різко ускладнюють їхню діяльність і спричиняють значне психологічне напруження.

Психологічна готовність командирів підрозділів до бою проявляється в їхній здібності до організації, планування та безпосереднього ведення бою, в адекватному оцінюванні своєї ролі у виконанні бойових завдань, у спроможності приймати управлінські рішення і нести відповідальності за їх виконання.

Механізм підготовки управлінського рішення в екстремальних ситуаціях передбачає обміркування доцільності дій, їх логічне планування, вироблення адекватної в суперечливій ситуації програми реагування на випадковості та раптові зміни бойової обстановки.

Ефективність управлінського рішення, як відомо з теорії і практики, безпосередньо залежить від особистих здібностей командира підрозділу, його теоретичної і практичної підготованості, його психічного стану в період оцінювання екстремальної ситуації бою.

Оптимальним психічним станом командира перед та під час бою є співвідношення внутрішньої особистісної готовності до дій з реальною можливістю їх виконання. Це виражається в повному осмисленні бойової обстановки та адекватному її оцінюванню; в чіткому плануванні бою та його організації з урахуванням постійних змін обставин; в упевненості щодо успішності свого керування підрозділом; в упевненості в собі, офіцерах штабу, підлеглих, технічному оснащенні та озброєнні; в оптимальному рівні емоційного напруження; у повному самоконтролі і самодостатності.

Досягнення оптимального психічного стану вимагає від командирів наполегливості, терпіння, творчого підходу до

вироблення певних особистісних психологічних якостей, необхідних в умовах бою. Це має бути ґрунтовною передумовою прийняття управлінського рішення напередодні бою. Слід брати до уваги такі етапи, які сприяють якісному рішення: формування задуму, вироблення самого рішення, прийняття його остаточного варіанта і повідомлення виконавцям, контроль за виконанням. На кожному етапі прийняття управлінського рішення керівник повинен чітко уявляти структурну схему процесу його поетапної підготовки в екстремальних умовах бою, що дасть змогу уникнути психологічного зриву, який проявляється в гальмуванні розумових процесів, оперативності тощо.

Процес поетапної підготовки рішення починається з аналізу початкових ситуативних даних, який переростає у формування задуму. Задум має певну структуру, вона прописана у Бойовому статуті.

Керівник, відповідальний за рішення, повинен уміти якісно осмислити всі його етапи.

Особистість командира підрозділу в екстремальних умовах сучасного бою може проявлятися в емоційній лабільності, високому рівні тривоги, а також станом перенапруження, стресу, фрустрації, афекту.

Найбільш поширеним психічним проявом є стрес у вигляді нервово-психічного перенапруження, спричиненого несподіваним надсильним подразником.

Звичайний стресовий стан виникає в результаті дії психотравмівних чинників у несподіваних ситуаціях або в моменти підвищеної відповідальності. Виявляється стрес трьома способами: в емоціях (страх, лють, розгубленість); вегетативно (пітливість, підвищення тиску, нудота, збліднення або почервоніння тощо); в рухах (тремтіння, скутість, судоми). У своїй діяльності командири постають перед проблемою психічної стійкості. Встановлено, що стрес розгортається у три фази: тривога, опір і виснаження. Командири підрозділів зі стійкою психікою порівняно швидко долають фазу тривоги і «беруть себе в руки». Психічно нестійких охоплює хвилювання, вони «даються». Проте і психічно стійкі люди при тривалому впли-

ві на них несприятливих подразників не можуть уникнути нищівної фази виснаження.

Високий рівень психічного напруження може виникати в командира підрозділу внаслідок боротьби альтернативних мотивів поведінки у кількох осіб (міжособистісний конфлікт) або боротьби декількох мотивів в однієї людини (внутрішній конфлікт). До психотравмівних чинників належать адміністративно-правові (відчуття провини, конфлікт із законом тощо); неспроможність командира виконувати свої професійні обов'язки; сімейні конфлікти (образи, звинувачення, приниження, ревності, розлучення, самота, статева неспроможність та ін.).

Командири підрозділів, які виконують службові завдання в екстремальних умовах сучасного бою, повинні мати певні особисті прикмети, які сприяють поетапному логічному мисленню у виробленні управлінського рішення в бойових умовах. Стресостійкими характеристиками керівника є:

- висока професійна компетентність;
- уміння обґрунтувати поставлення цілей і примусити підлеглих вірити в потребу їх досягнення;
- високий рівень правосвідомості, соціальної відповідальності;
- стійка адекватна самооцінка;
- уміння керувати собою, своїми емоціями;
- здатність до вольового акту;
- здатність до психічної стійкості в екстремальних умовах;
- завзятість у подоланні труднощів;
- уміння гнучко і швидко використовувати знання і змінювати доведені до автоматизму дії відповідно до обставин;
- здатність успішно діяти в умовах дефіциту часу, під впливом чинників, що відвертають увагу;
- уміння об'єктивно оцінити дії підлеглих;
- лідерські (організаторські) здібності;
- володіння широким спектром стилів поведінки в конфліктних ситуаціях;
- здатність знаходити потрібні оригінальні рішення;
- уміння критично аналізувати ситуації;

- уміння прогнозувати перебіг безпосереднього загально-військового бою.

Завдяки таким здібностям керівник може належно виконувати професійні завдання в бойових умовах.

Важливо, що в бойових умовах командир може бути схильний до такого психологічного феномену, як уникання особистого прийняття бойових рішень.

Таке ухиляння може проявлятися у різних формах.

1. *Передавання рішення «вниз».* Ідеться фактично про зняття завдання з підрозділу загалом і передавання його якомусь окремому елементу. Наприклад, виконання класичних завдань піхоти щодо штурму позицій противника перекладають на підрозділ розвідників, хоч його головним завданням є збір інформації. Завдання знищити ворожого снайпера доручають тільки спеціальному снайперу, а основний піхотний підрозділ не бере в цьому участі. Облаштування військ у польових умовах доручають виключно підрозділам забезпечення, а до їх приходу не робиться навіть елементарних кроків задля власного облаштування. Спільне для всіх трьох випадків одне — посилаючись на спеціальну підготованість наданих основним силам підрозділів, на їх більш глибоке володіння певним умінням, керівник ухиляється від самостійних рішень і від залучення основного підрозділу до відповідних дій. Проте будь-який наданий підрозділ треба застосовувати не замість, а разом з основним підрозділом. Піхота повинна сама штурмувати об'єкти противника, вживати протиснайперських заходів і забезпечувати себе.

2. *Передавання рішення «вгору».* Суть цього способу в тому, що командир нічого не робить, вважаючи, що всі рішення повинні ухвалити вищі начальники, вони ж мають повністю забезпечити і їх реалізацію. А йому належить тільки виконувати розпорядження. Проте жоден, навіть найгеніальніший начальник фізично не зможе думати про все.

Ієрархія для того й існує, щоб розподілити весь обсяг питань по різних рівнях військового керівництва. Вищий начальник повинен виконувати більш загальні завдання, ніж нижчий. Якщо вищий начальник спробує виконувати всі за-

вдання, то вся робота, що стосується рішень, через її обсяг буде повністю паралізована вже на рівні цього начальника.

3. *Передавання рішення «убік».* Суть цього способу полягає в передаванні завдання сусідньому підрозділу. Проте сусідні підрозділи повинні взаємодіяти. Оманливі успіхи командира, що перекидає рішення «вбік», руйнують основу взаємодії, породжують бажання ухилитися від надання допомоги і взаємодії надалі.

4. *Намагання суворо виконувати вимоги Бойового статуту або іншої інструкції.* Це також нерідко стає способом ухилення від прийняття рішень. Слід розуміти, що Бойовий статут або настанова розраховані на якусь посередню бойову ситуацію. Ці документи є результатом узагальнення попереднього бойового досвіду і спробою зарадити чимось у майбутніх боях. Статути показують поточний у час їх написання рівень розвитку техніки, пов'язані з конкретним озброєнням своїх військ і військ противника, з тактикою противника, умовами передбачуваного театру воєнних дій. Крім того, на статути впливають догматичні уявлення спільноти про «правильні дії» на війні. Закріплення посередніх правил ведення бою неминує породжувати певний примітивізм.

Усі ці чинники свідчать про те, що Бойовий статут уже за своєю суттю не може відповідати на всі питання і містити способи виконання всіх бойових завдань. Будь-який Бойовий статут або настанову потрібно розглядати не як універсальний закон, що не допускає відхилень, а як збірку методичних рекомендацій.

Шаблонні рішення не завжди ведуть командира до успіху, а навіть заважають керувати підрозділами на полі бою. Статут допомагає швидко організувати бій, наприклад підготувати поспішно зібрані підрозділи.

Оскільки всі солдати такого підрозділу знають тактичні шаблони, то дотримання статутних положень зменшить неузгодженість і безлад у діях. А якщо є можливість відпрацювати порядок взаємодії між підрозділами, то рішення про те, чи дотримуватися статутних положень, потрібно ухвалювати в кожній конкретній ситуації залежно від обставин.

Ніякої презумпції правильності статутного рішення не має бути. Прикладом недоречного дотримання статуту може бути артилерійська підготовка — нерідко вона лише попереджає противника про підготовку до атаки, завдаючи йому незначних уражень, натомість вводить в оману свої війська щодо ступеня придушення ворожої оборони.

5. *Зволікання з рішенням.* Назва цієї форми ухиляння говорить сама за себе. Широко відоме армійське прислів'я «отримавши наказ, не поспішай його виконувати, бо його можуть скасувати», можливо, частково показує роботу бюрократичного армійського механізму, але в бойових умовах нерідко є свідомим способом ухиляння від прийняття бойових рішень з надією, що відповідні дії виконає хтось інший.

6. *Сліпе виконання наказу.* Бездумне виконання наказу старшого командира може бути проявом прагнення ухилитися від самостійного рішення. Командир підрозділу, що ухиляється, посилається на наказ старшого командира і примушує виконувати його буквально, не вдаючись у його тактичне значення. Потрібно розуміти, що, виконуючи наказ, нижчий командир повинен приймати самостійні рішення для розвитку рішення вищого командира. Наказ атакувати населений пункт, зайнятий противником о 15.00, не слід розуміти так, що піхоту потрібно гнати по рівному полю на кулемети противника, головне, щоб не спізнитися з початком атаки. Наказ означає, що до 15.00 атаку потрібно підготувати так, щоб завершити її успішно з мінімальними втратами. Наказ здійснити марш не означає, що потрібно просто сісти і поїхати, — потрібно вжити всіх підготовчих заходів до дій контрзасідок або іншої зустрічі з противником.

Досвід ведення сучасних воєн і локальних конфліктів закріпив деякі способи, що сприяють прийняттю самостійних бойових рішень командиром підрозділу.

1. *Постійний наказ на діяльність і прийняття рішень.* У бойовій обстановці треба виходити з того, що кожен командир має наказ у будь-який момент самостійно оцінити обставини і прийняти самостійне бойове рішення, навіть якщо немає відповідних вказівок і розпоряджень зверху. Командир

повинен розуміти, які психологічні причини спонукають його ухилятися від прийняття рішень, а фактично — до бездіяльності. Командир має постійно ставити собі запитання, чи не намагається він ухилитися від прийняття бойового рішення.

2. *Наказувати потрібно ЩО зробити, а не ЯК зробити.* Ще одним перевіреним способом підвищити ініціативність у військах є запровадження системи, за якою керівництво не видає деталізованих наказів, а підлеглі знають це і самі визначають порядок виконання наказів. Винятком можуть бути випадки, коли старший командир краще ознайомлений з місцевістю або обстановкою, а також під час організації особливо складних видів бою — форсуванні річок, нічного бою, відходу та ін. Командир не повинен привчати підлеглих до занадто детальних вказівок. Потрібно дотримуватися принципу «постав завдання, дай засоби і дозволь виконати його самостійно». Навіть коли обставини вимагають детальних наказів, слід зазначати загальну мету бою, щоб у разі виникнення несподіваних змін командир підрозділу, що отримав наказ, зміг скорегувати свої дії. Якщо потрібні детальні накази, доцільно проводити консультації з тими, хто буде їх виконувати.

3. *Командир відповідає не за наслідки рішення, а за недоліки в його підготовці.* Результативним способом підвищення ініціативи є зміна підходів до відповідальності осіб, що видають накази. Як уже було сказано, у бою можливі всілякі несподіванки, і навіть повна підготовка до бою не гарантує 100% успіху. Щоб у сучасних бойових умовах створити ефективну систему психологічної допомоги командирам підрозділів, слід сконцентрувати увагу на трьох напрямках:

- психологічний вишкіл командирів підрозділів у процесі спеціального навчального курсу (теоретичні аспекти і практичні психотренінги);
- психологічна підготовка у повсякденній навчально-бойовій діяльності;
- психологічна практика під час виконання реальних навчально-бойових завдань, максимально наближених до екстремальної ситуації сучасного бою, але з найменшим

обсягом завдань і відповідальності, під безпосереднім контролем досвідчених психологів-консультантів.

Організована таким чином система всебічної психологічної підготовки керівного складу дасть змогу визначити напрям формування і зміни психічного стану командира в реальних повсякденних та бойових умовах. З підвищенням професіоналізму і загартуванням психіки перехідний стан між повсякденністю та екстремальністю має ставати умовним, а конкретні дії у критичних моментах стають більш методичними і виконуються майже автоматично. Це допомагає позитивно вирішувати бойові завдання в умовах дефіциту часу, що його командир підрозділу може використовувати для осмислення (з подальшою, якщо є потреба, корекцією) бойової ситуації.

Оптимальний психічний стан командира підрозділу під час діяльності в екстремальних умовах сучасного загальновійськового бою забезпечується співвідношенням внутрішньої особистісної готовності до дій з реальною можливістю їх виконання. Це виявляється в повному осмисленні того, що відбувається, та адекватному оцінюванні бойової обстановки; в чіткому плануванні та організації підготовки до застосування сил і засобів у бою; в особистій упевненості в успішності виконання бойових завдань; в упевненості в собі, офіцерах органу управління, підлеглих; у технічному оснащенні й озброєнні; в оптимальному рівні емоційного напруження; у повному самоконтролі.

2.3. Способи активізації (мобілізації) морально-психологічного стану військовослужбовців у бою

Управління психічними станами військовослужбовців у бою є складним завданням, комплексом кроків, що охоплює запобігання виникненню в бою негативних психічних станів, припинення їх та ліквідацію їхніх наслідків у підрозділах тощо.

Постійне ускладнення сучасного бою, щораз більші вигоди до якості виконання завдань підвищують значущість керування психічними станами військовослужбовців у бойовій обстановці.

Керування є особливим видом бойової діяльності і призначене для організації і координації психологічних зусиль усіх командирів підрозділів і воїнів щодо досягнення кінцевого або очікуваного результату бойового завдання. Організація сучасного бою є складною системою, яка, своєю чергою, утворює підсистеми різного рівня і складності. Керування психічними станами в процесі цілеспрямованої дії має конкретні цілі і передбачає кінцевий результат.

Психічними станами військовослужбовців керують командири різних рівнів, беручи до уваги інформацію про поведінку своїх підлеглих у бою, їхнє ставлення до бойового завдання, реакції особового складу на розмови про бойову обстановку.

Керування психічними станами військовослужбовців — глибинний та складний у своїй динаміці процес. Це регулювання взаємодії різнорівневих елементів, до яких належать: *організаційний, військово-технічний, ідейно-політичний, психологічний.*

Організаційний — охоплює психологічні проблеми сформованих контактів між командирами всіх рівнів.

Військово-технічний — охоплює соціально-психологічні проблеми бойового забезпечення підрозділів і частин.

Ідейно-політичний — охоплює наявний рівень сформованості у військовослужбовців політичних переконань.

Психологічний — основний елемент системи управління. Підрозділ — об'єкт управління психічними станами, що має свою специфіку, суть якої полягає в суворій визначеності і взаємозв'язку. Тому всі елементи системи управління психічними станами слід розглядати в єдності, оскільки вони є складним соціально-психологічним механізмом.

Тому командирові треба знати індивідуально-психологічні особливості своїх підлеглих і їхній морально-психологічний і бойовий рівні, їхні індивідуально-психологічні особливості, мотиви, потреби, цілі, поведінкові моделі в складних умовах бойової обстановки.

Використання бойової техніки і зброї в бою, ставлення особового складу до конкретного бойового завдання, харак-

тер взаємин між військовослужбовцями й низка інших аспектів перебувають у прямій залежності від тих або інших, переважних у конкретний відрізок часу психічних станів.

Отже, керування психічними станами військовослужбовців має забезпечити функціонування і розвиток внутрішньоколективних відносин задля того виконання бойового завдання.

Недолік чіткої організації, статутних, здорових взаємин у підрозділах негативно впливає на психічні стани військовослужбовців.

Активність воїна залежить не стільки від його потенційних особистих можливостей та бойового чи соціального досвіду, скільки від рівня управління його підрозділом, потенційними можливостями та бойовим настроєм людей, їхніх психічних станів перед майбутньою атакою або оборонним боєм.

Аналіз досвіду ведення бойових дій під час Другої світової війни, в Республіці Афганістан і в зоні проведення Антитерористичної операції на сході України свідчить про те, що успіх здебільшого залежав не стільки від виконавців — солдатів або сержантів, скільки від керівної ланки, від її вміння передбачати, продумати, організувати бойові дії, забезпечити все потрібне своїм підлеглим, спрогнозувати поведінкові реакції в реальній бойовій ситуації.

У контексті управління психічними станами військовослужбовців у сучасному бою можна розглянути такі проблеми: організаційно-технічні, психологічні, а також проблеми внутрішньоколективних відносин.

Організаційно-технічні проблеми полягають насамперед у здатності військовослужбовця освоїти сучасну бойову техніку і зброю, а також у здібності професійного психологічного добору воїнів для участі в конкретних бойових діях. Від психологічної сумісності між ними у період підготовки й виконання бойового завдання залежить надійність підрозділів і частини загалом у бою.

Психологічні проблеми управління психічними станами військовослужбовців у сучасному бою пов'язані перш за все з комплектуванням і доукомплектуванням підрозділів і час-

тин особовим складом. Тому що в умовах воєнного часу (внаслідок мобілізації різних вікових категорій чоловічого населення) високий відсоток (понад 30%) у підрозділах і частинах становитимуть особи, які прибудуть туди не за призначенням. Тому командири повинні знати політичні погляди й рівень колективізму військовослужбовців, що прибувають для поповнення в умовах бойової обстановки.

В центрі уваги командирів і офіцерів структур з роботи з особовим складом мають бути психічні стани їхніх підлеглих, бо саме від них врешті залежить успіх будь-якої діяльності в бойовій обстановці.

Проблеми внутрішньоколективних відносин полягають у психологічній сумісності і самоствердженні військовослужбовців, а також у колективній активності воїнів у бою. Тут може загостритися проблема виникнення, поширення й боротьби з занепадницькими настроями й чутками.

Згуртованість та узгодженість екіпажів, обслуг, відділень найчіткіше виявляється при виконанні бойових завдань в умовах численних подразників і дефіциту часу. Бойова обстановка дуже швидко «виявляє», наскільки кожен воїн правильно розуміє завдання; який рівень усвідомленості й активності у кожного члена екіпажу (обслуги).

Психологічна несумісність, як правило, виявляється при виконанні складних бойових завдань — конфлікти в цей час загострюються, а часом мають прихований характер.

Військовий колектив є складним психологічним механізмом, у якому виявляються різні соціально-психологічні явища. Тому самоствердження воїна в бою — це свого роду черговий етап його цивільного становлення, спроба здобути визнання в очах побратимів, перевірити власні бойові можливості в конкретній ситуації.

Успішність або неуспішність самоствердження особи в підрозділі безпосередньо залежить від тих психічних станів, які він власне й випробовує.

Щоб підвищити боєздатність воїнів і підрозділів, командири й офіцери з роботи з особовим складом повинні передусім погамувати негативні психічні стани серед підлеглих.

Ліквідацію наслідків негативних психічних станів не можна обмежувати тільки пасивними заходами, треба провадити й активну боротьбу з цим явищем: прогнозування їх виникнення, запобігання, профілактику і ліквідацію.

Досвідчені командири задовго до першого бою починають психологічну підготовку своїх вихованців до війни. Після першого бою — до мирного життя. Основна думка їхньої психотерапії: «Вам ніхто нічого не винен». Вони вибудовують логічний ланцюжок, що дає змогу ветеранам уникнути конфліктів у мирному житті: *«Йде війна з ворогами моєї країни. Може, країна не завжди чинить справедливо, але вона моя Батьківщина. Треба захищати слабких, допомагати товаришам і перемагати ворога. Виконувати цю роботу довірили мені. Я маю навички долати труднощі і правильно вибирати засоби для розв'язання проблем. Кожен сам відповідає за свої вчинки. Тут усе видається інакшим, але добре, що в тилу не всі знають справжнє обличчя ворога і жорстокі закони війни. Правда, це дуже важка ноша і не всім під силу. Мирних людей треба захистити від жаків війни. Повернувшись додому, треба далі допомагати Батьківщині і тим людям, хто слабший за мене. У мирному житті мій бойовий досвід залишається в резерві, я його не використовую, щоб доводити свою правоту. Мій життєвий вибір і мої успіхи залежать тільки від мене».*

Коли командир не звертає уваги на моральну підготовку своїх підлеглих, стрес від бою виявляється сильніше. Підготованість бійця полягає не в умінні кричати патріотичні гасла і перебирати руками лайно без мимовільного скорочення м'язів обличчя. Вона полягає у здатності виживати в бойових сутичках, у вмінні діяти за схемами, виробленими для конкретних умов, знати, як боротися з безліччю різних небезпек. Досвідчені командири проводять тренування з настановою «команди-гасла». Для досягнення якнайкращого ефекту заняття відбуваються з повною бойовою віддачею й максимальним фізичним навантаженням.

Велика частина військових стресів виникає через втрату керівництва в бою. Найстрашніше для бійця, коли він воює «один проти всіх». Якщо керування боєм правильне, то люди-

на вчиться розуміти, що товариші завжди бачать її дії і готові прийти на допомогу. Виробляється психологічна настроєність: «Я не один», висловлена гаслом: «Коли ми єдині, ми непереможні». Бойові дії — дуже сильний стрес для будь-якої людини. Роботи тут — непочатий край. «...Ніхто з нас не знає, кому випаде випробування “гарячою точкою”».

У бою, коли смерть дивиться тобі в обличчя, стає страшно. Страшно всім, але кожен поводить себе по-різному; хтось кричить, хтось стає млявим і просто чекає смерті, щоб втекти від жахливої дійсності. Приймає правильні рішення і діє на полі бою лише той, хто психологічно вміє подолати страх.

А чи підвладний страху противник? Звичайно, так. Пам'ятай, що він також бореться зі страхом. Твоє завдання — допомогти йому програти в цій боротьбі.

У бою веди влучний вогонь, ретельно виконуй накази командира, і ти морально переможеш противника. Будь обережний, уважний, спокійний і впевнений. Так ти допоможеш своїм товаришам по службі. А якщо ти побачив, що хтось із них злякався, не квапся вважати його боягузом. Підтримай, підніми настрій — пожартуй, розкажи анекдот, веселу історію.

Страх притаманний кожній живій істоті. Страх у бою може бути і другом, і ворогом.

Якщо ти потрапив в екстремальну ситуацію в бою, скажи собі:

- «СТОП! ПОДУМАЙ! ДІЙ!»
- «СТОП!» — Зберися! Візьми себе в руки! Від правильності твоїх дій залежить як твоє життя, так і життя товаришів.
- «ПОДУМАЙ!» — Що ти зараз повинен зробити та як. Ти маєш декілька секунд, щоб правильно оцінити ситуацію.
- «ДІЙ!» — Не піддайся паніці! Дій чітко, прагни тримати свій стан під контролем.

Якщо ти зазнаєш почуття страху, хвилювання — сконцентруй свою увагу на диханні і за допомогою декількох глибоких вдихів приведи його до норми (звичайно, якщо це можливо в тій ситуації). З'явилася вільна хвилина після бою — не полінуйся та уяви собі можливі екстремальні ситуації, в яких ти можеш опинитися, і продумай до найдрібніших деталей свої

дії. У реальності тобі буде легше з ними впоратися, оскільки вже не будуть несподіванкою.

Щоб подолати почуття страху, є спеціальні методи. Розглянемо деякі з них.

Дисциплінарні методи подолання страху побудовані на витісненні слабших емоцій сильнішими (страх покарання з боку командира і страх зганьбитися сильніший за страх смерті в бою). З давніх часів відомо, що одна з найдієвіших протиотрут від страху — дисципліна. Античного походження афоризм: «Воїн повинен боятися начальника більше, ніж ворога».

Один командир роти, учасник Другої світової війни, гордився тим, що його солдати говорили: «Від нашого командира не сховаєшся; винуватого він і в німця дістане!»

Знання психологічних особливостей бойової дисципліни дає змогу конкретніше ставити питання про її формування, спираючись на теорію і методику психологічної підготовки. Тут є декілька можливостей:

- запровадження принципу усвідомлення дисципліни;
- опора в зміцненні дисципліни на реальні вимоги до поведінки, що витікають з дійсних умов служби і послідовно узгоджуються з обставинами бою;
- використання стресових ситуацій повсякденної служби для підвищення стійкості дисципліни;
- застосування спеціальних тренувально-ігрових вправ задля психологічного гарту окремих компонентів дисциплінованості.

Комунікативні методи подолання страху:

- *вербальні* — мобілізуючи військовослужбовців відповідною інформацією: переконання «Ми справлялися ще й не з такими завданнями, справимося і з цим»; навіювання «Ти впораєшся з цим!»; підтримка «Молодець!»; психологічне зараження настроєм «Десантура ми чи ні?»; а також жарти, накази, погрози тощо;
- *візуальні* — контакт очима, схвальна пантоміміка;
- *тактильні* — дотики, потиск руки, поплескування по плечу, «струшування»;

- *емоційні* — перебування поруч з підлеглими у скрутну хвилину, підтримка, дружня усмішка;
- *діяльнісні* — особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями і вогнем, пригощання сигаретою, водою.

Багато морально-психологічних здібностей залежать від фізіологічної витривалості, загартованості організму військовика. Тому треба найбільше уваги приділяти спортивній натренованості солдатів і офіцерів — *вихованню фізичної витривалості*. Спорт має величезне військово-прикладне значення. Особливо вишколює вміння долати страх спортивно-бойове єдиноборство — рукопашний бій, самбо, бокс, карате тощо.

Психолого-педагогічні методи охоплюють різні форми словесного впливу. Не варто забувати, що, крім страху смерті в бою, є ще і страх поранення. Тому обов'язок начальника і досвідченого товариша по службі — прийти на допомогу молодому солдатові.

Найперше потрібно зробити так, щоб у солдата зникла думка про небезпеку бою. Дослідження показують, що близько 25–40% військовиків «імітують» бойові дії, зокрема вистрілюють весь боезапас за перші 15 хвилин бою. У розмовах про війну з молодим солдатом треба допомогти йому. Пояснити, що ті кулі, які просвистіли над вухом, уже не ранять — вони далеко. Ухилятися від них уже не треба.

Розповіді про відчуття поранення. Наприклад: «Я був поранений. Ну то що? То наче зненацька кийком ударило — і все. Зовсім не страшно». На стрільбищі, на заняттях показувати, як навіть у спокійному стані багато куль летить мимо.

Знижують страх і різні колективні заходи. У натовпі прихильність до власної особи затирається, люди діють як один організм. Недарма є приказка, що в гурті і смерть не страшна.

Величезне значення для боротьби зі страхом має віра в особу воєначальника. Так, наприклад, саме віра солдатів в «зірку» Наполеона творила чудеса.

Успішність подолання психологічних бар'єрів (страх смерті, болю, поразки тощо) дуже залежить від уміння активації (емоційно-вольової мобілізації) морально-психологічного

стану військовослужбовців у бою. Рекомендовані далі способи допоможуть здійснити швидку вольову мобілізацію в бойових умовах, засновані вони на таких методах, як напруження м'язів, дихання з тривалим спокійним вдихом і різким енергійним видихом, словесні навіювання, самопереконування, самонаказ, самопідтримка, які здатні тонізувати головний мозок, мобілізувати фізичні та духовні можливості людини.

Бойова обстановка ставить суворі вимоги до методів психічної саморегуляції. По-перше, вони мають бути ефективні, тобто за короткий термін (3–5 хв) давати відчутний результат. По-друге, вони не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслаблення, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічного напруження). Таким вимогам можуть відповідати такі способи саморегуляції, в основі яких діють механізми взаємозв'язку типів дихання, тону су скелетних м'язів і станів нервової і психічної систем людини.

Відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розходяться на його кору і змінюють її тонус. Натомість дихання з коротким та енергійним вдихом і повільним видихом знижує тонус центральної нервової системи, знімає емоційне напруження. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Щоб у стресогенній ситуації знайти спокій, зняти надмірне психічне напруження, треба виконати 8–10 коротких вдихів (зокрема й нижньою частиною живота) і повільних тривалих видихів.

А щоб максимально мобілізуватися, подолати сумніви у своїх силах, треба виконати 8–10 дихальних процедур з повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. Щоб знизити надмірну або непотрібну психічну активність, потрібне м'язове розслаблення (релаксація).

Окрім цього, є *самонавіяння*. Психологічна сутність цього способу — збудити й укріпити віру в себе, у свої здібності. Фрази повинні бути лаконічні і тільки у ствердній формі. Техніка аутогенного тренування складається зі словесних настанов: «повинен-хочу-можу-так». Наприклад: «Я повинен

бути сміливим! Я хочу бути сміливим! Я можу бути сміливим! Я сміливий!». Робити таке тренування доцільно щодня.

Вправа «Вольове дихання». Перед виконанням вправи розслаблюються, дихання має бути рівне, глибоке; потім, вдихаючи рівно й спокійно, піднімають обидві руки до рівня грудей долонями вгору, згинають їх у ліктях і відводять лікті назад. Після цього робиться подвійний видих з одночасним повільним опусканням долонь униз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечей, живота, ніг. Можна уявити, що руки, коли опускаються, пресують повітря і тиснуть його донизу, в землю. Після видиху м'язи розпружуються. Вправу повторюють до появи почуття впевненості у своїх силах і до готовності організму діяти з максимальною спроможністю.

Вправа «Збадьорливе дихання». Вихідне положення: стоячи, розслабитися, дихати рівно, глибоко. Спокійно вдихнути через ніс, піднімаючи руки догори й схрещуючи їх перед собою. Після цього, напружуючи м'язи всього тіла, особливо м'язи живота, різко відкрити рот та, опускаючи руки через боки донизу, зробити видих. Наприкінці видиху зробити зусилля й різко виштовхнути з легень залишок повітря. Видихаючи, видати гортанний звук. Вдих і видих робити сповільнено. Триразове повторення цієї вправи дає змогу мобілізувати сили й активізувати діяльність.

Вправа «Вольова увага». Відомо, що для втілення думки треба виявити волю. Коли рішення треба приймати в умовах рівної боротьби мотивів «за» і «проти», допоможе навичка загострювати вольову увагу. Вправу виконують так. Уявіть конкретну ситуацію боротьби мотивів і спробуйте знайти доводи «за». Зібравши їх, зробіть невеликий вдих, затримайте дихання і, кілька разів випинаючи і втягуючи живіт, подумки прокажіть: «Я зроблю це!». Рух діафрагми і скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що стане поштовхом до вольової дії. Втілити думку в дію в умовах переваги негативного настрою допоможе й уявлення того, що ви вже виконуєте дію, одночасно повторюйте про себе формулу: «Для мене це легко». Після такої психологічної підготовки дію виконати значно легше. Бажання переходить у дію під впливом ідеомо-

горного акту й урухомлення нервово-м'язових шляхів, підсиленого роботою механізмів самонавіювання.

Простотою й ефективністю вирізняються вправи, що дають змогу побороти хвилювання й непевність у своїх силах, запропоновані Є. С. Жариковим та Є. Л. Крушельницьким.

Вправа «Стріляний горобець». Щоб «ввімкнути» механізми емоційно-вольової саморегуляції, треба багато разів обмірковувати очікувану подію. Це допоможе звикнути до майбутньої ситуації. Відомо, що знайоме і звичне тривожить менше, ніж непевне й невизначене.

Вправа «Приємно згадати» заснована на застосуванні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконавання. У разі непевності у своїх силах під час виконання якогось завдання рекомендуємо уявити й проаналізувати досвід успішного розв'язання аналогічних проблем у минулому. Наприкінці потрібно твердо сказати собі: «Я виконував і складніші завдання. Виконаю й це!»

Вправа «Двійник із задзеркалля». Очікуючи на якусь поважну подію й маючи сумнів щодо її щасливого завершення, зробіть так: уважно подивіться на себе в дзеркало, намагаючись надати обличчю спокійного виразу, і тоді через зворотний зв'язок набуде рівноваги й нервова система.

Формуючи в собі вміння вольової мобілізації, варто вчитися робити вольові дії після самонаказу, наприклад: «Вперед!», «Ну ж бо!», «Тримайся!» і т. д. Часте поєднання вольової дії з самонаказом закріплюється рефлексивно. Це допоможе відтворити вольове напруження одразу після самонаказу і в складних умовах.

Зв'язок самонаказу з вольовою дією стабілізується, якщо доповнити його самопідтримкою, тобто схваленням власних успішних дій щодо реалізації самонаказу (наприклад: «Молодець!», «Орел!», «Здорово!» тощо).

Вольовій мобілізації сприяють і ритуальні дії. Це помітили вже давно. Усім відомі ритуали французьких мушкетерів перед гарячою сутичкою. Вони бралися за руки й вимовляли девіз: «Один за всіх, і всі за одного!» Нерідко можна побачити ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допо-

могою яких вони настроюють себе на рішучу й самовіддану боротьбу. У цих випадках ритуал є наче пусковим сигналом цілої системи звичних, закріплених у навичках автоматичних дій. Якщо з таким ритуалом зазвичай були пов'язані рішучі, вольові дії, мужні вчинки, то й у складній ситуації ритуал допоможе перебороти нерішучість, страх, непевність у своїх силах; тому, формуючи в себе навички вольової саморегуляції, можна спробувати починати вольові дії з якогось символічного руху (наприклад, удар кулаком однієї руки по долоні другої, виконання процедури «мобілізації диханням» тощо) або вигуку (наприклад, «а-а-а»), створюючи так рефлекторний зв'язок між ними.

Не конче освоювати одразу всі розглянуті способи емоційно-вольової мобілізації. Якщо кожний вибере й застосовуватиме хоч один зі способів емоційно-вольової саморегуляції, то вже може сподіватися на успіх.

Значущою на війні залишається і проблема «знаходження себе». Чимало проблем і переживань може викликати у солдатів психологічне перенапруження, аж до нервового зриву. І тут дуже важлива здібність людини до психічної саморегуляції. Здійснювати її можна за допомогою нескладних навичок, вони не забирають багато часу, зате достатньо ефективні, забезпечують розслаблення і перепочинок в умовах складних обставин.

«Самомасаж»

А. Сядьте на дно окопу. Простягніть ноги. Великим пальцем правої руки намагайте невелику заглибину під підборіддям, тобто «антистресову» точку. Заплющте очі й натисніть на 5 секунд на ту ділянку. Відчувши, що тягар напруження починає опускатися в ноги, позіхніть і зробіть енергійне потягування руками. Це допоможе зняти напругу.

Б. На великих пальцях є декілька тисяч активних біоточок. Щоб відновити психоемоційну рівновагу (або просто задля профілактики) помасажуйте їх так: великим і вказівним пальцями правої руки візьміть кінчик мізинця лівої руки і протягом 3–5 хвилин здійсніть кругові обертальні рухи за годинниковою стрілкою.

В. Зробіть те саме великим пальцем, також легко потягніть його від основи до кінчика пальця сім разів. Те ж саме виконайте і рештою пальців. Потім поміняйте руки.

Стоячи на посту, пам'ятайте, що:

- джерела світла і звуку вночі здаються ближчими, ніж удень;
- розмовну мову чути на відстані 10–25 метрів;
- звук руху машини чути за 100–400 метрів;
- звук пострілу чути за 3–4 км;
- запалену сигарету видно за 350–400 метрів.

Ви маєте час на правильне рішення і на правильні дії. А якщо ви втомилися і відчуваєте перші ознаки психологічної напруги, то:

А. Опустіть руки і розслабте їх. Потрясіть зап'ястями, не напружуючи руку. Повторіть вправу п'ять разів.

Б. Станьте прямо, витягніть шию. Розслабте й нахиліть голову до грудей. Поволі і спокійно робіть кругові оберти головою від плеча до плеча.

В. Виконайте якусь вправу, щоб поліпшити роботу серця. Користь можуть принести навіть найпростіші вправи — стрибки і біг на місці протягом декількох хвилин, це допоможе зняти стрес, оскільки так:

- зменшується кількість речовин, що викликають сам стрес (наприклад, адреналіну);
- організм починає виробляти ендорфіни — речовини, які поліпшують ваш стан.

Г. Випростайте спину, руки розслаблені. Підніміть одне плече й поволі відведіть його назад. Потім поволі зніміть напруження і розслабте плече. Виконайте вправу 10 разів для кожного плеча.

«Ізометрія». Цей метод заснований на чергуванні напруження і розслаблення окремих груп м'язів у рівномірному ритмі. Якщо мусите довгий час бути на ногах, виконайте такі вправи:

А. Якомога сильніше натисніть ступнями об підлогу або землю, наче втискаючись в опору. Полічіть до семи і різко ослабте натиск, розслабтеся. А потім повторіть це двічі.

Б. Стисніть якомога міцніше кулаки. Уявіть, що вся напруга зосередилася у ваших руках. Тримайте кулаки 5–10 секунд, потім швидко розтискайте і ще 5–10 секунд потримайте пальці витягнутими. Повторіть вправу тричі.

«Глибоке вдихання»:

А. Поволі глибоко вдихніть, затримайте повітря в легенях на 3 секунди і поволі випустіть його. Вдихайте і видихайте в такому ж ритмі. Повторюйте вправу 5 хвилин, поступово збільшуючи час затримки дихання до 10 секунд. Намагайтеся вдихати носом, а видихати ротом.

Б. Спробуйте дихати діафрагмою. Діафрагма розташована під легенями. Покладіть праву руку на живіт і глибоко вдихніть. Якщо рука піднімається, значить, ви дихаєте правильно. Дихайте глибоко протягом 15 хвилин.

Для виконання таких вправ не конче мати спеціальні знання, але навчитися їх треба. Для цього досить декілька занять. Ефективність таких способів і навичок пропорційна до регулярності і тієї впевненості, з якою ви їх виконуєте.

Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-чинники є групова паніка, що шириться й наростає у процесі взаємного зараження і супроводжена втратою здатності до раціональної оцінки обставин, до мобілізації внутрішніх резервів та злагодженої спільної діяльності.

Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його потужні вогневі удари, перевтома, перенапруження військовиків, деморалізація від поширення чуток, настроїв за відсутності офіційної інформації тощо.

Впливати на воїнів, охоплених панікою, можна: мобілізуючи їх, відвертаючи їхню увагу і спонукаючи до чогось. Ці впливи можуть бути спрямовані як на групу, так і на окремого воїна, хоча таку чітку грань між ними важко провести, тому перерахуємо основні їх різновиди.

Заходи, спрямовані на окрему особу: привертання уваги, поставлення завдань, активація етичної мотивації, наголошення на відповідальності, чітко виражена вимога, показу-

вання прикладу. Увагу солдата, що переживає страх, треба відвернути від джерела страху, показати перспективу успіху, швидко поставити конкретне завдання, виявити вимогливу зацікавленість, забезпечити підтримку товаришів, спонукати до активної діяльності. Досягається все це увагою командира, контролем, вимогою, закликом, прикладом.

Серед заходів, звернених на групу, вирізняють: дію керівника, що привертає увагу, активізацію сержантського складу і неформальних лідерів, пожвавлення групової згуртованості, збудження загальної позитивної емоції, поставлення загального посильного завдання, спонуку до сумісних дій. Тут застосовують такі засоби, як заклик, команда, гасло, приклад, цілевказання, підбадьорливі слова підтримки, звернення до групи.

У вкрай небезпечних ситуаціях бою, коли паніка серед особового складу розростається, її припиненню може сприяти негайна участь у бойових діях резервних або сусідніх підрозділів на очах солдатів, охоплених панікою. У війнах минулого такий спосіб належав до основних. Військові психологи стверджують, що вигуки, які людина чує в критичні хвилини про свою поведінку, можуть погамувати в ній спалах жаху і запобігти паніці.

Одним із засобів подолання страху і паніки може бути несподівана поява Бойового Прапора частини перед очима військовослужбовців, охоплених панікою. Позитивного результату можна досягти, як правило, тоді, коли бійці ще зберегли достатній рівень боєздатності, згуртованості і мають певний бойовий досвід.

Допомогти боротися з панікою може і трансляція Державного гімну або відомого маршу, пісні, що зворушує національно-психологічні почуття воїнів.

Встановлення на місцях імовірної втечі різних попереджувальних знаків (у денний час), різних вказівників, як-от «Обережно, міни!», імітаційних мінно-вибухових смуг тощо. Все це треба зробити заздалегідь, беручи до уваги соціально-психологічні особливості конкретного підрозділу, його підготовленість, бойовий досвід.

Організаційно-управлінські способи боротьби з панікою:

- ізоляція ініціаторів панічних настроїв; особистий приклад командира — холонокровність, мужня поведінка; локалізація поширення чуток про паніку на сусідні підрозділи;
- з військовиками треба провести бесіду та переконати, що командування — на місці, контролює ситуацію, а військова частина — боєздатна;
- ознайомити воїнів з обстановкою на їхній ділянці фронту, розповісти про майбутнє бойове завдання, закликати надалі діяти холонокровніше;
- особливого значення набуває вироблення впевненості в тому, що ворог зазнає великих втрат на всіх напрямках;
- важливо також супроводжувати ці заходи поповненням новими військовослужбовцями з більш стійких частин.

У перші хвилини і години після паніки бійці переживають почуття гіркоти, провини, сорому. У цих умовах рекомендовано:

- надати підбадьорливої інформації;
- акцентувати на прикладах стійкості і мужності в попередніх боях;
- організувати прослуховування інформаційних матеріалів з ділянок фронту;
- наводити подібні приклади з минулого Української армії (наприклад, випадки втечі батальйонів територіальної оборони);
- вручити кореспонденцію (газети, журнали) для перенесення уваги;
- читати перед особовим складом листи мирних жителів, що розповідають про звірства противника, про завдане ворогом лихо; показувати і дати прослухати аудіо- і відеоматеріали на ці теми;
- організувати гаряче харчування, чай, а якщо можливо, то й дозволити не менш ніж 5-годинний сон/відпочинок.

Психологічну регуляцію і підготовку воїнів до розв'язання ключової проблеми — подолання страху задля ефективної діяльності на полі бою — здійснювали в різні історичні епохи.

Раніше духовним і психологічним аспектам під час підготовки вояків не приділяли належної уваги, на першому плані було ідейно-політичне виховання. Останніми роками ситуація змінилася. Аналізуючи бойові дії, фахівці переконалися, що під час навчання, створюючи обставини, максимально наближені до бойових, потрібно цілеспрямовано гартувати психіку солдатів та офіцерів. Сьогодні треба дотримуватися такої концепції:

1. Те, що солдат успішно витримує під час навчання, він зуміє витримати і в умовах справжньої війни.

2. З-поміж усіх психологічних здібностей треба формувати впевненість.

3. Методи і способи психостимулювання мають бути різноманітні.

Навчивши підлеглих вирізняти небезпеку, прогнозувати її результати, відповідно до цього розгортати свою діяльність задля справного виконання завдань, ми значно підвищимо боєздатність і боєготовність доручених нам підрозділів.

2.4. Робота командира щодо підвищення стійкості військовослужбовців до бойового стресу

Підрозділи Сухопутних військ нерідко беруть участь у тривалих і безперервних бойових діях в особливих та екстремальних умовах. Безперервні бойові дії розгортаються на високому рівні напруженості протягом тривалого часу. Упродовж безперервних дій командири підрозділів і солдати повинні думати, приймати рішення і діяти швидше, ніж ворог. Командири підрозділів зобов'язані знати наміри вищих і молодших командирів (сержантів). Вони повинні бути здатними діяти безпосередньо і синхронно, хоч ситуація й обставини можуть різко змінюватися, а комунікації — руйнуватися. Цей безперервний цикл денних і нічних дій пов'язаний із постійним впливом бойових факторів і чинників, що знижують ефективність дій командирів підрозділів та їхніх підлеглих. Командирам слід вживати заходів задля зменшення цього впливу.

Керування бойовими стресами — це часто вирішальний чинник, різниця між перемогою і поразкою у всіх формах збройної боротьби. Керований бойовий стрес (коли належно поєднане навчання, практичні дії і процес командування особовим складом, керування боєм) надає професійній діяльності потрібної старанності, сприяє прояву сили волі військовослужбовців задля справного виконання завдань і досягнення мети. Водночас безконтрольний бойовий стрес може викликати нестабільну, непередбачувану або шкідливу поведінку, яка руйнує або заважає виконати завдання.

Основне завдання командира підрозділу, відповідального за керування стресами бійців, полягає в допомозі особовому складу тримати ефективність і гарантувати йому безпеку під час діяльності в зонах дискомфорту і страху.

Командири підрозділів для контролю бойового стресу повинні:

- бути компетентними, відважними, щирими і турботливими;
- планувати дії щодо виконання бойових завдань з якнайменшими людськими втратами;
- встановити позитивний, стійкий морально-психологічний і командний клімат, щоб контролювати вплив стрес-чинників, а найперше, щоб згуртувати колектив (бойову команду);
- бути високоетичним, моральним зразком у діях, рішеннях і вчинках;
- спрямовувати адміністративні і бюрократичні функції на потреби особового складу;
- задовольняти первинні життєві потреби особового складу (їжа, одяг, тепло, сон, захищеність, безпека тощо);
- планувати й організовувати суворе, реалістичне навчання з обов'язковим застосуванням зброї;
- забезпечувати особовий склад потрібною інформацією;
- встановлювати взаємодію з медичним персоналом, щоб за раніше визначеним порядком спільно контролювати вплив стрес-чинників на особовий склад;
- планувати керування бойовим стресом в усіх діях;

- забезпечувати молодших командирів (сержантський склад) всіма потрібними інструкціями і керівництвом, знаннями і вміннями;
- гарантувати оцінювання ризиків до навчань і початку бойових дій;
- контролювати сержантський склад щодо керування бойовими стресами і заохочувати його до успішних дій;
- бути перед очима в особового складу;
- надавати приклад успішного контролю бойовими стресами;
- підтримувати (через позитивне командування, а в разі потреби — з дисциплінарним впливом і суворим тиском) високі стандарти Міжнародного гуманітарного права тощо.

Будь-яке командування прагне нав'язати стільки стресових факторів ворожим солдатам, аж ті втрачають свою волю до боротьби. Щоб досягнути перемоги, треба керувати бойовим стресом.

Щоб могли контролювати вплив зовнішніх і внутрішніх бойових стрес-чинників на особовий склад, командири підрозділів повинні організувати безперервну взаємодію як з кожним окремим військовослужбовцем, так і між ними. Організація контрольованого впливу бойового стресу на військовослужбовців також охоплює діяльність медичного персоналу та офіцерів-психологів. Така взаємодія реалізується через молодших командирів (сержантів) і замикається на командирах усіх рівнів управління.

Підготовка підрозділу має відбуватися на реалістичному тлі майбутніх бойових дій. Навчання особового складу підрозділу слід ґрунтувати на осібній підготованості кожного військовослужбовця, зокрема на формуванні його навичок і вмінь. Ці психічні здібності військовика командир формує на довірі і встановленні ефективного спілкування.

Стресостійкість особового складу та навички керувати стресом забезпечують бійцям здатність до ефективних дій у стані стресу. Керування стресами задля того й провадять, аби допомогти особовому складу підрозділу зберігати ефективність і гарантувати йому безпеку під час діяльності в зонах низької компетентності (дискомфорту) і некомпетентності

(страху). Цільова група керування стресами — це військово-службовці, які повинні залишатися ефективними, зберігаючи своє здоров'я і працездатність під час нової або складної діяльності, в умовах високої невизначеності, небезпеки або цейтноту, навіть якщо вони вже в нересурсному стані (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо).

Іноді, щоб підвищити ефективність окремих видів діяльності особового складу, командири повинні підвищити рівень стресу, оскільки так легше буде виконувати прості, «рутинні» завдання.

Вище командування має забезпечити потрібну інформацію, ресурси і гарантувати реалізацію стандартів лідерської поведінки командирів підрозділів та сержантського складу, щоб керувати бойовими стресами та посилювати їхній вплив на противника.

Щоб успішно керувати стресами військовослужбовців, командири підрозділів зобов'язані знати:

1. Стрес — це універсальна адаптивна реакція бійця на небезпечну або невизначену, однак значущу для нього ситуацію, адекватного стереотипу поведінки у якій він не має або не може його застосувати.

2. Найчастіше стрес виникає у складній або новій для військовика ситуації, у разі очевидного ризику, цейтноту, можливого або реального конфлікту.

3. Стрес — це захисний механізм керування поведінкою військовослужбовця з метою збільшити його шанси на виживання. Об'єктивно стрес виявляється в мобілізації нервової, імунної, серцево-судинної, м'язової систем. Суб'єктивно стрес переживається передусім як стан напруженості.

4. Стрес є ефективним механізмом керування бійцем у простих (інстинктивних) ситуаціях, але утруднює складну, цілеспрямовану діяльність, погіршує точність, швидкість і творчість мислення.

5. Плюсами стресу для військовослужбовця є: виділення додаткової енергії для розв'язання проблем; організм «підказує», що робити: уникнути, втекти, напасти або заховатися; тренується нервова, імунна і серцево-судинна системи.

6. Мінусами стресу для військовика є: енергії може бути занадто багато; організм «підказує», як правило, примітивні реакції, що суперечать свідомому вибору; у сильному стресі імунна система виснажується, нервова та серцево-судинна системи напружуються.

7. Стрес «змушує» військовослужбовця діяти не з метою розвитку, а з метою виживання. Тому допоки боєць не розвинув свою свідомість до рівня, близького за силою до рівня його несвідомого, технології керування стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, особливо в нових для нього обставинах і сферах.

Досвід бойових дій показує: ризик стати жертвою убивчих факторів бойової обстановки значно зменшиться, якщо військовик дотримується таких *принципів безпеки*:

1. Будь готовий до несподіваного.
2. Керуйся здоровим глуздом.
3. Володій: собою, інформацією, ситуацією, зброєю, технікою, спорядженням.
4. Щось незвичайне може бути сигналом небезпеки.
5. Запорука успіху — підготовка. У критичній ситуації ти будеш діяти так, як ти навчений.
6. Перш ніж увійти — з'ясуй, де вихід. Перш ніж вирушити — з'ясуй, як повернутися.
7. Май план, особливо на гірший варіант.
8. Пам'ятай, що про тебе знають.
9. Уникай шаблону, будь непередбачуваним.
10. Не «заморожуйся» — дій!
11. Шукай ложку меду в бочці дьогтю: використовуй невдачу собі на користь.
12. Зроби стрес своїм союзником.
13. Не розслабляйся занадто швидко.
14. Уникай «тунельного» бачення (коли бачиш і чуєш тільки те, що хочеш).
15. Погано переоцінювати небезпеку, але ще гірше — недооцінювати.
16. Вір собі — працюй у команді: першими гинуть самотники.

Командири підрозділів можуть під час інструктажу особового складу перед виконанням завдань використати загальні поради та рекомендації щодо керування стресами — застосувати їх як вербальні (словесні) настроювання воїнів на бойову активність:

1. Перевірити зброю, спорядження, технічні засоби.
2. Кожен боєць повинен практикуватися швидко орудувати зброєю, спорядженням і технікою наосліп, у темряві, на ходу.
3. Прикривають товариші, ховаєшся сам.
4. Сприйняття звуків і всього видимого спотворюються під впливом стресу.
5. Знай свого напарника (своїх людей). Двоє-троє осіб — вогнева команда з лідером. Один за одного відповідають, прикривають, взаємодіють між собою. Вогнева команда — основа бойової команди (відділення, взводу).
6. «Час запізнення» — це різниця між думкою і дією. Завжди знай свій «час на дію».
7. Використовуй зброю і техніку задля створення своєї переваги.
8. Дотримуйся планів, розроблених спільно з напарниками.
9. Очам потрібен час, щоб звикнути до зміни освітлення.
10. Завжди тримай план «Б» на найгірший варіант.
11. Закон бою: «Один прикриває — другий просувається».
12. Не забувай подивитися вгору, де б ти не був.
13. Перш ніж увійти в приміщення, відчини двері повністю.
14. Звертаючись по допомогу, оціни того, хто буде тобі допомагати.
15. Тримай ключі від машини завжди при собі. Сержанти мають навчити цієї звички водіїв, механіків-водіїв.
16. Практикуйся у визначенні свого місця: точно, навіть без допомоги карти, навчись визначати, де ти перебуваєш у цей момент.
17. Керуйся здоровим глуздом.
18. Уникай шаблонної і передбачуваної поведінки.
19. У небезпеці дій активно: не застигай, не ціпеній, а маневруй.

20. Уникай «тунельного бачення» (спосіб бачити чітко і ясно далеко вперед, але тільки по прямій). Дивися і бач «далі свого носа», на всі 360°.

21. Проси підтримки, якщо ризик великий.

22. Чи зможеш витримати максимальну фізичну активність 90 секунд? Будь цілковито готовий до цього.

23. Лавіруй, знижуй напруженість при інцидентах, будь гнучким та ініціативним. Мисли нешаблонно і нестандартно.

24. Очікуй несподіваного.

25. У зоні високого ризику стеж за обрисом фігур на тлі неба та освітлених просторів.

26. Перш ніж переміщатися, вибери наступну позицію.

27. Займай більш високу і зручну точку.

28. Не розслабляйся занадто швидко.

29. Запорука досягнення мети — підготовка. У ситуації ризику ти робиш те, чого навчився.

Щоб мінімізувати зусилля командира підрозділу щодо керування стресами військовослужбовців, слід розповісти про найефективніший метод відновлення — *аналіз ситуації*, що викликала стрес.

Якщо є надмір енергії, це найкращий спосіб спрямувати її на користь психічного стану військовиків. При нестачі енергії — це спосіб її мобілізувати. Ця діяльність повинна бути спрямована з минулого у майбутнє.

Ось типовий алгоритм аналізу подій для будь-якого бійця:

- повторний перегляд ситуації (Що відбувалося? Що ви відчували? Що переживали? Що зрозуміли?);
- усвідомлення (Що ви дізналися нового про себе, про довколишнє середовище, про діяльність? Як можна використати ці знання, щоб поліпшити ситуацію? Куди ви можете або бажаєте рухатися далі?);
- вибір і визначення мети (поставте мету і сформулюйте настанову досягнути її за всяку ціну. Не забувайте про конкретність мети);
- планування (визначте: що, як, скільки, коли будете робити? Дотримуйтесь зв'язку планів із рішеннями, а рішень — із досвідом вихідної ситуації);

- облік (відмічайте серед запланованих ті дії, які ви виконали, у разі невиконання повертайтеся подумки до аналізу ситуації, підтримуйте свою мотивацію).
Успішні способи подолання стресу:
- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація (тлумачення) проблеми;
- визнання проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу;
- комплексні способи, що поєднують усе перераховане.

Ефективність подолання проблеми (стресора) через зосередження на ній залежить від її характеру. Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють правильно визначити проблему. Необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, призводять до посилення стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей у стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять усе лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю зовнішніх ситуацій.

Друга група способів подолання стресу — інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Існує декілька стратегій, як цього досягти:

1. Нова інтерпретація проблеми — переоцінка, гаслом якої може бути твердження: «Все не настільки погано!» Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми так, щоб побачити її по-новому (позитивно). Те, як ми почуваємося в певній ситуації, значною мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної харак-

теристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо!»

2. Соціальне порівняння. Базується на настанові: «Мені краще, ніж іншим».

3. Уникання. Базується на настановах: «Це не проблема!», «Годі хвилюватися!», «Потрібно обмежити хвилювання».

4. Гумор. Базується на настановах: «Це смішно!», «Радісне серце — добрий помічник».

Військовослужбовець, який здатний «перетворити» жахливі новини на абсурдні чи кумедні, менш схильний до депресії, напруження, гніву, ніж той, який усе сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і так починаєте її контролювати.

Мати почуття гумору — це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття знічення, безпорадності, нещастя.

У військовому середовищі є свої принципи і норми взаємин, своя мова і жаргон, свої звичаї і традиції, свій незрівнянний гумор. Пізнати і зрозуміти армійське середовище навряд чи можна з довідників або військових статутів. Армійський гумор — це найчастіше усна творчість, яка не завжди зафіксована в друкованих виданнях.

В армійському гуморі — крилатій фразі або афоризмі — вміщено іноді більше думок, ніж у товстому бойовому статуті.

Прикладом такої усної творчості збройних сил різних країн світу стало ціле зведення «Законів Мерфі про війну». Більшість з цих «законів» мають універсальний характер. Це вкотре підтверджує думку, що незалежно від соціально-політичного устрою та рівня економічного розвитку країни армія — скрізь армія. У будь-якій військовій системі, де жартома, а де серйозно, традиційно лають тиловиків, несхвально відгукуються про генералів і не вірять у таланти й здібності власного командування.

«Законів Мерфі про війну» багато, але, мабуть, найвлучніші з них ось ці:

- Якщо навколо тебе немає нічого, окрім супротивника, — ти на війні.
- Коли ти досяг переваги в повітрі — не забудь повідомити про це противника.
- Якщо щось здається дурістю, але працює, значить, це не дурість.
- Не висовуйся — це привертає вогонь противника.
- Якщо наша атака йде як по маслу, значить, попереду засідка.
- Ніякий бойовий план не витримує першої бойової сутички.
- Частини, що мають бойовий досвід, як правило, не складають інспекції.
- Частини, які успішно пройшли інспекцію, як правило, програють бій.
- Якщо противник перебуває в зоні досяжності твого вогню — значить, і ти теж у його зоні вогню.
- Відворотні дії противника, які ти ігноруєш, якраз і є його основна атака.
- Професіонал передбачуваний, але у світі повно дилетантів.
- Прагни видаватися не важливим — коли противникові бракуватиме боєприпасів, він не захоче витрачати на тебе кулю.
- Противник атакує у двох випадках: коли він готовий і коли ти не готовий.
- Детонатор, розрахований на 5 секунд, завжди вибухає через 3.
- Важливі речі завжди прості, а прості — завжди важкі для розуміння.
- Легкий шлях завжди замінований.
- Точнішим за вогонь противника може бути тільки вогонь своїх по своїх.
- Запчастини, які повинні працювати разом, не можуть бути доставлені на передову одночасно.
- Радіостанція виходить з ладу тоді, коли тобі потрібна вогнева підтримка.

- РЛС зазвичай виходить з ладу вночі або в умовах поганої видимості, але найперше вночі за негоди.
- Погода не буває нейтральною.
- Девіз ППО: збивай їх усіх, а на своїх і ворогів сортуй на землі.
- Міни — це зброя рівних можливостей.
- Те, що тобі зараз потрібне, якраз і відсутнє.
- Коли не знаєш, що робити, — вистріляй весь магазин автомата.
- Бій завжди відбувається на тій місцевості, що зображена між двома суміжними аркушами карти.
- Якщо ти здатен зберігати притомність духу в той час, коли всі навколо його втратили, ти, найімовірніше, неправильно оцінюєш ситуацію.
- Якщо ти втратив контакт із противником, озирнись назад.
- Немає нічого страшнішого в зоні бойових дій, ніж офіцер із картою.
- У речовій службі є тільки два розміри: замалий і завеликий.
- Немає більшого кайфу, як тоді, коли в тебе хтось стріляє, але промахується.

Окрім того, потрібно зазначити, що коли гумор неприязний, брутальний, принизливий щодо інших, то він не знижує стрес, а часто спричинює ще більше напруження і гнів.

5. Вживання ліків (антидепресантів) є відомим способом зменшити шкідливість стресу.

6. Релаксація або розслаблення — найпростіший спосіб послабити ознаки стресу (високий тиск, прискорене дихання).

7. Фізичні вправи та активна діяльність — біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зниження стресу.

8. Свіже повітря і вода допомагають ефективно подолати стрес.

Перша допомога воякові в тяжкій стресовій ситуації:

1. У тяжкій стресовій ситуації не варто ані приймати, ані намагатися прийняти ніяких рішень (виняток становлять си-

туації, коли йдеться про порятунок самого життя, стихійні лиха, аварії тощо).

2. Прислухайтеся до порад досвідченіших: порахуйте до десяти.

3. Зосередься на своєму диханні. Повільно вдихніть повітря носом і на якийсь час затримайте дихання. Видихайте дуже повільно також через ніс, сконцентрувавши увагу на відчуттях, пов'язаних із вашим диханням.

Подальші події можуть розгортатися двома шляхами:

1) *якщо стресова ситуація застане вас у приміщенні:*

а) вибачившись, вийдіть із приміщення. Наприклад, ви завжди можете піти в туалет або в якесь інше місце, щоб побути наодинці;

б) скористайтесь будь-яким шансом, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою;

в) озирніться навколо, навіть якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, добре вам знайоме; переводячи погляд з одного предмета на другий, подумки опишіть їх;

г) потім подивіться у вікно на небо; зосередьтесь на тому, що бачите (Коли ви востаннє ось так дивилися на небо? Хіба світ не прекрасний?!);

г) набравши води у склянку (у крайньому разі — у долоні), повільно, зосереджено випийте її; сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу;

д) випрямтеся, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шийку і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали уздовж тулуба; вдихайте глибше, стежте за своїм подихом. Робіть так протягом однієї-двох хвилин; потім повільно випрямтеся, дійте обережно, щоб не закрутилася голова;

2) *якщо стресова ситуація застане вас будь-де поза приміщенням:*

а) озирніться навколо; спробуйте глянути на довколишні предмети з різних позицій, подумки називайте все, що ви бачите;

б) детально розгляньте небо, називаючи про себе все, що бачите;

в) знайдіть будь-який дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його; розглядайте предмет не менш ніж чотири хвилини, ознайомлюючись з його формою, кольором, структурою так, щоб зуміти чітко уявити його з заплющеними очима;

г) якщо є можливість випити води, зробіть це — пийте повільно, зосередившись на тому, як рідина тече по вашому горлу;

г) ще раз простежте за своїм диханням; дихайте повільно, через ніс; зробіть вдих, на якийсь час затримайте дихання, потім так само повільно через ніс видихніть; з кожним видихом зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі. Приємне відчуття, чи не так? Насолоджуйтеся ним! Як на першу допомогу, цього цілком достатньо.

Комплексні способи подолання стресу військовиків.

Вояк у стані стресу може звернутися по допомогу й підтримку до інших. Він не повинен долати стрес самотужки. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолати стрес є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли помагають іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми, приходять допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині у стані стресу надає фахівець (консультант чи психотерапевт).

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, вимоги до себе, можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений результат своїх дій, або як випробування.

Спосіб життя віруючої людини наближається до здорового і врівноваженого. Така людина вірить: те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвину-

ти в собі самоконтроль, впевненість у собі, самовдосконалюватися, а отже — ліпше керувати стресами.

Зрозуміло, що в різних ситуаціях одні рекомендації будуть більш важливі, другі — менше, треті — не підійдуть взагалі. Однак перелічені поради та рекомендації, якщо їх правильно поєднати й застосувати, можуть стати основою для підвищення рівня особистої безпеки військовослужбовців у ситуації ризику та вихідним матеріалом для розроблення комплексів рекомендацій для різних ситуацій з урахуванням їх особливостей, зокрема й для керування стресами.

2.5. Основний зміст діяльності командира підрозділу щодо запобігання бойовим психічним травмам, їх виявлення і надання першої психологічної допомоги потерпілим

На етапі підготовки до бойових дій. З моменту отримання завдання про підготовку підрозділу (частини) до передислокації в район бойових дій проблема профілактики бойових психічних травм (БПТ) висувається на одне з перших місць у діяльності заступника командира з роботи з особовим складом.

Передусім треба використати всі можливості для отримання якомога повнішої характеристики району планованих бойових дій (географічні, кліматичні, соціально-політичні особливості), уточнити специфіку можливих бойових завдань, проаналізувати психологічну характеристику наявного особового складу.

Необхідно спільно з психологом частини спланувати систему психологічної підготовки особового складу до майбутніх бойових дій, підготувати схему залучення її елементів до процесу бойового злагодження підрозділів.

Під час роз'яснювальної роботи та інструктивного заняття з командним складом доцільно детально розглянути суть, особливості, симптоматику БПТ і заходи першої допомоги. Наголошувати командирам підрозділів на потребі ретельніше і правдивіше використовувати в бойовій підготовці еле-

менти моделювання чинників бою, оскільки так знижується відсоток психологічних втрат у реальному бою. Застосування різних елементів реального бою на занятті зменшує ефект їх новизни, тож вони стають знайомими і не настільки травмівними.

Особливу увагу варто приділити налагодженню системи бойового інформування (канали безперервного отримання інформації, групу з її обробки, структуру і контингент бойових інформаторів). Система бойового інформування повинна функціонувати безперервно (по змозі) як на етапі підготовки, так і під час самого маршу та особливо під час ведення бойових дій. Це необхідно через те, що невизначеність, невідомість виснажують психіку військовослужбовця більше, ніж будь-яка сувора реальність, бо породжує негативні емоції і зменшує адаптаційні резерви.

Під час виховної роботи важливо зосередитися на актуалізації бойових мотивів, роз'ясненні мети і необхідності майбутніх бойових дій. Що більше бойові дії будуть наповнені для військовика особистим сенсом, цінністю для себе, поняттям значущості своєї особистої ролі, почуттям справедливості своїх дій, упевненістю в собі і своїх товаришах, то стійкішою буде його психіка до впливу різних стрес-чинників бойової обстановки.

У період завчасної підготовки до дій у бойовій обстановці потрібно вжити заходів задля адаптації людини до умов бою, які сприяли б успішності й ефективності її участі в цій діяльності.

Як показує практика, у процесі підготовки військовослужбовців, щоб більш прицільно формувати в них правильні погляди і потрібні здібності, треба ставити три специфічні завдання.

Першим завданням є забезпечення нейтралізації і спростування неправильних думок, попереджень, пов'язаних з елементами пацифізму, неправильним розумінням майбутніх завдань, боязні опинитися в екстремальних ситуаціях.

Це завдання виконують на заняттях з воєнно-ідеологічної підготовки (якщо перебуваєте у ППД), під час індивідуальних

і групових бесід, інформування, зустрічей з воїнами, які мають бойовий досвід. У спілкуванні з підлеглими офіцер повинен пам'ятати про те, що зауваження і вказівки треба давати серйозним тоном, неприпустимо фамільярно підігравати з підлеглим. На це важливо звернути увагу й молодших командирів. Зберігаючи рівний, товариський тон, офіцери і сержанти у жодному разі не повинні бути байдужими до спроб антиколективної, антисоціальної, недисциплінованої поведінки. До новачка, що демонстративно і свідомо порушує вимоги служби і колективу, треба вжити щонайрішучіших заходів.

Позитивний емоційний вплив на воїнів справляють зустрічі з офіцерами (сержантами), нагородженими урядовими нагородами. Стрижнем таких виступів, як правило, є думка: «Важко у навчанні — легко в бою». Щоб повністю виконати певні завдання, з деякими військовослужбовцями потрібно буде додатково проводити індивідуальну виховну роботу.

Другим завданням є формування у військовиків прагнення добре опанувати свою спеціальність, настроєності на бойові дії у специфічних умовах, потреби поглиблено знати становище в регіоні, устрій життя місцевого населення, природно-кліматичні особливості, історію і традиції регіону. Плануючи заняття з бойової підготовки, рекомендовано передбачити послідовне збільшення навантажень. На заняттях потрібно домогтися того, щоб психічна напруженість у результаті виконання вправ поступово, від заняття до заняття, перетворювалася з чинника пригнічення на чинник мобілізації. Тим часом офіцери беруть до уваги бойовий досвід, накопичений у різний час.

У період безпосередньої підготовки до дій у бойовій обстановці доцільно забезпечити не різке, а поступове нарощування навантажень, інакше людина втрачає віру у свої сили і здібності. Іноді це може спонукати до ухиляння від участі в бойових діях. Офіцерам важливо розуміти, що багато навичок і здібностей не можна виробити за короткий час, і тому вони повинні зосередити зусилля на розв'язанні психологічної проблеми — формуванні в кожного воїна внутрішньої готовності до подолання труднощів і навантажень.

Заняття треба впорядкувати так, щоб докладно ознайомити воїнів із типовими бойовими ситуаціями: дії в засідці під час маршу на техніці або в пішому порядку, під час подолання завалів, мінованих ділянок, прочісування місцевості тощо. Слід зімітувати обставини, подібні до тих, де воїнам доведеться діяти реально, проводити тренування з сидання в БТР, БМП, вертольоти і висідання з них. За участі досвідчених воїнів треба показати найбільш ефективні приклади дій у бою. Особливу увагу приділити формуванню навичок маскування, умінню тривало перебувати в укритті і спостерігати за противником, не викриваючи своєї присутності курінням, рухами, звуками тощо. Тренування треба проводити доти, поки не буде потрібного результату. Щоб перевірити рівень психологічної підготовленості військовослужбовців до бойових дій, доцільно поставити воїнів у ситуацію, що вимагає самостійного вибору лінії поведінки.

З метою адаптації до кліматичних умов офіцери повинні навчати особовий склад, як уберегтися від теплового удару, обмороження, як дотримуватися питного режиму; роз'яснювати, наприклад, що, аби запобігти тепловому удару, потрібний сухий, просторий і чистий одяг, тим часом змочування умундирування і головних уборів водою задля охолодження призводить до поганих наслідків: під час випаровування води виникає парниковий ефект, і організм ще більше перегрівається.

Багато уваги треба звертати на профілактику інфекційних захворювань. Роз'яснювати правила гігієни, розповідати про типові випадки зараження особового складу через недисциплінованість, нехтування безпекою.

В індивідуальних бесідах необхідно переконати військовослужбовця, що в нього достатньо розвинені позитивні риси, з допомогою яких він досягне успіхів у майбутньому. Ліпше, щоб бесіди провели не офіцери, а солдати і сержанти, які нещодавно подолали аналогічні негативні стани, наприклад боятися, невпевненість, і поділилися своїм досвідом.

Під час інформування необхідно пильнувати, щоб військовики на конкретних прикладах з бойової діяльності підрозділів переконувалися в силі і надійності дорученої їм

зброї і техніки. Велике значення для цього має пропаганда найновішого досвіду експлуатації озброєння, машин і механізмів, роз'яснення вимог законів і статутів щодо зміцнення військової дисципліни, питання об'єднання військових колективів, викорінювання різних негативних явищ.

У разі екстреного виходу на завдання інструктаж особового складу підрозділу слід провести стисло, але суттєві особливості майбутніх завдань визначити чітко. Важливо, щоб всі військовослужбовці твердо засвоїли обстановку в районі дій. Особливого значення набувають питання розставляння військовослужбовців, визначення кожному конкретних завдань, оснащення достатньою кількістю приладів спостереження, особливо для нічних умов.

Увагу особового складу треба звернути на дотримання заходів безпеки, використання засобів індивідуального захисту, оскільки у вояків деколи з'являється зневага до бронежилетів і шоломів: важко, незручно. У таких випадках позитивний ефект мають бесіди з практичною демонстрацією захисних властивостей бронежилета, в якому застряг уламок або куля. Така наочність переконує воїнів у тому, що засоби захисту можуть врятувати їм життя.

Щоб підняти бойовий дух особового складу, слід широко використовувати приклади чітких дій підрозділу в попередній період, всебічно підтримувати організованість і прояви ініціативи. Позитивний результат має добре слово, адресоване старанним воїнам, доречні жарти, яскраві заклики. Корисні й заохочення тих, хто особливо відзначився.

Як показує досвід, це основні заходи, що дають змогу командирові щонайефективніше використовувати час, виділений на підготовку до дій у бойовій обстановці, з метою зміцнення морально-психологічного стану воїнів.

Надання допомоги військовослужбовцям, які зазнали психічних травм, є важливою і неодмінною складовою морально-психологічного забезпечення бойових дій військ. Проте порушення психічної рівноваги не лише шкодить здоров'ю людей, знижує їх боєздатність, але й нерідко забирає багато часу.

У зв'язку з цим ще більшу значущість мають профілактичні заходи, спрямовані на підготовку людей до дій в обстановці високого емоційно-фізичного напруження і запобігання нервово-психічним зривам.

Основна роль у формуванні потрібних морально-психологічних властивостей у підготовці вояків до бою належить командирові, який не лише особисто визначає основні напрями, форми, методи, способи і прийоми цієї роботи, керує цим процесом, але й навчає підлеглих офіцерів навичок формування у воїнів психологічних властивостей, необхідних для ведення активних бойових дій.

В умовах бойової обстановки командири мають підтримувати у військовослужбовців високий рівень морально-психологічної готовності, який складається з таких основних складових:

а) психофізіологічної стійкості, що залежить від фізичного стану організму, основних властивостей нервової системи;

б) психічної стійкості, що залежить від професійної підготовки й розвитку основних психічних властивостей особи: спеціальних навичок та вмінь діяти в екстремальних ситуаціях; здатності терміново мобілізувати знання та прийняти рішення; від здатності до оперативного (швидкого) мислення; від наявності підвищеної мотивації і настроєності на успіх.

Щоб виробити ці властивості, треба постійно в найрізноманітніших життєвих і професійних ситуаціях накопичувати досвід вольової поведінки. Цьому сприяють психологічна підготовка, заняття фізичною культурою, включно з вправами, що вимагають сміливості тощо.

Ефективним засобом запобігання порушенням психіки слугують спеціальні тренування для формування навичок максимального розслаблення м'язів, встановлення спокійного ритму дихання — саморегуляція.

Психологічна підготовка підвищує фізичну і психічну витривалість в екстремальних умовах бойових дій; розвиває психофізіологічні механізми і психічні функції, помагає виконувати обов'язки, зберегти життя й високу працездатність за будь-яких ускладнень.

Окрім відомих методів і способів психологічної підготовки бійців, у частинах застосовують і деякі спеціальні методи, як-от:

- вправа на передбачення полягає в образному уявлянні виникнення і розвитку небажаної ситуації, продумуванні своїх дій у цих умовах, це має так званий ефект «уже баченого, знайомого», помагає виробити стереотип поведінки в екстремальних ситуаціях;
- ідеомоторні вправи — прокручування в уяві майбутніх дій; боєць може виконувати відповідні рухові акти з уявним або реальним озброєнням чи технікою. Ідеомоторне тренування проводять, щоб запобігти можливим негативним станам, зумовленим фактором невизначеності, новизни, раптовості та ін.

Основою ідеомоторних тренувань є «уявне прокручування» своїх дій у різних ситуаціях. Уявний образ рухів має бути неодмінно пов'язаний з м'язово-суглобовим відчуттям, тобто з фізичними рухами. Ідеомоторну дію військовослужбовець має уявляти настільки чітко, щоб мимоволі здійснювати відповідні рухи. В основу «прокручування» своїх дій беруть реальні типові ситуації, в яких опиняються військовослужбовці під час бойових дій.

Налаштування допоможе цілеспрямовано впливати на свою психіку, а через неї — на функції внутрішніх органів.

Основу методу становлять налаштування, тобто своєрідні формули-послання свідомості і підсвідомості. Їх побудова помагає формувати яскраві образи здоров'я, сили, невтомності, енергійності, вольові психічні стани, стимулюючі вольові зусилля.

Наведемо приклад налаштування на «сміливу поведінку і високу працездатність»:

«Я людина смілива, твердо впевнена у собі. Я все вмію, все можу і нічого не боюсь. З кожним днем моя воля стає щораз сильніша. Я повністю керую роботою мого організму і моєю поведінкою.

Я точно знаю, що ніякі труднощі не зламують моєї волі.

Попри всі негаразди, небезпеки і випробування, я непохитний, як скеля, об яку все розбивається.

З кожним днем я стаю все сміливішим, все більше впевненим у собі.

Я постійно зберігаю повну бойову готовність до подолання всіх труднощів і перешкод, до подолання всіх супротивних сил. Весь мій організм постійно, безперервно перебуває в повній готовності долати всі шкідливі впливи зовнішнього середовища. У мене незмінно добре самопочуття. Я систематично й завзято вчуся почуватися вдсятеро, у сто разів могутнішим за всі супротивні сили.

Моя внутрішня стійкість, моя сила волі в десять разів сильніша за всіх, у сто разів сильніша за всі труднощі й перешкоди. Міцніють мої духовні сили, здоровшають мої нерви. З кожним днем мій характер стає все твердішим, щораз сильніша моя воля. Я можу подолати всі труднощі й перешкоди. Я відчуваюся людиною-гігантом, людиною величезного калібру, здатною долати всі труднощі і перешкоди, здатною долати всі ворожі сили життя.

Мій організм мобілізує всі сили, всі свої безмежні резерви для швидкої реалізації всього того, що я кажу про себе. Під час виконання найважчої роботи весь організм відновлює свої сили. Всі нервові клітини головного мозку під час самої роботи накопичують молоду енергію, збільшують свої енергетичні ресурси. І моя працездатність стає практично безмежною. Все моє тіло, всі мої внутрішні органи весь час накопичують молоду енергію. Міцніють мої духовні сили, здоровшають мої нерви, все сильнішою стає моя воля, і безперервно збільшуються мої можливості. Те, що раніше для мене було непосильним, недосяжним, стає щонайлегшим для мене, ті труднощі та перешкоди, які здавалися мені раніше непереборними, я тепер долаю сміливо й упевнено. Я стаю людиною щораз сильнішою і сміливішою».

За таким принципом можна налаштовувати себе на будь-які умови бойової діяльності.

Усвідомлюючи значущість профілактичних заходів, необхідно особливо уявляти небезпеку накопичення емоційно-психічної напруженості. Слід пам'ятати, що відпочинок потрібний не лише фізичний, але й психічний. У бойовій об-

становці підрозділи частини мають періодично перебувати в стані, коли особовий склад не повинен думати про загрозу нападу або про швидкий вступ у бій. Задля цього людей треба періодично змінювати й відводити в тил. Навіть в умовах ведення безперервних бойових дій рівномірний розподіл навантаження і розумна зміна підрозділів на активних ділянках сприятиме психічному відпочинку.

Несприятливо впливає на бойову діяльність особового складу також порушення ритмів життєдіяльності (звичного чергування активної діяльності, сну, відпочинку, харчування тощо), часта зміна кліматичних умов, погані погодні умови тощо.

До перенапруження і нервового виснаження призводить не лише фізичне навантаження, але тривога. Тому систему інформації і підготовку до бою слід будувати, дбаючи про психіку воїна. Бажано максимально скоротити період очікування бою. Солдат не повинен перебувати в напрузі, якщо цього не вимагають обставини. Людей треба інформувати про складність майбутнього бою, але в жодному разі не можна залякувати й підривати впевненість у своїх силах. Особливу загрозу в період перед боєм становлять панічні чутки. Треба мати на увазі, що нерідко їх поширюють особи з нестійкою психікою.

Варто пам'ятати, що через бездіяльність у період перед боєм у людей часто поглиблюються тривоги. Під час підготовки до бою найкращим засобом запобігти страху є активна діяльність. Підготовка до бою або діяльна участь у ньому допомагають воїнові легше переживати емоційний фон навколишніх подій.

Заступник командира з МПЗ повинен пам'ятати принцип, що не раз виправдав себе: у період підготовки й очікування бойових дій особовий склад має бути постійно в роботі (чищення зброї, обслуговування техніки, додаткове тренування), інакше в людей виникають томливі роздуми, між ними ширяться різні чутки, зароджується страх перед невідомістю, настає загальний занепад бойового духу.

Після прибуття в район бойових дій заступникові командира з МПЗ треба потурбуватися про обладнання в найближ-

чому тилу пункту надання першої психологічної допомоги. Це може бути порожня будівля, намет, кунг, бліндаж тощо; там має бути тепло, вода (чай) у достатній кількості, спальні місця, запас продуктів. Недоцільно розмішувати його з пунктом збору поранених, оскільки їхній вигляд і стогони можуть посилити психотравму. Також необхідно особисто переконатися, чи знають санінструктори симптоми БПТ, місце розташування пункту, чи здатні потурбуватися про постачання їм седативних (заспокійливих) препаратів. Організацію пункту першої психологічної допомоги покладають на психолога частини, склад медперсоналу слід узгоджувати з лікарем частини.

Психічне виснаження може настати навіть за відсутності зовні помітної фізичної слабкості: у бійців знижується ініціатива, вони втрачають інтерес до себе і навколишніх подій. У декого пригнічений настрій поєднується з безсонням, дратівливістю. У такому стані люди починають проявляти не властиву їм раніше прискіпливість, озлобленість, цинічність і недисциплінованість, справляючи негативний вплив на колектив.

Командир повинен також брати до уваги, що виникненню психічних розладів, незвичайних психічних реакцій можуть сприяти й організаційні недоліки (неоперативність і нерішучість посадовців, їх невпевненість і розгубленість, необдумані дії, хаотичні й недоцільні розпорядження та команди тощо), саме тому слід постійно дбати про вдосконалення управлінських навичок у підлеглих офіцерів, підвищувати їхні психолого-педагогічні знання й уміння.

Отже, до найважливіших напрямів запобігання нервово-психічним розладам у підлеглих та профілактики бойових психічних травм слід зачислити:

1. Раціональне регулювання режиму праці й відпочинку, суворе дотримання розпорядку дня, продуману організацію вільного від служби часу.
2. Планомірний розподіл фізичних і психічних навантажень, своєчасну заміну підрозділів на передовій.
3. Вивчення особового складу, виявлення осіб з нестійкою психікою.

4. Профілактичні організаційні, медичні, психолого-педагогічні заходи для послаблення впливу психотравмівних чинників.

5. Організацію і проведення психологічної і психофізіологічної підготовки особового складу до дій у різних обставинах.

6. Навчання військовослужбовців основних способів емоційно-вольової саморегуляції.

7. Формування у командного складу навичок керування психічними станами підлеглих у різних обставинах, вдосконалення їхніх управлінських навичок.

Врахування індивідуально-психологічних особливостей особи, які залежать від характеру й темпераменту людини, допомагають прогнозувати поведінку військовослужбовця в різних ситуаціях. Ось чому особливе значення має здатність, навички і досвід командних кадрів вивчати підлеглий їм особовий склад.

У ході бойових дій. *Щоб підвищити емоційно-вольову стійкість, перед виконанням бойового завдання рекомендують:*

- переконати себе у своїй готовності до майбутніх дій, в надійності зброї і бойової техніки;
- скласти словесну формулу самонастроювання, що точно виражає сутність бажаної поведінки в незвичайній або небезпечній ситуації («Я готовий до бою», «Все буде нормально, все буде добре», «Упевнений у своїх силах»);
- сісти (або стати) у зручну позу, повністю розслабитися, потім пошепки, не кваплячись, повторити якусь із цих формул, яскраво уявляючи свою мужню поведінку;
- застосувати способи оперативної тонізації організму.

Щоб запобігти страху, багато разів подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Заплющ на мить очі, зроби 8–10 коротких, енергійних вдихів і повільних, тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повтори подумки 2–3 рази «формулу безстрашності», як-от:

- Я спокійний і впевнений у собі.
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть.
- Я рішучий і сміливий.
- Я до всього готовий і все зможу.
- Я як сталева пружина – потужна, пружна, незламна.
- Моє тіло повністю підвладне мені.
- Я спокійний і впевнений у собі, я виконував і складніші завдання, виконаю й це.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось із товаришів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг у заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, то, якщо є змога, сховай його в безпечному місці, повідом про це командирові або санінструкторові та продовжуй бойові дії.

Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його потужні вогневі удари, надмірна утомленість, перенапруження, деморалізація від поширення чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС погрозливого змісту щодо близьких і рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко шириться й нарощується в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки становища, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи солдатів, які через бажання врятуватися розпочали паніку, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашуй її, доки вона має поверховий характер і її можна швидко ліквідувати.

Найчастіше паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темрява загострює відчуття страху;

2) після поразки або невдалого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;

3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язування, коли в уяві перебільшується будь-яка небезпека.

Під час бою паніку може викликати будь-яка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді й уявна перевага противника. У такому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він охопив усю масу.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але й опісля, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості людина переживає враження важкого дня. Крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях може призвести до масової перестрілки, так званої «вогневої паніки», а то й до безладної втечі.

Піддатися паніці – те саме, що приректи себе на смерть.

Щоб захистити себе від впливу паніки:

- заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або розв'язати подумки нескладну математичну задачу;
- «залучи» до дії розум і постарайся передбачити ситуацію, якщо можеш, вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;
- якщо помітив паніку в товариша, можна кілька разів вдарити долонею по щоці.

Дуже важливо зрозуміти самому і пояснити іншим, що військовослужбовець, який зазнав БПТ, прирівнюється до тих, що дістали важку фізичну травму, вогнепальне поранення, контузію або хімічне отруєння.

На БПТ людина може відреагувати у два основні способи: гальмування і гіперзбудливість, зрідка вони поєднуються. Час реакції на БПТ, залежно від сили і тривалості впливу стрес-чинників, індивідуальних особливостей та інших параметрів, може займати від декількох годин до декількох років. Тому найперше треба евакуювати потерпілого з поля бою і доставити в пункт надання першої психологічної допомоги, а якщо зробити це немає змоги, то помістити в укриття, дати заспокійливе, ізолювати від зброї та залишити під наглядом, аж доки не з'явиться можливість евакуювати.

Рекомендована схема способів запобігги психотравмам залежно від різних реакцій на психогенні фактори

СИМПТОМИ	МЕТОДИ							
	Релаксація	Самонавіювання	Медитація	Психологічний тренінг	Обговорення	Аналіз стресу	Невідкладна психічна допомога	Метод зворотного зв'язку
	ДВП	ДВП	ДВП	ДВП	ДВП	ДВП	ДВП	ДВП
Надмірна стурбованість	313	313	313	323	333	333	111	212
Підвищена емоційність	313	313	313	212	232	323	323	313
Підвищена збудженість	313	313	313	212	212	212	212	212
Імпульсивна поведінка	313	313	313	212	222	323	323	323
Виразне хвилювання	313	313	313	313	323	323	111	222
Часте куріння	313	313	313	111	222	222	111	222
Мовне збудження	313	313	313	212	222	323	111	222
Тремор	313	313	313	313	323	323	323	323

Примітка: Д — до бойових дій; В — під час бойових дій; П — після бойових дій.
1 — мала ефективність; 2 — середня ефективність; 3 — велика ефективність.

Перелік симптомів БПТ не є вичерпним, у посібнику перераховані найбільш характерні, крім того, вони можуть по-різному поєднуватись — залежно від форми реакції на БПТ і її тяжкості. Але БПТ треба відрізнати від прояву розгубленості або боягузтва — ніякі заклики, умовляння, ляпаси, погрози (аж до розстрілу) не виводять вояка зі стану дезорієнтації і можуть лише посилити наслідки БПТ. Тому бійця передусім треба швидко ізолювати від впливу екстремальних обставин.

Уже в пункті надання першої психологічної допомоги потерпілому треба обмити водою бодай обличчя і руки, зігріти кисті і ступні, розтерши їх вовняною тканиною або з допомогою гарячої води. Потім потерпілому треба дати заспокійливий засіб (наприклад, седуксен, еленіум, фенозепам тощо) і покласти спати. Якщо нема потрібних медикаментів, то як заспокійливе можна застосувати шприц-тюбик з індивідуальної аптечки або алкоголь (50–100 мл). Коли потерпілий прокинеться, його треба нагодувати і знову покласти спати. Далі вже фахівець повинен визначити ступінь тяжкості психотравми і призначити заходи з відновлення здоров'я бійця. Як показує досвід, вояки, що відбувають курс відновлення в найближчому тилу, а не в госпіталі, менше схильні симулювати продовження хвороби (за досвідом західних армій, з таким підходом 8 з 10 потерпілих поверталися у стрій уже протягом 2–3 днів). Після того, як гостра реакція на БПТ мине і потерпілий знову стане здатний до розсудливих дій, усю подальшу реабілітаційну роботу слід поєднувати з умілою психотерапевтичною бесідою командира (заступника з роботи з особовим складом, психолога). Для бійця вже саме усвідомлення того, що товариші по службі буквально поряд б'ються з ворогом, а він, загалом фізично здоровий, сидить у тилу, є, як правило, потужним мотивом повернутися у стрій.

№ з/п	Ознаки зміни психічного стану військово-службовця	Заходи командирів, психологів, медичного персоналу щодо психологічної допомоги
1	2	3
1.	<p>Гостра психічна або фізична втома:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ погіршення уваги, пам'яті, мислення; ▪ млявість або безладна квапливість рухів, погіршення їх точності і координації; ▪ невпевненість ходи; ▪ послаблення волі, рішучості, наполегливості, активності; ▪ погіршення самоконтролю і витримки; ▪ скарги на «розбитість», загальну слабкість, неспроможність належно виконувати свої обов'язки. 	<p>Тимчасове звільнення від службових обов'язків.</p> <p>Забезпечення умов для повноцінного відпочинку щонайменше впродовж доби.</p> <p>Тілесно орієнтована і мануальна терапія.</p> <p>Допуск до військової операції — після індивідуального психічного контролю.</p>
2.	<p>Перевтома:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ посилення ознак гострої втоми; ▪ безпричинні зміни настрою, роздратованість; ▪ скутість, напруженість, виразна тривожність, неспокій; ▪ байдужість до ближніх, пригніченість, відсутність інтересу до роботи; ▪ порушення сну (тяжке засинання або пробудження, переривчастий, поверховий сон, від якого не легшає, часті ситуаційні сновидіння, безсоння вночі, сонливість удень); ▪ почервоніння (збліднення) шкіри, задишка, серцебиття, пітливість; ▪ больові відчуття в ділянці серця, у м'язах, ломота у попереку і суглобах; ▪ головні болі, запаморочення. 	<p>Тимчасове звільнення від службових обов'язків.</p> <p>Надання першої психологічної допомоги (в разі потреби — долікарської) відповідно до характеру розладів.</p> <p>Евакуація для вжиття спеціалізованих заходів відновлення.</p> <p>Психологічна вербальна підтримка. Психотерапія (спеціальна).</p> <p>Допуск до виконання обов'язків повсякденної служби — після висновків відповідних спеціалістів.</p>

Продовження таблиці

1	2	3
3.	<p>Афектні реакції (сильне і короточасне нервові збудження):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ напруженість, неспокій, роздратування; ■ дріб'язкові чіпляння до всього; ■ «вибухове» реагування на зауваження, претензії. 	<p>Тимчасове звільнення від обов'язків служби.</p> <p>Психологічна експрес-корекція стану.</p> <p>Психологічна регуляція з допомогою релаксу.</p> <p>Обережний режим індивідуальної роботи з боку керівництва.</p> <p>Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога.</p>
4.	<p>Надмірна «передстартова» мобілізація:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ незвична для цього бійця психоемоційна напруженість, збудливість, балакуність, метушливість. 	<p>Тимчасове звільнення від участі в підготовці операції.</p> <p>Індивідуальна психологічна регуляція і саморегуляція з допомогою релаксу.</p> <p>Спостереження за поведінкою.</p> <p>Допуск до виконання завдань і роботи — після індивідуального психологічного контролю.</p>
5.	<p>Недостатня «передстартова» мобілізація:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ байдужість, відсутність інтересу до підготовки, мети і завдань операції (без психопатологічних ознак, вказаних у п. 1). 	<p>Тимчасове звільнення від участі в підготовці операції.</p> <p>Індивідуальна психологічна бесіда й експрес-діагностика.</p> <p>Якщо немає ознак психічної демобілізації — індивідуальна або групова психологічна регуляція шляхом активізації.</p> <p>Активне долучення до процесу підготовки до операції.</p> <p>Допуск до операції — після індивідуального психологічного контролю.</p>

Продовження таблиці

1	2	3
6.	<p>Психологічний шок (стресовий стан, безпосередньо після події):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ неадекватна поведінка, байдуже ставлення до ближніх; ■ замкнутість, мовчазність; ■ загальмованість реакцій, не уважність; ■ тривожність, неспокійний сон; ■ відчужений погляд, непричетність; ■ зниження уваги, інтересів, контактів. 	<p>Тимчасове звільнення від обов'язків служби або участі в бойових операціях.</p> <p>Індивідуальна психологічна бесіда, мануальна і тілесна терапія.</p> <p>В разі потреби — евакуація для поглибленого дослідження і діагностики, а також надання спеціалізованої допомоги.</p> <p>Допуск до виконання службових обов'язків — після індивідуального психологічного контролю.</p> <p>Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога.</p>
7.	<p>Психічна демобілізація:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ втрата контролю над ситуацією, дезорієнтація в ній, розгубленість; ■ незвичний для цього військовослужбовця характер вимови, зміст висловлювань, інтонації, що свідчать про відчуття страху; ■ спішні, хаотичні, некоординовані хибні дії і вчинки; ■ уповільненість або відсутність потрібних дій і вчинків; ■ відсутність волевових зусиль, апатія, загальмованість, пригніченість, сонливість; ■ відсутність самоконтролю, нестриманість, неадекватний до ситуації настрій; ■ відмова від подальших дій, роботи тощо. 	<p>Тимчасове звільнення від виконання обов'язків.</p> <p>Психологічна експрес-корекція стану.</p> <p>Спостереження за станом і поведінкою.</p> <p>В разі потреби — евакуація для надання спеціальної допомоги.</p> <p>Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога.</p>

Продовження таблиці

1	2	3
8.	Деморалізація: <ul style="list-style-type: none"> ■ зниження моральних критеріїв оцінки поведінки, дій і вчинків; ■ розв'язність, вульгарність, цинізм, нехтування будь-яких норм службової етики, субординації; ■ нехтування права війни; ■ озлобленість, невмотивована грубість і хамство; ■ відмова від дотримання норм гігієни, неохайність, занедбаність; ■ неконтрольоване пияцтво (запої); ■ вживання наркотичних речовин тощо. 	<p>У разі відсутності потрібних умов для вжиття корекційних і реабілітаційних заходів компетенція і кваліфікація психолога не відповідатимуть ступеню розладів.</p> <p>Коли заходи першої психологічної допомоги не призводять до нормалізації психологічного стану і працездатності, військово-службовця рекомендовано евакуювати в місце постійної дислокації і передати під нагляд психіатра, невропатолога, нарколога.</p>

Внаслідок тривалого перебування в умовах бойової обстановки (понад 4–5 діб) у воїнів починають з'являтися ознаки перевтоми. В одних знижується почуття бойової настороженості, виникає сонливість, недбалість, а інші, навпаки, не можуть довго заснути і перенапружуються, а тому потрібно не лише постійно нагадувати про дисципліну, але й надавати особовому складу змогу почергово відпочивати. Щоб запобігти порушенням нервово-психічної діяльності через дефіцит сну за тривалого перебування в умовах бойової обстановки, доцільно через 5–6 годин несення служби надавати відпочинок (сон). Оптимальний час для зміни узгоджувати з біоритмами людини: о 2 годині, о 8 годині, о 14 годині, о 22 годині.

Пригнічення негативної емоції. Якщо при зародженні негативної емоції військовослужбовець вчинить певні фізичні дії, характерні для позитивних емоцій (наприклад, посміхнеться), то зможе досягнути потрібного профілактичного ефекту. Природно, що на такі дії потрібні значні вольові зусилля, оскільки бажаного результату можна досягти не відразу.

Досвід роботи з військовослужбовцями, в тому числі і в зоні проведення Антитерористичної операції, де вони зазнали бойового стресу, дає змогу визначити основні способи і засоби їх психологічної підтримки. Безпосередньо під час бойових дій застосовують комунікативні й організаційно-діяльнісні способи.

Способи профілактики невеликої втоми і швидкого відновлення сил

Місце й умови	Дії
Під час короткого відпочинку	Сісти або лягти в зручну позу. Заплющити очі, розслабитися. Встановити спокійне дихання. Згадати приємні життєві ситуації. Подумки промовити формулу: «Мій організм відпочиває і набирається сил» (повільно повторювати її 2–3 рази, щоразу роблячи акцент на іншому слові).
Після безсонної ночі або тривалої діяльності, коли є пауза в 20–30 хв	Лягти зручно на спину. Подивитися на годинник і уявити розташування стрілок, коли треба прокинутися. Подумки наказати собі: «Прокинуся о такій-то годині». Заплющити очі, розслабити всі м'язи і подумки стверджувати: «Я розслаблююся. Усі м'язи наливаються теплом. Ноги, руки обважнілі, теплі. Я засинаю, прокинуся о такій-то годині!»

До комунікативних способів належать:

а) вербальні:

- доведення до відома військовослужбовців мобілізаційної інформації: переконання «ми справлялися і не з такими завданнями, впораємося і з цим»;
- навіювання на зразок: «Ти впораєшся з цим! У тебе досить сил!»;
- підкріплення за типом: «Молодець!», «Орел!», «Так тримати!»;

- психологічне зараження настроєм на зразок: «Хіба ж ми не козаки?», «Українці не відступають!»;
- жарти, накази, погрози та ін.;
- б) візуальні: контакт очима; жести схвалення і пантоміміка;
- в) тактильні: дотики, потиск руки, поплескування по плечу, «струшування» та ін.;
- г) емоційні — перебування поряд з тим, хто потребує підтримки в скрутну хвилину, співпереживання, дружня посмішка;
- г) особистий приклад активних і рішучих дій;
- д) підтримка діями, пригощання сигаретою, водою та ін.;
- е) спонукання військовослужбовця виконати один з експрес-способів психічної саморегуляції, заснованих на зміні типу дихання і тону м'язів скелетної мускулатури.

Організаційно-діяльнісні способи:

- а) припинення або послаблення інтенсивності впливу психотравмівних чинників бойової обстановки — виведення військовослужбовця у безпечне місце, ліквідація або блокування джерел травматизації;
- б) запобігання контакту військовослужбовців з особами, що зазнали деморалізації;
- в) тверде керування діями підлеглих, відвернення їх від психотравмівних чинників, поставлення чітких завдань продовжувати бойові дії, як-от: «Рядовий Петренко! Противник справа, за автобусом, що горить. Знищити!» чи: «Петренко! Подивися на Степаненка. Він робить правильно. Роби, як Степаненко!» та ін.;
- г) перестановка військовослужбовців (посилює позитивний психологічний вплив на тих, що його потребують).

Перша психологічна допомога на полі бою залежно від вираженості психічної реакції

Тип психічної реакції	Симптоми	Рекомендовані заходи допомоги	Що робити не бажано
1	2	3	4
Нормальна	Тремор, м'язове напруження, пітливість, нудота та незначна діарея, часте дихання і серцебиття, стурбованість, занепокоєння.	Індивідуальна психофізична підтримка, чітке керівництво з визначенням позитивних ситуаційних мотивів, спілкування з товаришами.	Фіксувати надмірну увагу на цьому стані, наголошувати на серйозності становища, висміювати або залишатися байдужим.
Знижена активність, депресія	Військово-службовці стоять або сидять мовчки й не порушують, з байдужими обличчями.	М'яко встановити з ними контакт задля того, щоб вони повідомили про те, що сталося. Виявити увагу і висловити солідарність. Запропонувати просту рутинну роботу. Забезпечити теплою їжею і сигаретами.	Проявляти надмірну жалість, признавати седативні засоби (тільки в крайньому разі), гіперболізувати почуття солідарності.
Індивідуальна паніка	Нерозсудливі спроби втечі, неконтрольований плач, біг колами.	Проявити доброзичливу твердість. Дати з'їсти або випити чогось теплого. Запропонувати закурити. Якщо потрібно, то й ізолювати. Виявити зацікавленість.	Застосувати крайні засоби під час ізоляції, обливати водою, призначати седативні засоби (тільки в крайньому разі).

Продовження таблиці

1	2	3	4
Гіперактивність	Схильність до суперечок, швидка мова, виконання непотрібної роботи, перестрибування з однієї роботи на іншу, висловлювання нескінченних порад ближнім.	Дати виговоритися, змусити виконувати фізичну роботу. Запропонувати з'їсти або випити щось тепле, дати закурити. Контролювати. Не проявляти інших почуттів.	Акцентувати на стані військово-службовця, сперечатися з ним, призначити седативні засоби.
Реакція з перевантаженням фізичних компонентів	Нудота, блювота, функціональні паралічі.	Показати свою зацікавленість, запропонувати просту, неважку роботу. Створити потрібні умови для евакуації в медичний пункт. Утриматися від прояву інших почуттів.	Говорити потерпілим, що з ними нічого серйозного не сталося, сварити і висміювати, акцентувати на їхньому стані.

У крайньому разі, якщо через безупинний тремор воїн не може далі брати участь у бойових діях, видати йому мінімальну дозу заспокійливих засобів.

Така робота не повинна мати агресивного і принизливого характеру, оскільки психіка, яка щойно зазнала БПТ, не сприйме тиску. Важливо і те, наскільки правильно буде сформоване ставлення в колективі до воїнів, що, одужавши, повертаються після БПТ. Відсутність дружньої підтримки та уваги товаришів по службі, але натомість їхні кепкування й утиски можуть призвести до повернення травматичного психологічного стану. Тому доцільно доручати опіку воїном, що повернувся з відновлення після БПТ, тому, хто раніше також це пережив. Такий підхід важливий тому, що наслідки БПТ у слабкій формі тримаються у психіці ще досить тривалий час, а шефство дає

змогу реалізувати принцип «допомагаючи іншому, відновлююся сам».

Щоб знизити відсоток психологічних втрат серед особового складу, виховну роботу слід підкріплювати у перервах між боями і психопрофілактичними заходами.

У бойовій обстановці проявляються всі психічні і фізичні риси воїна, що характеризують його як особистість. Саме тому бійцям потрібна психологічна підготовка, психогігієна і психопрофілактика — щоб запобігти порушенню їхньої психічної рівноваги і могли за потреби їх реабілітувати.

2.6. Способи психологічної реабілітації військово-службовців у бойових умовах

Первинну реабілітацію військовослужбовців, що зазнали психічних травм, здійснюють безпосередньо у військовій частині. Через це на командирів і інших посадовців частин і підрозділів лягає відповідальність за організацію і практичне здійснення реабілітації.

Аналіз функціональних обов'язків посадовців частини дає змогу визначити їхню конкретну участь у психологічній реабілітації військовослужбовців.

По-перше, командир і всі посадовці частини (підрозділів) зобов'язані докладати всіх зусиль, щоб зберегти високий рівень боєздатності військовослужбовців у конкретних обставинах. Їхнім найважливішим завданням є не допустити нервово-психічного виснаження особового складу.

По-друге, спостерігаючи за діями воїнів і оцінюючи їхню поведінку та морально-психологічний стан, командири зобов'язані визначати реагування того або іншого фахівця на несприятливі обставини.

По-третє, важливим завданням командирів і всіх посадовців є турбота про емоції військовослужбовців, уміння керувати ними, спираючись на знання психології, з максимальною користю для виконання бойових завдань.

По-четверте, командири, офіцери органів з МПЗ, використовуючи різні психологічні способи, форми і методи виховно-

го впливу на особовий склад, зобов'язані впливати на характер переживань і, отже, на рівень психічної напруги.

По-п'яте, командири й офіцери органів з МПЗ, використовуючи добре продуману систему інформації, доступними, відповідними до ситуації словами зобов'язані розсіяти негативні чутки, знизити вплив уяви і страхітливої фантазії.

По-шосте, командири всіх рівнів повинні мати певні знання, навички і досвід керування психічними станами підлеглих у різних умовах та обставинах і надання їм першої психологічної допомоги в разі бойової психічної травми.

І, нарешті, медичні працівники будь-якої спеціальності повинні мати потрібні знання і практичні навички у сфері військової психоневрології, щоб могли професійно здійснювати психологічну реабілітацію військовослужбовців.

Окрім спеціальних фармакологічних засобів, що їх медичні працівники застосовують у кожному конкретному випадку психічного розладу, є ще й традиційні заспокійливі засоби і засоби стимулювання, про які повинні знати офіцери.

Історія воєн знає безліч прикладів, коли для боротьби з важкими формами психічної напруги, пов'язаної з відчуттям страху, використовували різні речовини заспокійливої дії. Найчастіше для цього, і цілком успішно, застосовували алкоголь.

До найбільш поширених заспокійливих засобів належать: настоянки валеріани, собачої кропиви, горицвіту, конвалії; екстракт або настоянка глоду, м'ятні краплі, валідол та інші.

Щоб стимулювати центральну нервову систему, застосовують: пантокрин, настоянку кореня женьшеню, настоянку лимонника, левзеї, заманихи, а також кофеїн.

Проте, окрім спеціальних медико-біологічних засобів реабілітації військовослужбовців, відновленню їхньої психічної рівноваги сприяє чимало суто психологічних заходів, застосування і використання яких можливе в умовах частини.

У людини в екстремальній ситуації можуть з'являтися такі симптоми:

- марення;
- галюцинації;
- апатія;

- ступор;
- рухове збудження;
- агресія;
- страх;
- істерика;
- нервові тремтіння;
- плач.

Допомога в такій ситуації полягає, передусім, у створенні умов для нервової «розрядки».

Марення і галюцинації. Критична ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї загалом — не тільки фізичному, але і психічному теж. Це може загострити вже наявне психічне захворювання.

До основних ознак марення належать хибні уявлення чи висновки, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що потерпілий має відчуття присутності уявних об'єктів, які в той момент насправді не подразнюють відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У такій ситуації:

1. Зверніться до медичних працівників.
2. До прибуття спеціалістів стежте, щоб потерпілий не нашкодив собі та близьким. Заберіть від нього предмети, що становлять потенційну загрозу.
3. Ізолюйте потерпілого і не покидайте на самоті.
4. Говоріть з потерпілим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Пам'ятайте, що в такій ситуації переконати потерпілого неможливо.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але невдалої роботи; або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось урятувати.

Охоплює таке відчуття втоми, аж не хочеться ні рухатися, ні говорити, для цього треба докладати великих зусиль.

У душі — порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину в такому стані залишити без підтримки і допомоги, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність тощо).

У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів.

Основними ознаками апатії є:

- байдуже ставлення до навколишнього;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами мова.

У такій ситуації:

1. Поговоріть з потерпілим. Поставте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти себе почуваєш?»; «Хочеш їсти?».

2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття).

3. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати або просто полежати.

5. Якщо немає змоги відпочити, то більше говоріть з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, піти випити чаю або поїсти, допомогти ближнім, що потребують допомоги).

Ступор. Ступор — одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо не надати вчасну допомогу і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Оскільки контакту з навколишнім світом немає, потерпілий не помітить загрози і не зробить дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, ущипування);
- «застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- іноді напруга окремих груп м'язів.

У такій ситуації:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, прямо над зіницями.

3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налагодьте своє дихання відповідно до ритму його дихання.

4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Треба за всяку ціну домогтися реакції потерпілого, вивести його з заціпеніння.

Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, обстріли) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Військово-службовець не в змозі визначити, де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що метається в клітці.

Основними ознаками рухового збудження є:

- різкі рухи, часто безцільні і безтямні дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить незатинаючись, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на ближніх (на їхні зауваження, прохання, накази).

У такій ситуації:

1. Використовуйте спосіб «захоплення»: перебуваючи позад, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.

2. Ізолюйте потерпілого від оточення.

3. Масажуйте «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про його почуття. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).

4. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що стосуються небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).

5. Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим.

6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (див. допомогу в разі виникнення таких станів).

Агресія. Агресивна поведінка — один з мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високе внутрішнє напруження. Прояв злості чи агресії може тривати досить довго і заважати самому потерпілому та оточенню.

Основними ознаками агресії є:

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного, приводу);
- завдання близьким ударів руками або якимись предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

У такій ситуації:

1. Зменште до мінімуму кількість людей в його оточенні.
2. Дайте потерпілому змогу «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).

3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а вислов-

люйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде звернена на вас. Не можна казати: «Що ж ти за людина!». Слід сказати: «Ти так злишся, наче хочеш все тут рознести. А спробуймо разом знайти вихід з цієї ситуації».

5. Намагайтеся розрядити становище смішними коментарями чи діями.

6. Агресію можна погасити страхом покарання:

- якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;
- якщо покарання суворе і ймовірність його велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями вона буде робити необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Страх. До основних ознак страху належить:

- напруження м'язів (особливо обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. Водночас людина погано контролює себе, не усвідомлює, що робить і що відбувається навколо.

У цій ситуації:

1. Покладіть руку потерпілого собі на зап'ясток, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!»

2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, будьте уважні до нього, ставтеся з розумінням, співчуттям.

4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може з власної волі спинити цю реакцію). Так організм «скидає» напруження.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруження залишиться усередині, в тілі, і спричинить м'язовий біль, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка тощо.

Основні ознаки такого стану:

- треміння починається раптово — відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне треміння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, закурити сигарету);
- реакція триває досить довго (до декількох годин);
- потім людина почуває сильну втому і потребує відпочинку.

У такій ситуації:

1. Потрібно посилити треміння.

2. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.

3. Розмовляйте з ним у цей час, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

4. Після завершення реакції треба дати потерпілому змогу відпочити. Бажано покласти його спати.

5. Не можна:

- обіймати потерпілого або притискати його до себе;
- вкривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати потерпілого, просити, аби він опанував себе.

Плач. Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що впливають заспокійливо. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки такого стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- дрижать губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

У такій ситуації:

1. Не залишайте потерпілого на самоті.
2. Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте навички «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому вилити своє горе): періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, у яких він висловлює свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття потерпілого.
4. Не намагайтесь заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, вилити своє горе, страх, образ.
5. Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання — вислухати.

Істерика. Істеричний напад триває кілька хвилин або кілька годин.

Основні ознаки:

- притомність;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

У такій ситуації:

1. Виведіть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
3. Говоріть з потерпілим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
4. Після істики настає знесилення. Покладіть потерпілого спати. До прибуття медика спостерігайте за його станом.
5. Не потурайте бажанням потерпілого.

Екстремальні ситуації (бойові дії), пов'язані з загрозою для життя. За короткий час людина постає перед реальною загрозою смерті (у повсякденному житті психіка ство-

рює захист, даючи змогу сприймати смерть як щось далеке або навіть нереальне). Змінюється картина світу, дійсність видається сповненою фатальними випадковостями. Людина починає ділити своє життя надвоє — до події і після неї. Виникає відчуття, що ближні не можуть зрозуміти її почуттів і переживань. Слід пам'ятати, що навіть якщо людина не зазнала фізичного насильства, вона все одно дістала сильну психічну травму.

Допомога військовослужбовцю:

1. Допоможіть потерпілому висловити почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо він відмовляється від бесіди, запропонуйте йому описати побачене та свої відчуття).

2. Покажіть потерпілому, що навіть з найжахливішої події можна зробити корисні для подальшого життя висновки (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який вона набула після життєвих випробувань).

3. Дайте потерпілому можливість спілкуватися з людьми, які з ним пережили трагічну ситуацію (обмін номерами телефонів учасників події).

4. Не дозволяйте потерпілому грати роль «жертви», тобто використовувати трагічну подію задля отримання вигоди («Я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини»).

Серед методів психологічної реабілітації велике значення має психотерапія шляхом бесід із вояками — щоб заспокоїти, показати минущість їхнього стану, зорієнтувати на вихід з травматичної ситуації, пояснити механізми виникнення психічних розладів і переконати, саморегуляція деяких нервових процесів дійсно можлива.

У психотерапії основним інструментом впливу на психіку є слово, уміле застосування якого помагає усунути прояви психічної травми, змінити ставлення військовослужбовця до себе і свого стану.

Щойно в бійця, що зазнав психічного стресу, з'являться перші ознаки психічного розладу, треба передусім заспокоїти, переконати його в успішному завершенні події. Далі слід формувати (створювати) у нього настроєність на те, що виниклі відхилення в поведінці цілком можливо усунути, доступ-

но пояснити, що саме з ним сталося, а також значення тих чи інших реабілітаційних заходів, що їх лікарі вживають на його користь. У процесі реабілітації доцільно фіксувати увагу військовослужбовця на позитивних змінах у його стані.

Більшість фахівців вважають дебрифінг (обговорення) одним з основних методів профілактики постстресових розладів.

Дебрифінг охоплює два найважливіші компоненти:

- докладний розбір інциденту, аж до дрібних деталей, з багаторазовим повторенням змісту події;
- групова підтримка.

Докладний розбір того, що сталося, проводять відразу після інциденту, обов'язково мають бути присутніми усі учасники, бажано без сторонніх. Проводить дебрифінг та людина, яка безпосередньо керувала в той момент. Розбір здійснюють безсторонньо, тобто бажано утриматися від будь-яких оцінок дій учасників, в усякому разі, негативних. Спочатку детально опрацьовують зміст події з погляду кожного учасника: що бачив? що чув? що робив?

Слухаючи інших учасників, людина мимоволі прокручує інцидент з різних позицій сприйняття інформації і так полегшує сприйняття події для себе.

Бесіди можна провадити індивідуально або у групі військовослужбовців з аналогічними станами, бажано в найбільш спокійній обстановці. Ця робота тільки тоді може мати успіх, коли її проводить авторитетна людина, яка викликає прихильність до себе.

Обов'язкова умова — встановлення повного контакту з військовослужбовцем, що дістав бойову психічну травму. Людина повинна мати змогу детально розповісти про свій стан, відчувати, що її слухають, їй співчують і хочуть допомогти. Щонайменший натяк на недовіру до висловленого, скептичне ставлення тут просто неприпустимі.

Підриває довіру до того, хто провадить бесіду, запевнення на кшталт: «нічого серйозного не сталося», «все буде добре», «ніякої загрози немає і треба взяти себе в руки». Такі бездоказові, формальні заяви в подібній ситуації шкодять, бо

ж людина, яка зазнала травми, відчуває вплив на її організм неприємних і хворобливих чинників.

Слід враховувати, що в травмованих військовослужбовців загострюється чутливість, тож вони зазвичай різко реагують на всякий прояв фальші у взаєминах.

А от щире співчуття, співпереживання, уміння переконати, що ви справді хочете допомогти, врятувати, полегшити стан, сприяють успішному впливу на вояків з бойовими психічними травмами.

Під час індивідуальної бесіди з військовослужбовцем треба вирізняти ознаки, які найчастіше можуть сприяти негативним проявам.

Зовнішні ознаки:

- тремор рук, м'язів шиї, надзвичайно рухлива міміка обличчя, різкі неадекватні рухи руками, надмірна скутість, потовиділення, різкі зміни настрою, часта зміна кольору обличчя;
- жовтуваті білки очей, часта зміна розміру зіниць, потемніння та підпухлість обличчя, надмірна рум'яність щік, «мішки» під очима, почервоніння або посиніння носа, жовтуватість шкіри, пальців;
- татування на тілі, сліди глибоких ран, порізів, мозолі на зап'ястках.

Поведінкові та мовні ознаки:

- категоричні, різкі судження («я завжди», «ніколи», «дуже добре», «нікуди не годиться»);
- частий перехід під час розмови на теми екстрасенсиорики, НЛО, дистанційного впливу одних людей на інших тощо;
- явно поверховий аналіз фактів, подій, відсутність системності у викладенні теми матеріалу, необґрунтованість висновків та нездатність зрозуміти суть жартів, прислів'їв, «в'язкість» у спілкуванні;
- надмірна образливість через дрібниці;
- безпідставна впертість, конфліктність, спроби за всяку ціну привернути до себе увагу, цинізм, озлобленість;
- якщо особа потрапляє в незручне становище, у її мовленні зростає кількість логічно незавершених висловів, слів-

паразитів, темп мовлення коливається, знижується повнота та адекватність сприйняття мовної інформації, що призводить до неадекватних мовних і поведінкових реакцій.

Самі ці прояви не можуть бути підставою для остаточного висновку про непридатність бійця до виконання бойового завдання, а є лише підставою детальніше вивчити особливості його вдачі.

Підготовка військовослужбовців до діяльності в складних та екстремальних умовах охоплює: інформаційну, бойову, фізичну та психологічну складові.

Ефективно впливає на психіку травмованих не лише слово, але й манера триматися з ними, вираз обличчя, інтонація голосу, поведінка ближніх, обставини тощо.

У запобіганні психічним зривам і відновленні психічної рівноваги вирішальне значення має вміння самого військовика налаштовувати свою психіку та керувати своїми станами в різних обставинах.

Для того, щоб привести в норму свій психічний і фізичний стан, передусім рекомендують:

1. *Сон.* Як тільки є змога, треба спробувати заснути. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти втому, відпочити, але також наче «заспати» ті чи інші переживання.

2. *Водні процедури.* Контакт із холодною водою допоможе заспокоїтися, подолати млявість і втому. Коли немає можливості прийняти душ, допомогти може навіть просте вмивання обличчя, рук, ніг.

3. *Фізичні вправи і спорт.* Активний відпочинок і спорт — це досить поширений спосіб боротьби зі стресами та втомою, що накопичується протягом перебування в екстремальних умовах.

Як показує практичний досвід, щоб знизити надмірне нервово-психічне напруження або позбутися наслідків бойового збудження, доцільно прослуховувати або відтворювати в думці словесні формули аутогенної релаксації. Щоб підняти активність військовослужбовців, у яких вже помітні ознаки загальної втоми, можна вдатися до прослуховування або відтворення в думці словесних формул стимулювання.

Розглянемо основні методи психологічної саморегуляції: самопереконування і самонавіювання.

Самопереконування — вміння підпорядковувати свої особисті мотиви вимогам та інтересам обов'язку («Я повинен»; «Я можу»; «Я вмію»; «Я витримаю»; «Мені це під силу» тощо).

Самонавіювання — це здатність прищепити самому собі якість думки, бажання, образи, відчуття, стани («Я спокійний»; «Мені зручно і добре»; «Почуваю себе бадьоро»; «Я зосереджений і зібраний»; «Я бадьорий і впевнений» тощо).

В основі психічної саморегуляції лежать короткі, категоричні словесні формули, що викликають або процес нервово-м'язового розслаблення, або процес емоційного збудження.

При значному розслабленні мускулатури виникає особливий стан, під час якого шляхом самонавіювання можна впливати на різні, зокрема мимовільні, функції організму.

Емоційні реакції завжди спричиняють напруження мускулатури. Достатнє розслаблення мускулатури супроводжується зниженням нервово-емоційного напруження і справляє загальний заспокійливий ефект.

Негативний емоційний стан супроводжується активацією мускулатури, а розслаблення м'язів є зовнішнім вираженням позитивних емоцій, стану спокою, урівноваженості, знижує емоційну збудливість.

Щоб позбутися тривоги і страху, слід використати формулу саморегуляції, спрямовану на розслаблення скелетних м'язів. Це затримає надходження імпульсу тривоги в мозок. Формула саморегуляції може бути така:

«Ставлення до того, що відбувається, спокійне. Повна впевненість у своїх силах. Моя увага зосереджена на моїх діях. Ніщо стороннє мене не відриває. Труднощі й перешкоди тільки мобілізують мене». Таку формулу вимовляють подумки або вголос 5–6 разів впродовж 2–4 хвилин.

Щоб краще ознайомитися з відчуттями, які виникають під час розслаблення м'язів, можна використовувати допоміжні вправи, в яких чергуються напруження і розслаблення. На контрасті, після напруження, значно легше відчутти розслаблення певних груп м'язів.

Щоб було легше освоїти навички розслаблення, всі м'язи тіла умовно можна розділити на п'ять груп:

- м'язи рук;
- м'язи ніг;
- м'язи тулуба;
- м'язи шиї;
- м'язи обличчя.

Слід звернути особливу увагу на таке:

- кожен цикл «напруження — розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно одну хвилину, його повторюють 3–5 разів;
- під час затримки дихання після вдихання м'язи напружені ще протягом 15–20 секунд, а розслабляються після видиху під час довільного дихання впродовж 40–45 секунд.

Розслаблення м'язів рук. Сидячи з заплученими очима, слід трохи нахилитися уперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути обидві руки перед собою. Стиснути кулаки та одночасно на 15–20 секунд впівсили напружити м'язи обох рук від плечей до кистей. Усю увагу та всі думки зосередити на тому, як напружені м'язи обох рук, як вони злегка вібрують.

На видих м'язи рук розслаблюються. Руки вільно звисають униз. Слід злегка струсити розслаблені руки і намагатися добре відчувати той стан, який виникає під час розслаблення м'язів рук.

Розслаблення м'язів ніг. Сидячи, бажано з заплученими очима, зробити вдих, потім затримати дихання і впівсили напружити м'язи обох ніг на 15–20 секунд. Щоб краще відчувати напруження м'язів ніг, уявіть, що ступні лівої та правої ноги втискаються в підлогу. Усі думки зосередити лише на тому, як напружені в цей момент м'язи ніг, як вони злегка вібрують.

На видиху м'язи ніг розслабляються. Слід добре відчувати це розслаблення, а для цього треба легко струснути розслабленими м'язами. Усю увагу зосередити на тих відчуттях, які пов'язані з розслабленням м'язів ніг.

Розслаблення м'язів тулуба. Сидячи із заплученими очима, нахилитися трохи вперед, руки зігнути в ліктях і притис-

нути до тулуба, зробити вдих, затримати дихання на 15–20 секунд. М'язи живота і спини напружити упівсили, а лікті міцно притиснути до тулуба. Всю увагу зосередити на тому, як напружені м'язи тулуба (живота і спини), як вони злегка вібрують.

На видиху м'язи живота і спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються донизу. Всю увагу спрямувати на ті відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

Розслаблення м'язів шиї. М'язи шиї спереду розташовані між підборіддям та ключицями, ззаду — між кореннями волосся та верхньою частиною лопаток. Щоб напружити м'язи шиї, слід вдихнути, затримати дихання на 15–20 секунд, втягнути голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки сперти долонями на стегна. Всю увагу зосередити на тому, як напружені м'язи шиї, як вони вібрують.

Під час видиху м'язи шиї розслабляються. Плечі опускаються, руки розслаблено звисають уздовж тулуба, підборіддя схилене на груди. Слід добре прислухатися до відчуттів, пов'язаних з розслабленням м'язів шиї.

Розслаблення м'язів обличчя. Щоб напружити м'язи обличчя, слід вдихнути, затримати дихання і на 15–20 секунд стиснути упівсили зуби і губи, заплющити очі. Всю увагу зосередити на тому, як напружені м'язи обличчя, на легку вібрацію, що в них виникає.

Під час видиху м'язи обличчя розслабляються: очі прижмурені, повіки без найменшого напруження прикривають очі. Слід кілька разів підняти та опустити повіки, щоб перекоонатися, що вони легко прикривають очі. Рот напіввідкритий. Губи немовби стають трохи товщі. Щоки важчають. Можна кілька разів покрутити головою в різні боки, відчувши розслаблення м'язів обличчя. Всю увагу зосередити на відчуттях, що виникають при розслабленні м'язів обличчя.

Для того, щоб після завершення занять аутогенним тренуванням можна було швидко позбутися млявості й розслабленості, слід використовувати спеціальні мобілізаційні вправи. Дуже важливо максимально чітко, зосереджено уявляти ті відчуття та образи, які пов'язані зі станом бадьорості, активності

(прохолодний літній ранок, подих свіжого вітерцю та ін.). Витягування зі своєї пам'яті найдрібніших деталей цих, колись пережитих, станів сприяє тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни, які допомагають підвищити загальний рівень активності, витіснити розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації в кінці кожного заняття використовують такі «формули»:

- *Відпочинок поміг мені добре відновити свої сили.*
- *З кожним вдихом усе більше енергії наповнює м'язи.*
- *М'язи стають сильні і пружні.*
- *Кожен видих забирає залишки розслабленості.*
- *З кожним вдихом наростає відчуття легкості і свіжості у всьому тілі.*
- *По тілу пробігає приємний холодок.*

Активізує дихання кілька довгих глибоких вдихів з різкими видихами.

Зворотний рахунок від 3 до 1, в процесі якого наростає відчуття свіжості, сили, бадьорості. На рахунок 1 очі розплющуються, на обличчі — посмішка, готовність діяти.

До індивідуальних способів слід зачислити й методику самомасажу біологічно активних точок (БАТ) шкіри. Такий масаж сприяє цілеспрямованій корекції психофізіологічного стану військовослужбовців; високій працездатності під час втоми; підвищенню рівня психічної активності і здатності до функціональної діяльності.

Позитивний вплив самомасажу БАТ полягає в урівноваженні основних нервових процесів (збудження і гальмування), нормалізації кровообігу і поліпшенні діяльності аналізаторів.

Самомасаж БАТ найбільш ефективний при відчуттях втоми, сонливості, при м'язовому дискомфорті, при «стомленості» зору, а також для надання психіці оптимального стану.

«На війні, як на війні», — кажуть французи. Але на війні потрібно уміти не тільки перемагати. Головне мистецтво на війні — вижити. Не просто вижити, а перемогти і вижити. Вижити, зберігши бажання жити, не зламатися під тягарем війни: втрати друзів, людське горе, жорстокість.

В умовах бойових дій не можна говорити про звичайний стрес — це хронічний гіперстрес із величезним кумулятивним ефектом, тобто ефектом накопичення. Людина майже не виходить зі стану стресу, не має змоги розслабитися. Зрив, і то різного характеру, може трапитись щохвилини.

Недостатність харчування та сну, високий рівень стресу значно знижують захисні сили організму бійця.

Що ж робити? В умовах бойових дій людина повинна бути готова до всього. З одного боку, це правильно. Але ситуацію можна виправити, і то самостійно. Ми підкажемо вам, як без ліків лікувати і запобігати хворобі, зняти напруження і стрес. Своєму організму можна допомогти у будь-яких умовах, навіть якщо є тільки 5 хвилин часу. Одна неважка вправа і декілька способів масажу допоможуть організму уникнути зриву (фото 1–15).



Фото 1. Підніміть прямі руки над головою, пальці зчеплені в замок долонями назовні. Потягуємося руками, нахилиючись убік протягом 5 сек. Виконуємо 3–4 рази



Фото 2. Інтенсивно розітріть долоні. Накладайте долоні на обличчя, злегка натискаючи і відпускаючи. Повторіть 3–4 рази



Фото 3. Ретельно масажуйте мізинці протягом 30 с. Особливу увагу зверніть на нігтьову фалангу



Фото 4. Покладіть на одну долоню два волоські горіхи і накрийте їх другою. Злегка натискайте і робіть кругові рухи протягом 1 хв.



Фото 5. Покладіть великий палець на носову перегородку. Вказівним пальцем протягом 15–20 сек. масажуйте спинку носа від перенісся до кінчика, злегка стискаючи його



Фото 6. М'яко натискаючи, масажуйте задню поверхню шиї та ділянку трапецієподібних м'язів протягом 30 сек.



Фото 7. Поверхню стопи розтирайте долонею від пальців до гомілково-стопного суглоба протягом 30 сек.

Східна медицина пропонує доступний спосіб допомоги своєму організму в боротьбі з застудою. Ця методика дає змогу уникнути застосування лікарських засобів. Починати процедуру слід з розігрівання долонь, інтенсивно розтираючи їх одну об одну протягом 20 с.



Фото 8. Масажуємо ребром долоні міжлопаткову ділянку з двох боків від хребта в напрямку вгору-вниз протягом 30 сек.



Фото 9. Задню поверхню ший, ділянку трапецієподібних м'язів розминаємо 15–30 сек. пучками чотирьох пальців в напрямку від голови. Можна проводити масаж з обох боків одночасно



Фото 10. Масажуємо ділянку грудинно-ключично-соскоподібних м'язів, соскоподібного відростка, що розташований за мочкою вуха, у напрямі грудинного кінця ключиці пучками чотирьох пальців протягом 10–15 сек.



Фото 11. Натискаємо симетричні точки з двох сторін від кадика (визначаємо їх за пульсацією сонної артерії) протягом 3 сек. Повторювати 3 рази



Фото 12. Інтенсивно розтираємо грудину фалангами чотирьох пальців, зігнутих у кулак, у напрямку вгору-вниз протягом 30 сек.



Фото 13. Щоб полегшити носове дихання, розминаємо пучками трьох пальців вилицеву кістку з обох боків від крил носа до зовнішніх куточків очей протягом 15–20 сек.



Фото 14. Пучками чотирьох злегка розсунутих пальців масажуємо волосисту частину голови у трьох ділянках у напрямку від лоба до потилиці протягом 1 хв.



Фото 15. Розтираємо підошву стопи долонею до появи відчуття жару

Комплекс рекомендовано проводити 3–5 разів на день у перші два дні захворювання. Надалі — 2 рази на день. З метою профілактики — 1 раз на день.

Самомасаж для зняття стресу

1. Швидко потри долоні одну об одну, аж поки не відчуєш сильного тепла. Потім приклади долоні до обличчя і потримай хвилину-дві. Дихай глибоко і повільно.
2. Постав вказівні пальці між бровами і протягом хвилини повільно масажуй точки в цьому місці. Згідно з китайською медициною, напруження накопичується саме в цій ділянці.
3. Потім повільно розтягни вказівні пальці, посуваючи їх бровами до скронь. Протягом 15–20 секунд злегка натискай на скроні. Поверни пальці на перенісся і повтори ще 3–4 рази.
4. Злегка нахили голову, постав великі пальці на основу шиї (спереду), а вказівні — під мочки вух. Круговими рухами

повільно масажуй щелепу, просуваючись до підборіддя. Повтори 2–3 рази. Тут проходить шлунковий меридіан, який також регулює почуття тривоги.

5. Поклади одну долоню на лоб, а другу на підборіддя. Злегка натискай обома долонями протягом 10 секунд. Потім різким рухом забори їх з обличчя. Повтори 3–4 рази.

6. Знову потри долоні одну об одну і приклади до обличчя. Потім, якщо є можливість, повільно протри обличчя рушником, змоченим у гарячій воді, або вмийся теплою водою.

Є й інші методи психічної реабілітації військовослужбовців, та перш ніж їх вибрати та застосувати, треба не тільки встановити причини психічної травми, взяти до уваги динаміку її розвитку, реальний стан людини, а й вжити заходів задля усунення психотравмівних чинників.

Здебільшого, коли травмована людина вже заспокоєна й підбадьорена словами про те, що важких уражень вона не має, їй можна дати поїсти, напоїти теплим солодким чаєм, заспокоїти фармакологічними засобами.

Сприяє одужанню після порушень психічної рівноваги дотримання точного режиму та нічний сон не менше ніж 8 годин; правильна організація службової діяльності; усунення професійних негативних впливів шляхом зміни роду діяльності; обмеження надмірних фізичних і емоційних навантажень; організований активний відпочинок у поєднанні з виконанням фізичної роботи; повноцінне й різноманітне харчування тощо.

Заступник командира роти з роботи з особовим складом повинен визначити конкретні шляхи й засоби, якими можуть скористатися командири, втілюючи запропоновані їм рекомендації.

Визначаючи ці шляхи й засоби, намагайтеся:

- пояснити, що вимогливість до підлеглих, якщо вони схильні до апатії і байдужості, не повинна набувати суворого звинувачувального характеру, інакше вона впливає згубно і шкідливо, викликає зворотний ефект, призводить лише до ускладнення ситуації і негативних наслідків. У та-

кому разі потрібна копітка роз'яснювальна робота з підлеглими, створення умов для їхнього повноцінного відпочинку і відновлення сил;

- з'ясувати, чи можлива ротація військовослужбовців у межах одного підрозділу, тобто тимчасова зміна характеру бойової діяльності, місця служби, надання одно-двобового відпочинку;
- організувати обладнання душових кабін, оскільки масаж нервових закінчень прохолодною водою є ефективним засобом релаксації і підвищення фізіологічного тону людини;
- визначити постійні теми і можливості для бесід з підлеглими, зокрема індивідуальних, зблизитись з ними. Темі бесід не конче мають бути пов'язані з військовою службою і виконанням бойового завдання. Це можуть бути прості розмови про життя, людей, книги, фільми, життєві перспективи вояків тощо.

Щоб створити такі умови й забезпечити виконання потрібних реабілітаційних заходів, командир зобов'язаний залучити усіх підпорядкованих йому фахівців: командирів, медичних працівників, офіцерів органів з роботи з особовим складом, психолога, актив тощо.

Як стверджують фахівці, наслідки втоми, нервово-емоційного напруження можна ліквідувати швидше, якщо людина після фізичної і психічної перевтоми відпочиває не пасивно, а залучає до роботи ті м'язи, що не брали участі в основній діяльності.

Під час реабілітації психотравмованих військовослужбовців рекомендують поступово розширювати їхній руховий режим, посилювати фізичні навантаження. У процесі психічної реабілітації треба застосовувати всі основні форми заняття лікувальної фізкультури: вранішня гімнастика з елементами гартування; різні спортивні вправи; спортивно-масові заходи.

Відновленню психічної рівноваги і фізичних сил, професійних навичок і соціального статусу тих, хто дістав психічну травму, сприяє і бойова підготовка, що є водночас і ви-

рішальним чинником морально-психологічної підготовки військовослужбовців для подальшої участі в бойових діях після реабілітації.

Бойову й фізичну підготовку під час реабілітації вважають одним з потужних засобів відновлення функцій, втрачених унаслідок психічної травми, а також засобів підвищення адаптивних та імунних сил організму, відновлення координації рухових і вегетативних функцій, психомоторних реакцій, емоційної стійкості.

Отже, можна зробити такі висновки:

По-перше, командири, офіцери органів з роботи з особовим складом, медичні працівники, психологи та інші посадовці, залучені до реабілітаційних заходів, зобов'язані мати необхідні знання, навички і досвід відновлення психічної рівноваги у військовослужбовців, що зазнали психічних травм.

По-друге, практичні заходи психологічної реабілітації визначають з огляду на морально-психологічне забезпечення дій військ; ці заходи можуть охоплювати медикаментозну терапію, психотерапію, емоційно-вольову саморегуляцію, аутогенні тренування, самомасаж біологічно активних точок шкіри тощо.

По-третє, психологічну реабілітацію у бойових обставинах можна здійснювати вже під час підготовки до бою, коли у вояків з'являються перші ознаки психологічної напруженості; у перервах між бойовими діями; після виведення особового складу з бою; під час ліквідації наслідків застосування противником зброї масового ураження тощо.

По-четверте, ефективність психологічної реабілітації залежить від своєчасності, послідовності реабілітаційних заходів. Якщо ж психологічну допомогу надати неможливо або є потреба в медичній евакуації, командири зобов'язані вжити усіх заходів задля транспортування травмованих до лікувальних установ.

2.7. Способи боротьби командира підрозділу з емоційним вигоранням особового складу

Синдром емоційного вигорання — це процес поступового наростання емоційного виснаження.

Розвиток такого стану спричинений роботою в постійно напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням. До розвитку синдрому призводить і відсутність належної винагороди (не тільки матеріальної, але й психологічної — похвали) за виконану роботу, що спонукає людину думати, ніби її робота не має жодної вартості для суспільства.

Способи боротьби командира з емоційним вигоранням особового складу підрозділу:

- спостерігати за людьми і на службі, і під час відпочинку — це найкращий спосіб навчитися помічати ознаки емоційного вигорання;
- дізнайтесь якнайбільше про взаємини між вашими людьми;
- якщо немає чітких стандартів ефективності, люди почнуть втомлюватись, і вам буде важко помітити, коли вони дійдуть до межі виснаження;
- виявляйте проблеми на ранній стадії;
- занепад духу і неефективність роботи підрозділу (бойової команди, групи, колективу) може призвести до емоційного вигорання — люди починають думати, що керівництву на них начхати;
- у підрозділі (бойовій команді, групі, колективі) має бути чинним правило: боєць, який на щось нарікає, — це щасливий боєць. Якщо солдат перестав скаржитися — це означає, що йому вже на все байдуже. Йдеться про те, що ваші люди мають скаржитись не заради скарг, а знаючи, що так можуть сподіватися змін на краще;
- важливо, щоб люди, які віддано і добросовісно виконують свою роботу, мали визнання від командира;
- ніколи не забувайте, що ваш обов'язок — навчати бійця підрозділу (колективу, бойової команди, групи), а для цього треба сприяти розвитку новачків і довіряти їм;

- коли воїни розуміють, що в підрозділі (бойовій команді, групі, колективі) вони мають розвивати і застосовувати свої таланти, то з запалом віддаються роботі;
- одне із найприкріших переживань бійця — коли його внесок і зусилля нікому не потрібні;
- люди вигорають швидше, коли бачать, що не можуть зробити краще те, на що здатні;
- якщо ваші люди починають вигорати, виконуючи звичайні обов'язки, шукайте додаткові причини: хвороба, неприємності вдома, хоча, можливо, людина просто не здатна на цю роботу і завдання;
- якщо весь особовий склад близький до вигорання, то, можливо, у вас занадто високі вимоги і стандарти;
- один з методів боротьби з вигоранням — нагородження достойних відповідно до їхніх повноважень і заслуг;
- нещира або незначна винагорода радше зашкодить, аніж принесе користь;
- завжди визначайте високі стандарти своїм людям і створюйте умови для їх досягнення.

Командир:

- ти такий самий, як і солдат. Будь йому батьком і братом;
- ти додаєш впевненості солдатам. Став підрозділу та кожному індивідуально конкретні завдання: як найближчі, так і подальші;
- не повинен перед підлеглими показувати свій страх чи розгубленість;
- повинен постійно запитувати підлеглих про їхніх близьких і рідних. Пиши листи рідним, описуй подвиг їхніх синів і чоловіків;
- хвали підлеглих «сильно», свари «м'яко»;
- негайно ізолюй панікерів;
- пам'ятай про підвищену схильність підлеглих підпадати під навіювання у процесі бойової діяльності.

2.8. Робота командирів щодо запобігання конфліктним ситуаціям та їх розв'язання

Робота командирів щодо запобігання конфліктним ситуаціям та їх розв'язання повинна мати систематичний комплексний характер. Тільки планомірна систематична виховна робота, якісна бойова підготовка, статутний порядок у військових підрозділах, вчасне та якісне забезпечення особового складу всім потрібним усувають причини виникнення конфліктних ситуацій. Безумовно, якщо сумлінно вживати таких заходів, то можна позбутися більшості об'єктивних причин виникнення конфліктних ситуацій. Але через різноманітні об'єктивні та суб'єктивні причини це не завжди вдається. У зв'язку з цим зупинимось на *системі роботи командира підрозділу щодо запобігання конфліктним ситуаціям та щодо їх подолання у підрозділі*. Якщо ця діяльність буде не систематичною, то командир перетвориться на «пожежного», який гасить вогнища конфліктів то в одному, то в іншому місці. Ця *система роботи складається з чотирьох тісно пов'язаних послідовних дій*: профілактики конфліктів; запобігання конфліктним ситуаціям; припинення конфліктів; ліквідації наслідків конфліктів.

Нагадаємо *суть діяльності командира щодо запобігання конфліктам і щодо їх розв'язання у військовому підрозділі*. Ідеться передусім про змістовний та якісний навчально-виховний процес, широкий спектр різноманітних виховних заходів, твердий статутний порядок у підрозділі, спеціальні заходи запобігання типовим для відповідного підрозділу порушенням тощо.

До профілактичних заходів можна зачислити:

- статутну організацію служби — це усуває причини виникнення суперечок, невдоволення;
- якісну бойову підготовку, яка разом з освітянськими функціями виконує ефективну виховну функцію;
- підвищення психолого-педагогічної ерудиції офіцерського складу, який відіграє вирішальну роль в організації та здійсненні роботи щодо запобігання конфліктним ситуаціям;

- навчання молодих командирів практики навчально-виховної роботи, бо без відповідних навичок вони зазнаватимуть труднощів у цілеспрямованій праці;
- удосконалення всієї виховної роботи;
- планові запобіжні заходи відповідно до типових для певного підрозділу порушень;
- формування та згуртування військового колективу;
- розумний розподіл особового складу за посадами та фахом, з огляду на психологічну сумісність та індивідуально-психічні особливості;
- посилення в особового складу мотивації, тобто треба зацікавити бійців суттю військової служби, широко застосовуючи різні способи переконання та заохочення;
- цілеспрямовану правовиховну роботу з воїнами, які мають нахил до порушення військової дисципліни, надання їм різноманітної допомоги тощо.

Безумовно, така робота, як правило, усуває самі передумови виникнення конфлікту. Та все ж не завжди через різні обставини їх вдається уникнути цілком. Виникненню конфлікту передуює *конфліктна ситуація*. Тому офіцер повинен добре знати ознаки конфліктної ситуації у підрозділі, сферу можливих міжособистісних непорозумінь, а також потенційні джерела конфліктів. Запобіжну роботу проводять у вужчому напрямі та з визначеною категорією особового складу. Найбільше потрібна планова запобіжна робота: по-перше, з воїнами, схильними до порушення військової дисципліни; по-друге, у визначений час (наприклад, під час зміни особового складу в підрозділі); по-третє, з конкретною категорією командирів (начальників), наприклад із сержантами.

До загальних превентивних заходів конфліктних ситуацій належать:

- з'ясування обставин і суті непорозумінь, їхніх причин, джерел тощо;
- опитування осіб, які мають інформацію про міжособистісну сутичку;

- проведення індивідуальних бесід з воїнами, між якими виникли непорозуміння, щоб оцінити та визначити стратегії виховної роботи;
- використання рекомендацій з класифікації міжособистісних конфліктів, аналіз реальних взаємин між цими воїнами та визначення можливих наслідків непорозумінь;
- усунення психічних бар'єрів у взаєминах воїнів, надання їм допомоги у з'ясуванні об'єктивних причин виникнення непорозумінь;
- створення умов для визнання помилок;
- внесення змін у свою діяльність, а також у діяльність усіх причетних до непорозуміння, сутички;
- усунення причин, передумов конфліктної ситуації з використанням засобів педагогічного впливу тощо.

Знаючи класифікацію, основні причини виникнення конфлікту й етапи його перебігу, офіцер мав би (зادля ефективнішого керування колективом) сформулювати модель розгортання конфліктної взаємодії з конкретним переліком своїх дій на кожному етапі. Як уже зазначено, конфлікт спричиняють суперечності, які лежать в основі службових або міжособистісних взаємин опонентів. Вони призводять до конфліктної ситуації, яка супроводжується психічною напруженістю. Якщо є прецедент-детонатор, то виникає конфлікт із позитивними або негативними наслідками. Така система роботи допомагає запобігти конфлікту. Проте як через об'єктивні, так і суб'єктивні причини не завжди вдається визначити початок конфлікту. *А якщо конфлікт уже виник, командир повинен:*

- виконати роботу з запобігання конфліктній ситуації;
- вжити заходів задля уникнення моральних або матеріальних збитків, можливих антигромадських учинків з боку обох суперечних сторін;
- провести розбір (особистий, службовий, загальний) щодо суті міжособистісного конфлікту;
- досягти фактичного усунення гострих суперечностей, застосовуючи передусім психолого-педагогічні, а якщо треба, то й адміністративні засоби.

На цьому етапі офіцер успішно може застосовувати перевірені практикою методи, за допомогою яких вдається успішно розв'язати конфлікт. Наприклад, *американські психологи вирізняють п'ять стилів розв'язання міжособистісного конфлікту*. Ця система дає офіцерові змогу розробити оптимальний стиль розв'язання міжособистісного конфлікту. Стиль поведінки у конкретному конфлікті визначається відповідно до того, наскільки опоненти прагнуть задовольнити власні інтереси (дія активна чи пасивна) й інтереси супротивника (діючи спільно або індивідуально). Тут ми бачимо такі *стили розв'язання конфліктів*: конкуренція, ухиляння, співпраця, пристосування та компроміс.

Стиль конкуренції застосовують тоді, коли опонент намагається задовольнити найперше свої інтереси всупереч інтересам інших, примушуючи їх приймати корисні для нього рішення.

Стиль ухиляння застосовують, коли опонент не обстоює своїх прав, не співпрацює ні з ким задля розв'язання проблеми або просто ухиляється від цього.

Стиль пристосування від попереднього стилю відрізняється тим, що опоненти діють разом: один з них пасивний у розв'язанні ситуації та згодний робити те, чого прагне другий опонент: він не обстоює своїх інтересів, поступається перед опонентом.

Стиль співпраці найтяжчий, проте дає змогу знайти такий вихід, який цілком задовольняє обидві сторони. Тут обидва опоненти беруть активну участь у розв'язанні конфлікту та обстоюють свої інтереси, але водночас намагаються співпрацювати один з одним.

Стиль компромісу від стилю співпраці відрізняється тим, що супротивники досягають поверхового компромісу і не шукають прихованих мотивів, як під час застосування стилю співпраці. Тут обидві сторони роблять невеликі поступки своїми інтересами, щоб задовольнити їх частково.

Отже, об'єктивне розв'язання конфлікту сприяє відшукуванню істини, усуненню причин виникнення конфлікту. Тому офіцер повинен вжити заходів як педагогічного, так і орга-

нізаційного характеру задля ліквідації наслідків конфлікту, тобто офіцер, керуючи конфліктом, так чи інакше має намагатися покласти йому край, бо припинення конфлікту шляхом відмови опонентів від своїх вимог не завжди є його закінченням. На завершення теми зупинімося та розглянемо *шляхи запобігання конфлікту та керування ним*:

- здобуття знань у галузі психології особистості та військового колективу;
- вивчення основ конфліктології;
- вивчення соціально-психологічного клімату в певному військовому колективі;
- вжиття превентивних заходів на стадії виникнення суперечностей у спілкуванні військовиків та зростання психологічної напруженості;
- організаційна зміна складу формальних та неформальних нечисленних груп задля усунення психологічних бар'єрів.

Щоб розв'язати та подолати конфлікти у військових колективах, офіцерам можна рекомендувати такі напрями роботи:

- вимагати від воїнів усіх категорій суворого виконання вимог статутів;
- систематично вивчати взаємини між різними категоріями особового складу;
- залучати до розв'язання конфліктів авторитетних воїнів;
- уникати упередженості під час вивчення конфліктів;
- всебічно вивчати передумови, причини та умови виникнення конфлікту;
- об'єктивно аналізувати поведінку учасників конфлікту, зважати на їхні психічні стани;
- спрямувати опонентів на пошук конструктивного виходу з конфлікту;
- зважати на індивідуально-психічні особливості учасників конфлікту, а насамперед тих, які його можуть поглибити;
- старанно аналізувати інформацію, яка стосується динаміки розвитку та розгортання конфлікту;
- дотримуватися конфіденційності щодо інформації про конфлікт;

- вміло використовувати вплив військового колективу на розв'язання конфлікту;
- надавати індивідуальну психологічну допомогу воїнам, які вийшли з конфлікту, корегувати їхні дії, контролювати й підтримувати.

Отже, командир повинен з'ясувати, що не існує готового рецепту розв'язання міжособистісних конфліктів. Тут життєва мудрість полягає в тому, щоб адекватно застосовувати названі вище стилі та методики розв'язання конфліктів та водночас брати до уваги конкретні обставини. Найоптимальніший підхід визначається конкретною ситуацією.

2.9. Робота командирів щодо запобігання суїцидній поведінці серед військовослужбовців

Однією з найгостріших проблем сьогодення в Україні є стійка динаміка збільшення кількості самогубств. За статистикою, на 2015 рік Україна посідає одне з перших місць у Європі за кількістю суїцидів: на 100 тисяч людей припадає 22 самогубства. Надзвичайно актуальною є ця проблема для військовослужбовців Збройних Сил України. За час проведення Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей станом на вересень 2015 року обліковано та документально підтверджено 136 випадків суїцидів (у 2014 році у Збройних Силах України зафіксовано 42 випадки). Ці відомості не показують усієї гостроти проблеми: під час підрахунків не враховано випадків незавершеного суїциду, а також самогубства вояків під час відпусток, перебування в лікувальних закладах. Немає також інформації про кількість самогубств серед колишніх військовослужбовців після їх звільнення з військової служби.

Кожен випадок самогубства вкрай негативно впливає на особовий склад частини та підрозділу, у яких він стався: там погіршується морально-психологічний стан особового складу, знижується здатність групи (військового колективу) виконувати бойові завдання, у батьків військовиків, їхніх родичів, близьких та суспільства загалом з'являється різко негативне

ставлення до Збройних Сил України, внаслідок цього певна частина молоді намагається ухилитись від призову, як і визначені категорії громадян України — уникнути мобілізації.

Причини самогубства можуть бути різні. Зазвичай самогубства відбуваються через порушення психіки, розлади особистості, соціальні проблеми, важкі соматичні захворювання. Через психічне захворювання може притуплюватися інстинкт самозбереження, порушуються емоції, розвиваються фобії, імперативні галюцинації або важка депресія. Причиною самогубства можуть бути надмірно важкі життєві умови: участь у бойових діях, відсутність чітко визначених часових термінів перебування в потенційно небезпечних районах, залучення до пошуку та транспортування загиблих вояків, невлаштованість соціально-побутових умов, відсутність або низький рівень підтримки рідних і близьких, нерозв'язані фінансові проблеми. Попри це, найчастіше скоюють самогубства імпульсивні, емоційно нестійкі люди.

Серйозною проблемою також є спроби самогубства, кількість яких значно перевищує кількість випадків завершених самогубств. Наслідком їх є незворотні порушення здоров'я військовослужбовців, нездатність виконувати службові обов'язки.

Тривале замовчування проблеми породило в середовищі офіцерів різні «міфи», упередження. Існує спрощене ставлення до фактів самогубств, прагнення пояснити їх винятково впливом психічних розладів. Тим часом вивчення обставин суїцидних подій демонструє, що понад 80% військовослужбовців, що позбавили себе життя, — це практично здорові люди, що потрапили в гострі психотравмівні ситуації.

Для командирів підрозділів та офіцерів структур з роботи з особовим складом проблема профілактики суїцидної поведінки військовослужбовців є однією з найбільш значущих.

Феномен суїциду (самогубство або спроба самогубства) найчастіше пов'язують з уявленням про психологічну кризу особистості, під якою розуміють гострий емоційний стан, викликаний якимись особливими, особистісно значущими психотравмівними подіями. Причому це криза такого масштабу,

такої інтенсивності, що весь попередній життєвий досвід людини, що зважилась на суїцид, не може підказати їй іншого виходу з ситуації, яку вона вважає нестерпною.

Така психологічна криза може виникнути раптово (під впливом сильного ефекту). Але частіше внутрішня душевна напруженість накопичується поступово, охоплюючи різно-рідні негативні емоції. Вони накладаються одна на одну, заклопотаність переходить у тривогу, тривога змінюється безнадією. Людина втрачає віру в себе, у здатність подолати несприятливі обставини, виникає внутрішній конфлікт (неприйняття самої себе, нехтування себе), з'являється відчуття втрати сенсу життя. Вояки починають фіксувати увагу на непереконливих труднощах у службі, на думках про відсутність потенційних можливостей розв'язання нагальних проблем.

Потрапивши в конфліктну критичну ситуацію, військово-службовці здебільшого починають частіше, ніж доти, телефонувати близьким і рідним. Вони просять батьків, родичів, знайомих організувати їм відпустку за сімейними обставинами, надіслати довідку про хворобу когось із членів родини, «посприяти» задля зміни місця служби. Досить часто звертаються до командира з надзвичайно наполегливими проханнями про госпіталізацію, а іноді й про надання практичної допомоги (наприклад, зупинити порушену кримінальну справу за скоєний злочин).

Характерною особливістю цього періоду є підвищена потреба встановити неформальний контакт, потреба в співчутті, емоційній підтримці («пошук опори»).

Роздуми про смерть можуть набувати форми художніх образів — у записниках, робочих зошитах з'являються малюнки, що ілюструють депресивний стан людини (труни, хрести, шибениці тощо).

На ґрунті таких станів виникають суїцидні думки, а пізніше — й обдумування способу суїциду, його «примірювання». Суїцидний період, початок якого пов'язаний із появою самогубних задумів, триває аж до замаху на своє життя.

Характерними особливостями поведінки військово-службовців у цій фазі є: замкнутість, аутичність, прагнення

до усамітнення аж до повної ізоляції, втрата інтересу до на-вколишнього світу. Людина немов відділена психологічним бар'єром від інших людей, повністю поглинута своїм «Я», своїми болісними переживаннями.

Іноді рішення щодо скоєння суїциду супроводжується метушливістю, руховим збудженням, безпричинною веселістю. Однак у всіх випадках неприродність поведінки відразу ж впадає в очі.

Досить часто у військовослужбовців порушується сон, виникають різноманітні неврастенічні або неврозоподібні вегетативні прояви: підвищена стомлюваність, млявість, відчуття безсилля тощо.

Психічний стан напередодні спроби суїциду (чи його вчинення) буває мінливий, що зумовлено різноманітним поєднанням індивідуально-особистісних і ситуаційних чинників.

Супроводжує готовність до скоєння суїциду депресивний стан, і це підтверджує понад половина зафіксованих випадків самогубств. Такому стану притаманні важкі, болісні емоції й почуття — тривога, туга, відчай. Потяги і волюва активність різко знижуються. Майже завжди, хоч на різному рівні, виражені відчуття власної неповноцінності, недієздатності та самозаперечення. З'являється відчуття провини і нерідко — потреба в самозвинуваченні.

Іноколи перед спробою самогубства вояки залишають передсмертні записки. За матеріалами розслідувань фактів самогубств, такі записки залишає кожен п'ятий-шостий суїцидент. У записках зазвичай звучать ідеї самозвинувачення й містяться прохання, щоб близькі його пробачили. Іноді в записках звинувачують тих, хто, на думку суїцидента, є винуватцем його вчинку.

У разі невдалої спроби суїциду вояк може ще якийсь час плекати самогубні думки й наміри, як у прямій, так і в непрямій формі висловлювати жаль через те, що лишився живий, що його життя не має вартості. Проявляється пасивна «згода на смерть». Так реагують, як правило, ті, хто вважає неможливим своє повернення до умов, які привели їх до рішення скоїти суїцид.

Імовірність спроби повторного суїциду досить велика. Вважають, що серед тих, хто здійснив невдалу спробу самогубства, ризик завершеного суїциду на найближчий рік зростає у 100 разів.

В основі суїцидної поведінки (незалежно від виявлених і відомих причин) лежить конфлікт.

У будь-якому конфлікті є:

по-перше, об'єктивні обставини ситуації, в якій перебуває військовослужбовець;

по-друге, суб'єктивне усвідомлення значущості, осмислення цих обставин і ступеня їх складності для особистості;

по-третє, особиста оцінка своїх можливостей задля подолання та розв'язання ситуації, що створила передумови суїциду;

по-четверте, реальні дії особистості в такій ситуації.

Конфліктна ситуація набуває характеру суїцидозагрози, коли військовослужбовець усвідомлює її як значну, суттєву, гранично складну, а свої можливості — як недостатні, почувавши гостру фрустрацію домінантних потреб і зупиняючи вибір на суїциді як єдиному виході.

Все різноманіття конфліктів, що лежать в основі суїцидної поведінки військовослужбовців, можна класифікувати так:

1. Конфлікти, зумовлені специфікою військової діяльності і військово-соціальної взаємодії військовослужбовців:

- довготривала участь у бойових діях, перебування на значній відстані від основних сил (ротних і взводних опорних пунктів, блокпостів);
- індивідуальні адаптаційні труднощі військової служби, особливо в умовах недостатнього рівня згуртованості підрозділу;
- труднощі або невдача у виконанні конкретного службового завдання;
- міжособистісні конфлікти з товаришами по службі;
- службові та міжособистісні конфлікти зі своїми начальниками (підлеглими);
- постійне перебування в обмеженому територією виконання завдань просторі, максимально звужене коло спілкування.

2. Конфлікти, зумовлені специфікою особисто-сімейних взаємин військовослужбовця:

- нерозділене кохання, зрада коханої дівчини, дружини;
- розлучення;
- важка хвороба, смерть близьких;
- статева неспроможність.

3. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою військовика:

- побоювання кримінальної відповідальності;
- боязнь ганьби у зв'язку з асоціальним вчинком;
- систематичне зловживання спиртними напоями;
- негативний попередній досвід вживання наркотичних (токсичних) речовин.

4. Конфлікти, зумовлені станом здоров'я військовослужбовця:

- психічні захворювання;
- хронічні соматичні захворювання;
- фізичні вади (дефекти мови й особливості зовнішності, що сприймаються як недолік, в окремих випадках поранення, втрата кінцівок, зору).

5. Конфлікти, зумовлені матеріально-побутовими труднощами (особливо актуально, коли вояки виконують обов'язки поза межами місць постійної дислокації, на ротних (взводних) опорних пунктах, блокпостах):

- неналежні умови проживання, відсутність комфортних умов задоволення фізіологічних потреб (душ, туалет);
- нерегулярне та неповноцінне харчування, потреба самотійно здобувати харчі;
- неналежне речове забезпечення, його невідповідність температурним показникам, кліматичним умовам;
- потреба самотійно прати речі, своєчасно їх змінювати, особливо натільну білизну;
- невиконані кредитні та інші зобов'язання.

Суїцидозагрозна ситуація охоплює, як правило, взаємодію конфліктів різних типів. Розпочатий як зовнішній, конфлікт може набувати внутрішнього характеру і призвести до самогубства. Однак те, що суїцидна поведінка постає на

основі конфлікту, не означає, що кожен конфлікт веде до суїциду.

До характерних особистих рис суїцидентів можна зачислити:

- низький або занижений рівень самооцінки;
- невпевненість у собі;
- високу потребу в самореалізації;
- надвисоку важливість для них теплих, емоційних зв'язків, щирості взаємин, емпатії, розуміння і підтримки ближніх;
- труднощі при прийнятті вольових рішень;
- зниження рівня оптимізму та активності в нетипових ситуаціях;
- тенденцію до самозвинувачення, перебільшення своєї провини;
- несаможиттєвість;
- високий рівень тривожності;
- недостатню соціалізацію, інфантильність і незрілість особистості.

Знання характеру конфліктної ситуації, в якій постали передумови виникнення психологічної кризи, а також особистісних характеристик військовослужбовця дають командирові певні підстави для визначення суїцидного потенціалу особистості.

Окрему увагу слід звернути на психічні порушення, що створюють передумови суїцидних проявів при систематичному зловживанні алкогольними напоями.

Після вживання алкоголю його вплив позначається передусім на функціях центральної нервової системи. Як свідчать результати досліджень, нормальна діяльність людини порушується навіть після вживання невеликих доз алкоголю.

Після вживання алкоголю в людини послаблюється увага, рухи втрачають точність, особливо негативно впливає алкоголь на розумову діяльність. Мовлення стає голоснішим, з'являється псевдохорообрість, поведінка військовослужбовця виходить за межі дозволеного в умовах виконання бойових завдань. Знижується нормальний рівень

тривожності, інстинкт самозбереження притуплюється. З огляду на об'єктивні труднощі в умовах виконання бойових завдань, алкогольне сп'яніння створює короткотривалу ілюзію відсутності проблем, що протягом певного часу турбували людину.

Аналіз результатів службових розслідувань випадків самогубств в умовах виконання повсякденних завдань демонструє, що майже в половині всіх випадків скоєнню суїциду передувало зловживання алкоголем.

Цим частково пояснюється високий рівень самогубств у період свят, під час яких збільшується обсяг вживання спиртних напоїв. В окремих випадках спиртні напої вживали спеціально з метою полегшити реалізацію вже наявних суїцидних намірів. Алкоголь стає непрямою причиною самогубства. Аналогічна роль сп'яніння і в тих випадках, коли алкоголь різко знижував критичні функції і самоконтроль, унаслідок чого були скоєні суїциди.

Суїцидна поведінка в стані сп'яніння залежить від обставин, на тлі яких алкогольна інтоксикація виконує роль або «засобу приголомшення», або «пускового механізму», або «підсилювача» переживань та формування психопатологічних реакцій, що призводять до ідеї самогубства.

Підвищена загроза вчинення суїциду в осіб, що зловживають спиртними напоями, пов'язана не тільки з чинниками інтоксикації, але й з особливостями особистості, що формується в процесі зловживання алкоголем: афектною нестійкістю, збудливістю, схильністю до імпульсивних дій з психопатичними, істеричними виявами.

Якщо ж на психіку людини впливають стресові фактори участі в бойових діях, то алкоголь зміцнює рішення покінчити життя самогубством.

Визначення ризику можливого суїциду — завдання надзвичайно важке. Питання про те, якого військовослужбовця слід вважати потенційним суїцидентом, з якого моменту і за яких умов його слід записувати до складу «групи посиленої психологічної уваги», не мають однозначної відповіді, оскільки саме поняття «суїцидного ризику» передбачає кілька значень.

Відповідно до сформованого в суїцидології підходу, це поняття охоплює:

- ймовірність виникнення будь-якої суїцидної поведінки, тобто загальний суїцидний ризик;
- ймовірність реалізації наявних суїцидних тенденцій, тобто ризик суїцидних учинків — замахів на самогубство;
- ймовірність рецидиву суїцидних актів, тобто ризик повторних суїцидів.

Застосування психологічного підходу до визначення суїцидного ризику помагає встановити групові та індивідуально-психологічні фактори ризику. До групових факторів, що підвищують ймовірність виникнення суїцидної поведінки, тобто загальний суїцидний ризик, належать:

а) соціально-психологічні:

- важкі морально-психологічні умови у військовому колективі, спричинені нестатутними взаєминами між військово-службовцями, тим, що командири й начальники порушують дисциплінарну практику, випадками самогубств у підрозділі;

б) службові:

- початковий період військової служби;
- позаплановий призов на військову службу (мобілізація);
- залучення до виконання бойових завдань;
- служба у відриві від підрозділу;
- наявність зброї та постійний доступ до неї;

в) вікові особливості військовослужбовців;

г) хронологічні ознаки: пора року, дні тижня, час доби.

На індивідуально-особистісному рівні факторами, від яких залежить загальний суїцидний ризик, є (до призову в армію) умови сімейного виховання:

а) відсутність батька в ранньому дитинстві;

б) «матріархальний» стиль стосунків у сім'ї;

в) емоційна депривація, покинутість у дитинстві;

г) виховання в сім'ї, де є алкоголіки («алкогольний клімат»), психічно хворі, а також родичі з асоціальними формами поведінки (відбували або відбувають кримінальне покарання);

г) виховання в сім'ї, де були випадки самогубств, спроби самогубств або суїцидні погрози від близьких;

д) часта зміна місця проживання, навчання, роботи;

е) активне вживання алкоголю та інших наркотичних засобів;

є) вчинення спроб суїциду.

Дослідження показують, що на основі різних поведінкових проявів можна своєчасно визначити військовослужбовців з високою ймовірністю реалізації наявних суїцидних тенденцій, тобто з ризиком суїцидних дій.

До таких ознак належать:

- відверті висловлювання про бажання покінчити з собою (товаришам по службі, командирам, у листах родичам і знайомим, коханим дівчатам);
- непрямі натяки на можливість суїцидних дій (наприклад, поява в колі товаришів по службі з петлею на шиї з ремня від штанів, мотузки, телефонного дроту тощо);
- публічна демонстрація петлі з якихось гнучких предметів;
- гра зі зброєю та імітація самогубств тощо);
- активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів заподіяти собі смерть (збирання таблеток, зберігання патронів після виконання бойових завдань, стрільб, пошук і зберігання отруйних рідин тощо);
- фіксація уваги на прикладах самогубства (часті розмови про самогубства загалом);
- надзвичайно наполегливі прохання про переведення в інший підрозділ, іншу військову частину, що перебуває поза межами виконання бойових завдань, про госпіталізацію, надання відпустки за сімейними обставинами (найчастіше військовослужбовці звертаються до родичів і знайомих з проханням надіслати у військову частину фіктивну телеграму з відомостями про важкий сімейний стан);
- порушення міжособистісних взаємин, звуження кола контактів у військовому колективі, прагнення до усамітнення;
- зміна поведінки: невластива замкнутість і зниження рухової активності у рухливих, товариських («зловісний спо-

кій» і зібраність), порушена поведінка і підвищена товари-
ськість у малорухливих та мовчазних;

- раптовий прояв невластивих раніше військовослужбовцю рис: акуратності, відвертості, щедрості (роздача особистих речей, фотоальбомів, годинників, радіоприймачів, значків, умундирування тощо);
- втрата інтересу до навколишнього світу (аж до повної відчуженості);
- роздуми про самогубство можуть набувати художнього оформлення: у записній книжці, зошиті з'являються малюнки, що ілюструють депресивний стан (наприклад, труни, хрести, шибениці тощо).

Оцінюючи ризик суїциду в кожному конкретному випадку, треба брати до уваги сукупність особистісних і ситуаційних чинників.

Щоб визначити ступінь суїцидного ризику, треба визначати й зіставляти як про-, так і антисуїцидні передумови.

На індивідуальному рівні — це стійке позитивне ставлення до життя і негативне — до смерті, широта діапазону відомих і суб'єктивно прийнятних шляхів розв'язання конфліктних ситуацій, ефективність механізмів психологічного захисту, високий рівень соціалізації особистості.

Конкретними формами вираження антисуїцидних особистісних факторів можуть бути:

- емоційна прив'язаність до близьких і родичів;
- батьківські обов'язки;
- виразне почуття обов'язку;
- неготовність завдати собі фізичного болю;
- уявлення про ганебність і гріховність суїциду;
- уявлення про невикористані життєві можливості тощо.

Що більше відзначено антисуїцидних чинників щодо певного військовослужбовця, то вищий його антисуїцидний бар'єр, то менша ймовірність суїциду і навпаки.

Серйозність загрози суїцидних дій можна оцінити за чотирибальною системою:

0 балів — відсутність загрози суїцидної спроби:

- під час бесіди не виявлені суїцидні тенденції;

- військовослужбовець не має індивідуально-особистісних факторів ризику, навіть більше, виявляє активну і стійку антисуїцидну настроєність;
- впевнено пропонує варіанти розв'язання конфлікту, планує майбутнє.

1 бал — можливість суїцидної спроби:

- є суїцидні уявлення неглибокого ступеня та пасивної форми;
- гострі переживання складної конфліктної ситуації, хоч і без сформованих суїцидних тенденцій;
- песимістична оцінка майбутнього (іншими словами, військовослужбовець думає про спробу, але не уявляє собі її спосіб).

2 бали — загроза суїцидної спроби:

- є суїцидні тенденції, в структурі яких виражені суїцидні уявлення й настрої;
- обраний спосіб суїциду.

3 бали — суїцидна спроба здійснена, вояк і далі плекає суїцидні думки та наміри.

Отже, гострота та актуальність проблеми суїцидної поведінки військовослужбовців вимагає від командирів та офіцерів структур з роботи з особовим складом чи інших посадових осіб розуміння суті цього явища, володіння основними методами його діагностики та організації профілактичної роботи.

Що можна зробити, щоб допомогти воякові, який перебуває в кризовому стані?

1. *Добирайте ключі до розгадки суїциду.* Профілактика суїциду полягає не тільки в турботі й увазі командирів та офіцерів структур з роботи з особовим складом, а й у їхній здатності розпізнати ознаки близької небезпеки. Ваші знання принципів можуть врятувати чиєсь життя. Ділячись ними з іншими, ви зможете зруйнувати міфи і хибні уявлення, через які не вдається запобігти багатьом суїцидам. Шукайте ознаки можливої загрози: суїцидні погрози, попередні спроби самогубства, депресію, значні зміни поведінки або особистості людини, а також приготування до останнього

волевиявлення. Вловіть прояви безпорадності і безнадії, визначте, чи не є ця людина самотньою і полишеною без уваги товаришів по службі. Що більше буде людей, які усвідомлюють ці прикмети, то більші будуть шанси викреслити самогубство з переліку основних причин небойових втрат військовослужбовців.

2. *Прийміть суїцидента як особистість.* Припустіть, що певна людина дійсно є суїцидною особистістю. Не думайте, що вона не здатна і не зможе зважитися на самогубство. Не легковажте можливість втримати людину від суїциду. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману щодо несерйозності конкретної суїцидної ситуації. Якщо ви вважаєте, що кому-небудь загрожує самогубство, дійте відповідно до своїх власних переконань та вимог провідних документів. Небезпека, що вам буде ніяково від того, що перебільшите потенційну загрозу, — ніщо в порівнянні з тим, що хтось може загинути через ваше невтручання.

3. *Встановіть з підлеглими дружні взаємини.* Не існує всеохопних відповідей на таку серйозну проблему, як самогубство. Але ви можете зробити гігантський крок вперед, якщо станете на позицію впевненого прийняття людини, що зневірилась у власних силах. Дуже багато залежить від якості ваших взаємин. Вони мають полягати не лише у словах, а й у невербальній емпатії, командирській чи товариській підтримці. Замість того, щоб страждати від самоосуду та інших переживань, тривожна особистість повинна намагатись зрозуміти свої почуття. Турбота та увага чуйного командира може добре підбадьорити того, хто почувається самотнім та нікому не потрібним. Саме так ви зможете достукатися до ізольованої душі зневіреної людини.

4. *Будьте уважним слухачем.* Суїциденти особливо потерпають від сильного почуття відчуження. Тому вони бувають не настроєні дослухатися до ваших порад. Набагато більше вони потребують обговорення свого болю, того, що інші їх не сприймають, незадоволеністю і того, про що кажуть так: «Я не маю заради чого жити». Якщо людина потерпає від депресії, то саме вона повинна більше говорити, ніж когось

слухати. У вас може з'явитися невдоволення, образа чи гнів, якщо людина не відповість негайно на ваші думки і запитання. Розуміння, що той, про кого ви дбаєте, настроєний на суїцид, звичайно, викликає у командира певний страх бути відштовхнутим, відчуття безсилля або непотрібності. Та попри це, пам'ятайте, що цій людині важко зосередитися на чомусь, крім своєї безпорадності. Вона хоче позбутися болю, але не може знайти виходу. Якщо хтось зізнається вам, що думає про самогубство, не осуджуйте його за ці висловлювання. Намагайтеся залишитися спокійним і зрозуміти підлеглого. Ви можете сказати: «Я дуже ціную вашу відвертість, адже для того, щоб поділитися своїми почуттями, треба мати велику відвагу». Ви можете надати неоціненну допомогу, вислухавши слова, що виражають почуття цієї людини, — печаль, вину, страх чи гнів. Іноді, якщо ви просто мовчки посидите з ним, це буде доказом вашого уважного і дбайливого ставлення. Розвивайте свою майстерність «Слухати третім вухом». Під цим розуміють здатність вловлювати також у те, що «висловлюється» невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою, рухами, порушеннями сну, готовністю до імпульсивних учинків в гострій кризовій ситуації. І хоч основні провісники самогубства часто завуальовані, зацікавлений слухач таки зможе їх розгледіти.

5. *Не сперечайтесь.* Постаючи перед загрозою суїциду, деякі командири та товариші по службі досить часто переконують настроєного на самогубство: «Подумай, адже ти живеш набагато краще, ніж інші люди, ти ще маєш подякувати долі». Ці слова відразу блокують подальше обговорення, ще більш пригнічують бійця. Замість допомогти, вони посилюють зворотний ефект. Часто можна почути ще й таке зауваження: «Ти хоч розумієш, які нещастя і ганьбу накличеш на свою сім'ю?» Але ж, можливо, за цими словами ховається саме та думка чи ідея, яку бажає реалізувати суїцидент. Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні при розмові про самогубство, намагайтесь не висловлювати потрясіння тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не тільки програти суперечку, але й втратити саму людину.

6. *Ставте запитання.* Якщо ви ставите такі непрямі запитання, як: «Я сподіваюся, що ти не думаєш про самогубство?», то в них уже міститься відповідь, яку ви хочете почути. Якщо підлеглий відповість: «Ні», то вам, найпевніше, так і не вдасться допомогти йому вийти з суїцидної кризи. Найкращий спосіб втрутитися в кризу — це дбайливо поставити пряме запитання: «Ти думаєш про самогубство?» Воно не породить такої думки, якщо в людини її не було. Але коли людина думає про самогубство і нарешті знаходить когось, кому небайдуже до її переживань і хто згоден обговорити цю заборонену тему, то часто відчуває полегшення, бо з'являється нагода зрозуміти свої почуття. Слід спокійно і доступно запитати про тривожні ситуації, наприклад: «Відколи ти вважаєш своє життя настільки безнадійним?», «Як ти думаєш, чому в тебе з'явилися ці почуття?», «Чи є у тебе конкретні міркування про те, в який спосіб покінчити з собою?», «Якщо ти раніше замислювався про самогубство, то що тебе зупиняло?». Щоб допомогти суїциденту дати раду зі своїми думками, можна перефразувати, повторити найбільш істотні його відповіді: «Іншими словами, ти кажеш...». Ваша згода вислухати і обговорити те, що турбує підлеглого, буде великим полегшенням для цієї зневіреної людини, яка просто боїться, що ви її засудите, і готова до того, щоб піти геть.

7. *Не втішайте підлеглого.* Одним з важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Коли ви почуєте від когось про суїцидну загрозу, у вас може виникнути бажання сказати: «Ні, ти насправді так не думаєш». Для таких висновків досить часто немає ніяких підстав, окрім вашої особистої тривоги. Причина, з якої суїцидент ділиться своїми думками, полягає в бажанні викликати стурбованість його ситуацією. Якщо ви не проявите зацікавленості і чуйності, то депресивна людина може вважати судження типу: «Ти насправді так не думаєш» — проявом відштовхування й недовіри. Якщо бесіду вести з любов'ю і турботою, то можна значно знизити загрозу самогубства. Інакше людину можна довести до суїциду банальними розрадами, бо вона натомість відчайдушно потребує щирого, турботливо-

го і відвертого розуміння та підтримки. Схильні до суїциду люди з презирством ставляться до зауважень типу: «Нічого, нічого, у всіх є такі ж проблеми, як у тебе» та інших аналогічних кліше, оскільки вони різко контрастують з муками, які вони терплять. Ці висновки лише мінімізують, принижують їхні почуття і змушують відчувати себе ще більш непотрібними, а життя — марним.

8. *Запропонуйте конструктивні підходи.* Замість того, щоб говорити суїциденту: «Подумай, якого болю завдасть твоя смерть близьким», попросіть поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, ще не спадали йому на гадку. Одне з найбільш важливих завдань профілактики суїцидів полягає в тому, щоб допомогти визначити джерело психічного дискомфорту. Часом це дуже важко, оскільки «живильним середовищем» суїциду є таємність. Найбільш відповідними питаннями для стимуляції дискусії можуть бути такі: «Що з тобою сталося останнім часом», «Коли ти став почуватися гірше?», «Що сталося у твоєму житті, відколи виникли ці зміни?», «До кого з близьких вони мали стосунок?». Потенційного самовбивцю слід підштовхнути до того, щоб він ідентифікував проблему і якомога точніше визначив, що її посилює. Зневірену людину треба запевнити, що вона може говорити про почуття не соромлячись, навіть про такі негативні емоції, як ненависть, гіркоту або бажання помститися. Якщо людина все ж не наважується проявити свої почуття, то, можливо, вам вдасться спонукати її до розмови, зауваживши: «Мені здається, ти дуже засмучений», «Ти все-таки схвильований. Може, якщо ти поділишся своїми проблемами зі мною, я постараюсь тебе зрозуміти».

9. *Подавайте надію.* Робота зі схильними до самострахення депресивними людьми є серйозною і відповідальною. Психотерапевти давно дійшли висновку, що дуже важливо зосередитися на тому, що говорять або відчувають такі люди. Коли приховані думки, турботи виходять на поверхню, проблеми здаються менш фатальними і з'являється більше можливостей їх розв'язати. Людина вже може подумати: «Я так і не знаю, як вийти з цієї ситуації. Але тепер я бодай ро-

зумію, що мене турбує, тож є ще якась надія». Надія допомагає людині вийти з-під влади думок про самогубство. Власне втрату надії на гідне майбутнє засвідчують записки, залишені самогубцями. Самострачення стається, якщо люди втрачають останні краплі оптимізму. Але треба пам'ятати, що надії неодмінно мають бути обґрунтовані: померлу людину повернути неможливо, а коли корабель розбивається об каміння, то є різниця між надією доплисти до найближчого берега та надією досягти протилежного берега океану. Підстави для реалістичної надії треба викласти чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо підкреслити сили і можливості людини, те, що кризові проблеми зазвичай минуцї, а самогубство є безповоротним.

10. *Оцініть ступінь ризику самогубства.* Крім того, по-дайте людині надію, намагайтесь визначити її наміри вчинити самогубство. Адже наміри можуть бути різні: починаючи зі швидкоплинних, розпливчастих думок про саму можливість суїциду і закінчуючи розробленим планом вчинити його. Дуже важливо виявити інші фактори, такі як алкоголізм, вживання наркотиків, ступінь емоційних порушень, почуття безнадійності і безпорадності. Незаперечним фактом є те, що чим продуманіший та спланований метод самогубства, тим більший його потенційний ризик.

11. *У разі високого суїцидного ризику не залишайте людину на самоті.* Треба забезпечити, щоб такий військово-службовець не залишався сам, навіть на коротку перерву. При першій нагоді треба доправити такого військовослужбовця до медичного пункту, а коли є змога — до військового госпіталю. Пам'ятайте, що допоки він вирушить, дуже важливо його підтримати, і це на вашій відповідальності. Щоб показати людині, що близькі піклуються про неї, і створити відчуття життєвої перспективи, ви можете укласти з нею так званий суїцидний контракт. Йдеться про те, щоб попросити обіцянки зв'язатися з вами перед тим, як він зважиться на самогубство. Мотивувати це треба тим, що ви ще раз хотіли б обговорити можливі альтернативи. Як це не дивно, така угода може бути досить ефективною.

Участь у бойових діях обмежує можливості командирів і заступників з роботи з особовим складом проводити ефективну запобіжну антисуїцидну роботу з підлеглими, використовувати стандартизовані опитувальники чи спеціальні психологічні тести. А оскільки саме це є чи не єдиним доступним способом виявити осіб, що перебувають у стані психічної кризи, то залишаються хіба профілактичні бесіди. Найперше до проведення бесід треба залучити військовиків, у яких за результатами спостережень виявлено високу ймовірність реалізації наявних суїцидних тенденцій.

Бесіда з військовослужбовцем, який перебуває у стані психологічної кризи, — справа надзвичайно специфічна і вимагає ретельної попередньої підготовки. Але часом обставини складаються так, що провадити її треба негайно. Як показує досвід роботи, для того, щоб бесіда була ефективна, її відповідно треба побудувати і розділити на декілька послідовних етапів, кожен з яких має своє специфічне завдання й передбачає застосування спеціальних навичок.

Запрошення на бесіду. В жодному разі не можна викликати людину на бесіду через третіх осіб. Запрошення неодмінно треба зробити особисто, бажано без свідків. Краще спершу зустрітися під якимсь дрібним приводом, звернутися з нескладним проханням чи дорученням, виконання якого дасть привід для наступної зустрічі.

Місце бесіди. Принципового значення місце бесіди не має, головне, щоб відбувалась без сторонніх осіб. Ніхто не повинен переривати розмову, скільки б вона не тривала.

Поведінка під час бесіди. Під час бесіди намагайтеся не робити ніяких записів або обмежуйтеся короткими позначками. Не поглядайте на годинник і тим більше не виконуйте жодних супутніх справ. Будьте особливо уважним, максимально зацікавленим співрозмовником. Покажіть, що зараз для вас немає нічого важливішого, ніж ця бесіда.

Початковий етап бесіди. Головне завдання цього етапу полягає у встановленні емоційного контакту з суїцидентом, взаємин «співчутливого партнерства» з притаманним їм ви-

соким рівнем довірливості. Треба переконати підлеглого в тому, що його проблеми зрозуміють, що ви щиро поділяєте його турботи і труднощі. Так ви схилите його до відвертішої розмови про його ситуацію і почуття.

Співрозмовника треба вислухати терпляче і співчутливо, не висловлюючи сумнівів і критики. Навіть якщо ви не поділяєте його оцінок, спробуйте по-іншому подивитися на його ближніх, на ситуацію, не кваптесь перечити, спростовувати, висловлювати свої погляди. На першому етапі треба тільки уважно співчутливо вислухати, доброзичливо, щиро (не на позір!) прагнути зрозуміти співрозмовника. Навіть ваші запитання, уточнення не повинні на цьому етапі мати й тіні сумнівів щодо правомірності його думок і уявлень. Як наслідок, співрозмовник сприйматиме вас як людину, що може зрозуміти, чуйну і варту довіри.

У процесі бесіди можна скласти повніше уявлення про особу суїцидента, про його потреби, інтереси та цінності. Треба уточнити також відомості про близьких йому людей, оскільки саме вони (родичі, друзі тощо) часто є тими резервними джерелами допомоги та підтримки в подоланні кризи. Слухаючи співрозмовника, не тільки звертайте увагу на його слова, але й намагайтеся виявити підтекст, помічайте те, що підлеглий не сказав або не хоче сказати, стежте за манерою спілкування і поведінки, особливостями мови, жестів, міміки, вони не менше ніж слова допоможуть визначити, чи встановлений той взаємний контакт, коли можна переходити до другого етапу бесіди.

Другий етап бесіди. На другому етапі треба встановити послідовність подій, внаслідок яких виникла кризова ситуація, з'ясувати, що вплинуло на душевний стан людини. Один з найбільш істотних моментів цього етапу — зняття в суїцидента відчуття безпорадності. Встановивши причини і послідовність розвитку кризи, треба позбавити суїцидента уявлення про винятковість його несприятливої ситуації, переконати в тому, що подібні ситуації виникають і в інших людей, що становище цілком можливо виправити, а його причини можна усунути.

З цією ж метою можна використати запитання, сформульовані так, що сама відповідь на них уже передбачає зміни позиції людини щодо своїх проблем і труднощів. Тут треба пригадати золоте правило психотерапії: «Якщо не можеш змінити обставини, зміни ставлення до них».

В атмосфері щирості та співчуття людина, розповідаючи про своє життя, повідомляє про успіхи і досягнення, про труднощі, перед якими їй доводиться поставати. Треба тактовно підкреслити ці успіхи, формуючи у співрозмовника думку про себе як про особистість, що здатна подолати життєві негаразди. Слід зазначити, що така підтримка, як метод непрямого навіювання, є дуже ефективним способом психологічної допомоги, і її варто застосовувати впродовж усієї бесіди.

На цьому етапі треба також застосовувати способи, що підтримують і поглиблюють зміст бесіди. До таких належать висловлювання, що спонукають до послідовності в розповіді. Через емоційну напруженість співрозмовник може забігати наперед у своїй оповіді або пропускати деякі важливі моменти. Натомість суїциденти під час бесіди часто зосереджуються на психотравматичних епізодах. Цю тенденцію треба рішуче долати, інакше негативні почуття будуть посилюватися. Встановлення послідовності фактів і їх систематизація помагає, як правило, людині змінити своє ставлення до ситуації, до усвідомлення того, що несприятливі обставини, які здавалися непереборними й безнадійними, цілком можливо змінити. Слід мати на увазі, що навіть сам процес розповіді про свою ситуацію і переживання помагає позбутися негативних емоцій.

У бесіді можуть виникнути паузи. У такі миті можна повторювати деякі факти, які вам повідомили раніше, виявляючи в такий спосіб зацікавленість співрозмовником, приділяючи йому увагу. Наприкінці другого етапу бесіди варто чітко сформулювати ситуацію, яку пережив суїцидент, — це схилитиме його до думки, що хоч би якою важкою була проблема, її можна зрозуміти, і власне ви її розумієте.

Третій етап бесіди. Цей етап спільного планування діяльності задля подолання кризової ситуації. Слід мати на увазі,

що ймовірність реалізації планованих дій буде вища тоді, коли ваш співрозмовник відіграє провідну роль у плануванні. Ґрунтуючись на знанні особистості суїцидента, його стосунків з ближніми, треба запропонувати певний варіант поведінки, можливі способи виходу з відповідної ситуації, з психологічної кризи.

Процес виходу з психотравмівної ситуації можна розділити на менші, легші завдання, крім того, задля розв'язання найближчих завдань передбачається прийняття кількох попередніх рішень. Поради треба давати надзвичайно обачно і в жодному разі не переконувати в їх остаточній істинності, апелюючи до власного досвіду. Хоч би який був ваш власний життєвий і професійний досвід, дати 100-відсотково хорошу пораду просто неможливо, оскільки кожна життєва ситуація індивідуальна й унікальна. Найбільш прийнятними будуть ті рекомендації, які спираються на систему цінностей самого суїцидента, інакше ж він буде механічно відкидати нав'язувані йому погляди, недовірливо і неуважно ставитися до ваших слів.

Часом під час планування дій суїциденти займають пасивну позицію, намагаються повернутися до обговорення проявів свого емоційного стану. В такому разі треба повернути співрозмовника до обговорення конкретних планів. У результаті аналізу попередніх рішень виробляється конструктивний план поведінки, спрямованої на подолання несприятливих обставин. Спільний пошук способів розв'язання проблеми додасть індивіду впевненості у власних силах, підвищить його самооцінку.

Четвертий (завершальний) етап бесіди. Це етап остаточного формування рішення, активної психологічної підтримки і додавання індивіду впевненості у своїх силах і можливостях. Треба закликати його виявити максимум волі і цілеспрямованості, щоб досягнути бажаного результату. План дій має бути гранично чіткий, послідовний і короткий. А коли індивід висловлює сумніви щодо якихось пунктів плану, на них слід зупинитися окремо, і то виявити рішучість, наполегливість, підібрати вагомні аргументи і докази.

Якщо під час бесіди індивід активно висловлював суїцидні думки, то його треба негайно скерувати до найближчої лікувальної установи. Однак може бути й так, що через різні обставини неможливо буде терміново госпіталізувати для надання спеціалізованої допомоги. В такому разі бесіду слід спрямувати на корекцію суїцидогенних особистісних настанов.

Треба також переконати суїцидента, що:

- теперішній його важкий емоційний стан є тимчасовим, інші люди в аналогічних ситуаціях почувалися так само, але з часом їхній стан повністю нормалізувався;
- він потрібен рідним, близьким, друзям, і його відхід з життя стане для них важкою травмою (актуалізація антисуїцидних факторів);
- він, безумовно, має право розпоряджатися своїм життям, але остаточне рішення покінути з життям, з огляду на його важливість, краще трохи відкласти, спокійно обміркувати (наголос на праві індивіда розпоряджатися власним життям підвищує його самооцінку, збільшує відповідальність за свою поведінку, зменшує актуальність суїцидних настроїв).

Найважливішою умовою профілактичної та психокорекційної бесіди є її анонімність. Це означає, що жодну інформацію, яку повідомив індивід, не можна нікому повідомляти без його на те згоди, а тим більше не можна робити його предметом обговорення в його ж таки середовищі. Порушення цього принципу підриває основу довіри, а як наслідок робить подальшу профілактичну та психокорегувальну роботу надзвичайно важкою, а часом і просто неможливою. Після бесіди треба ретельно осмислити її результат, зробити відповідні записи і продумати основні напрями подальшої роботи.

Подальша робота має бути заснована на аналізі бесіди й особливостях як самого індивіда, так і відповідної ситуації. Тому годі запропонувати хоч якісь деталізовані рекомендації з цього приводу. Однак основні поради можуть бути такі:

- з огляду на високу ймовірність неадекватних реакцій, необхідно створити для підлеглого дещо спокійніші умови діяльності аж до цілковитого звільнення його на деякий час від виконання основних обов'язків;
- не слід залишати підлеглого у цей період без контролю та уваги. Це завдання доцільніше доручити його товаришам по службі;
- в разі потреби слід забезпечити госпіталізацію військово-службовця.

Отже, для профілактичної бесіди з підлеглим, який перебуває у стані психологічної кризи, можна запропонувати певну структуру та перелік основних етапів. Однак бесіда може піти в іншому напрямку, етапи можуть помінятися місцями, зливатися тощо, оскільки всяка схема є у своїй суті умовною. Головним орієнтиром у роботі командирів та офіцерів структур з роботи з особовим складом має бути творче застосування методики і щире бажання допомогти людині в біді, стримати її від фатального кроку.

2.10. Профілактика залежної поведінки військовослужбовців

Залежна поведінка — різновид девіантної поведінки, що виникає внаслідок зловживання речовинами, які змінюють психічний стан людини (алкоголь, наркотики, токсичні речовини), також сюди зачисляють ігрову залежність.

Залежна поведінка виявляється у прагненні військовика втекти від дійсності шляхом свідомої зміни свого психічного стану за допомогою вживання певних речовин чи зосередженості на певних видах діяльності, що супроводжується сильними, суб'єктивно приємними емоційними переживаннями.

У всіх своїх різноманітних проявах залежна поведінка є здебільшого викривленою формою адаптації, подолання тривожності, невпевненості, соціальної невизначеності, намаганням самоствердитися, її можна вважати реакцією на несприятливі умови життя під час служби.

Визначальну роль серед чинників, які сприяють формуванню залежної поведінки, відіграють соціально-психологічні фактори, що впливають на формування особистості бійця та його поведінку, а саме:

- тривалі несприятливі життєві умови, ситуації (негаразди в соціальному аспекті, невдоволеність найближчим оточенням, непорозуміння і невдачі на службі тощо);
- емоційно-вольові порушення (імпульсивність, дратівливість, конфліктність тощо);
- порушення ціннісно-нормативної сфери (спотворене бачення мети і смислу життя);
- прагнення подолати тривожність, відгородитися від травматичної, внутрішньо неприйнятної дійсності, знизити напруженість соціального контролю (особливо в умовах виконання завдань військової служби);
- виховання в неповній сім'ї;
- алкоголізм батьків;
- аморальний спосіб життя батьків;
- систематичні конфлікти в сім'ї;
- систематичне застосування насильства у дитинстві з боку батьків, родичів, знайомих;
- судимість батьків;
- незадовільні матеріально-побутові умови сім'ї;
- вплив неформальної групи з антисоціальною спрямованістю.

Ситуацію ускладнює те, що мотиви залежної поведінки є здебільшого несвідомі, вони не стають предметом інтелектуальної діяльності, свідомість не охоплює особистісного змісту конкретних учинків.

Найбільш поширеною формою залежної поведінки у середовищі військовослужбовців є зловживання алкогольними напоями.

Зловживання алкогольними напоями — антигромадська форма поведінки, яка зі збільшенням частоти та кількості вжитого алкоголю переростає в пияцтво, а з формуванням патологічної залежності від алкоголю, характерних психічних, соматичних та неврологічних розладів, порушенням со-

ціальних функцій набуває ознак важкої хвороби — алкоголізму. Пияцтво та алкоголізм посідають третє місце в світі серед причин смертності.

Вживання алкоголю спричиняє насамперед негативні психофізіологічні та психічні реакції:

- знижується здатність людини виконувати завдання, в тому числі бойові, з'являються помилки в елементарних лічильних операціях;
- порушується координація рухів, знижується їхня точність, виконання більшості операцій стає неможливим;
- збільшується час реакцій на різні подразники;
- підвищується поріг збудливості центральної нервової системи, відбувається оглушення;
- розмови ведуться гучнішим голосом;
- найбільше деформуються при сп'янінні процеси активного гальмування, через що різко знижується інтелектуальний контроль людини за своїми вчинками;
- стан ейфорії з бурхливими проявами радощів, веселоців може змінюватись спалахами гніву з агресивними діями чи плаксивістю;
- притуплюється інстинкт самозбереження.

Найбільш негативним наслідком вживання алкоголю є те, що розвивається хвороба — хронічний алкоголізм.

Під час бойових дій алкоголь украй негативно впливає на їх успішність. Навіть одноразове вживання алкоголю призводить до отруєння, навіть невеликі дози алкоголю викликають зниження продуктивної діяльності: погіршення уваги; пам'яті, процесів узагальнення, водночас змінюється настрій та афективно-вольова сфера.

На війні людина не усвідомлює своєї залежності від алкоголю і тривалий час впевнена, що може з власної волі припинити зловживати спиртними напоями, а це зовсім не так.

Вступаючи в бій після чарки спиртного, військовослужбовець тверезіє дуже швидко. Після швидкого тверезіння з'являється фізична слабкість в усьому тілі. А ослаблений вояк погано володіє собою, швидше втомлюється, достосовується до рухів і вчинків інших. П'яний дивиться вперед скля-

ними очима, не бачить кутовим зором, він не може здійснити точний розрахунок.

Алкоголь знижує витривалість і боєздатність. Той, хто випив перед боєм, а потім дістав поранення, зносить їх значно гірше, ніж ті, що зазнали поранення на тверезу голову. Під час подальшого лікування рани п'яних поранених загоюються значно повільніше і болючіше, ніж тверезих.

Другою за поширенням залежністю є наркотична. У тих, хто вживає наркотики, потяг має надзвичайно сильний характер. Подібно до ракової пухлини, він швидко руйнує особистість і життя хворого. Одним із наслідків зловживання наркотиками є соціальна деградація, що виявляється передусім у швидкій соціальній дезадаптації. Водночас знижується корисна активність, з'являється відмова від навчання або професійної діяльності, конфлікти з оточенням, проблеми із законом, відхід від сім'ї і друзів, звуження спілкування до наркоманського кола, ізоляція.

Паралельно з соціальною деградацією відбувається виразна зміна характеру. На тлі захоплення наркотиком наростає загальна байдужість, зникає інтерес до життя та ближніх. Заперечення стає стилем поведінки. Наркозалежний заперечує буквально все: факти вживання, правила, свої вчинки, свою відповідальність, проблеми, нарешті залежність і потребу її лікувати. Спроби ближніх допомогти залежний або знецінює, або ж вони викликають в нього агресію. Реальність повністю заступають фантазії у формі безплідних мрій, невиконуваних обіцянок, брехні, ілюзій. Світ наркозалежних — це світ міфів: «я можу уколотися тільки один раз», «я вживаю, коли хочу», «можна контролювати дозу», «я можу без наркотику», «ломку неможливо пережити», «інші не вживають, тому що не знають, що це таке», «лікарі нічого не тямлять у цьому», «наркоманія невиліковна».

Наркотики також можна розглядати як певний захист проти люті, сорому і депресії. Замість того, щоб усвідомити, висловити і виразити свої відчуття, звільнитися від них, залежні люди застосовують хімічні речовини, «вимикаючи» з їхньою допомогою свої відчуття і створюючи ілюзію контролю.

Наркотики, з одного боку, створюють ілюзію подолання безпорадності і підвищення самоконтролю, а з другого — призводять до втрати контролю над собою і життям. Врешті-решт, залежність не лишає людині жодного вибору. Повна втрата контролю і відчуття безсилля є логічним результатом вживання наркотиків.

Названі види залежності не охоплюють усього їхнього різноманіття, але дають змогу зрозуміти суть проблеми. Навіть найменша залежність військовослужбовця унеможливорює адекватну його адаптацію до військової служби, такі бійці, як правило, не мають мотивації до служби. Вони перебувають ніби в паралельному світі, де задоволення їхньої пристрасті є домінантним мотивом свідомого життя.

Крім того, присутність у підрозділі бійців з залежністю вкрай негативно впливає на життєво важливу в бойових умовах згуртованість колективу. Також узалежнені люди негативно впливають безпосередньо на товаришів по службі, особливо на схильних до вживання алкогольних напоїв. Бійці зі слабкою волею підпадають під негативний вплив, починають також вживати алкогольні напої. Якщо таку тенденцію не спинити, вона може становити загрозу, призвести до некерованості підрозділу, а сам він стає нездатним виконувати завдання в бойових умовах.

Які ж є шляхи подолання залежної поведінки військовослужбовців?

Подолання пияцтва та алкоголізму у військах є складною проблемою, розв'язати яку можна, лише взявши до уваги всі аспекти: соціальні, юридичні, просвітницькі та медичні. Тому потрібні заходи, спрямовані на профілактику, соціальну та психологічну реабілітацію, а причини розглядати як комплекс взаємопов'язаних факторів.

Зважаючи на різноманіття причин і передумов вживання спиртних напоїв, на усталену традицію відзначати важливі події життя з алкоголем на столі, немає конкретного алгоритму запобігання проблемі. Особливої гостроти ця проблема набула в лавах Збройних Сил після прибуття мобілізованих. Саме страх, паніка, попередній негативний досвід зловжи-

вання спиртними напоями є першопричиною їх вживання на військовій службі, а не інші супутні фактори.

У більшості частин і підрозділів є відсоток військово-службовців, які зловживають спиртними напоями. Але в одних частинах — це поодинокі випадки, а в інших — чи не одна з головних проблем. Яка різниця між цими підрозділами і які форми та методи роботи варто застосувати задля заборони та профілактики вживання спиртних напоїв?

Перша й головна рекомендація: там, де вживають алкоголь офіцери, будуть це робити і їхні підлеглі. Особистий приклад є чи не найдієвішим у роботі з підлеглими, і без нього успіху не досягти.

Друга передумова запобігання вживанню алкоголю — систематичне залучення 100% особового складу до заходів бойової підготовки, стрільб, облаштування позицій, виконання заходів підвищення бойової майстерності. Особливої ваги також набуває організація та проведення регулярних спортивних заходів: від ранкової фізичної зарядки до організації спортивних ігор (звичайно, не під обстрілами противника).

Запам'ятайте, спиртне найчастіше привозять водії. Слід ретельно працювати з цією категорією, перекрити всі канали потрапляння спиртного до військовослужбовців. Систематично треба перевіряти й місця, де можна заховати спиртне.

Слід пам'ятати, що військовослужбовці досить часто, особливо під час виконання завдань у відриві від підрозділу, потерпають від почуття голоду. Причинами цього є високі енергозатрати, тривале перебування на свіжому повітрі, високі психічні навантаження, брак калорійної їжі. Спиртне в таких ситуаціях може частково компенсувати потребу в їжі.

Крім того, треба мати персональний облік тих, хто схильний до зловживання спиртними напоями або здатний спровокувати нестійких військовослужбовців на негативні вчинки. Ініціаторами є не всі військовослужбовці, які беруть участь у вживанні алкогольних напоїв, тому треба визначити заколотників. Багато хто просто не може відмовитися, але сам першим випити не запропонує.

Залучання до профілактичної та запобіжної роботи авторитетних військовослужбовців з-поміж учасників бойових дій, а також тих, хто нагороджений орденами та медалями, є дієвим методом впливу на свідомість бійців.

Також треба провадити роз'яснювальну роботу серед схильних до вживання алкогольних напоїв. Серед них є багато вояків, які продемонстрували сміливість, стали немов безстрашними. Це нормальні люди, але схильні до переоцінки своїх можливостей. Алкоголь багатьох із них зробив фаталістами.

Необхідно пам'ятати, що не слід провадити виховну роботу з військовослужбовцями, якщо вони вже п'яні. Стан алкогольного сп'яніння з веселощів може без особливого приводу змінитись спалахами гніву та агресії. Після сильного сп'яніння у бійців протягом декількох днів тримається похмільний синдром. Якщо в цей період вжити адміністративних заходів, можна спровокувати суїцид. Тому військовиків у такому стані потрібно передусім ізолювати й контролювати.

Профілактичні дії щодо запобігання наркоманії серед військовослужбовців мають свої особливості.

Вислів, що хворобі легше запобігти, ніж її лікувати, стосується й наркоманії, профілактика якої значно полегшує боротьбу з нею. Наркоманія і токсикоманія у військовослужбовців виявляється, як правило, в початковий період служби. Надалі окремі особи інколи й епізодично вдаються до вживання наркотичних засобів. Висока ймовірність розвитку наркоманії в осіб, що виховані в нещасливих сім'ях, вороже настроєних щодо основних соціальних вимог і норм, схильних до депресій, у тих, які мали в минулому черепно-мозкові травми і нейроінфекції.

Профілактика наркоманії має бути цілісною системою організаційних заходів із запобігання потраплянню наркотиків у військову частину, розповсюдженню і вживанню; системою активного виявлення осіб, схильних до вживання наркотиків і життя щодо них заходів адміністративного, правового, виховного і медичного характеру. Профілактична робота запобігання наркоманії починається з вивчення особового

складу, що прибув на поповнення, а саме з аналізу особистих показників військовослужбовців: соціальних, психологічних, медичних. Особливу увагу слід звертати на місцевість, з якої був призваний військовослужбовець, — відповідно до даних про аналітико-регіональний облік проблем наркоманії. Останні показники за декілька років засвідчують, що до найбільш наркотично небезпечних регіонів належать Дніпропетровська, Донецька, Запорізька області та промислові центри — Кривий Ріг, Львів, Одеса, Київ.

Під час індивідуальних бесід офіцер повинен визначити діапазон емоційних станів військовослужбовця: від задоволеності, психічної рівноваги до психічного дискомфорту, напруги, відчаю.

Із зібраних відомостей про поведінку, настрої і захоплення військовослужбовців до часу військової служби командири, офіцери з роботи з особовим складом повинні визначити осіб, які мають досвід вживання наркотиків або тих, що зловживають алкоголем, особливо тих, яких затримувала міліція, які стояли на обліку в органах охорони здоров'я, внутрішніх справ за місцем проживання. Цих військовослужбовців треба одразу брати на особливий облік і будувати роботу з ними на індивідуальній основі, зважаючи на особливості їхньої можливої поведінки. Безумовно, після прибуття у військову частину лише окремі наркомани можуть зізнатися у вживанні наркотиків. Більшість цих людей таку інформацію приховуватиме, а тому виявити їх — завдання складне й багатопланове.

Основними шляхами потрапляння наркотиків у війська є: отримання від місцевого населення, пересилка поштою, крадіжки. Факти свідчать, що через високу ціну наркотиків наркомани часто вдаються до крадіжок у медичних закладах військових частин, аптеках. Щоб придбати наркотики або роздобути кошти на їх придбання, наркомани йдуть на розкрадання військового майна, спорядження, продуктів, боєприпасів і зброї. Тому не можна легковажити жодним фактом і випадком крадіжки. Там, де наркотичні засоби потрапляють у частину від місцевого населення, слід по змозі максимально обмежити неорганізований контакт вояків з місцевими

жителями, встановити найсуворіший контроль за військово-службовцями, що повертаються з відпусток, звільнень, відряджень.

Особливу увагу слід звертати на тих військовиків, які за родом своєї служби часто бувають за межами військових містечок (водії транспортних машин, зв'язківці та ін.). З ними треба провадити індивідуальну виховну роботу, частіше і ретельніше контролювати можливість провезення в частину наркотиків, алкогольних напоїв.

Помогти виявити осіб, що вживають наркотики, можуть раптові вечірні перевірки в підрозділах, особливо після відбою, вибіркові перевірки в місцях роботи і служби поза межами частини, підрозділу.

Знаючи про відповідальність за зберігання наркотичних речовин, особи, які мають до них пристрасть, шукають зручні місця під їх зберігання, як правило, при собі. Важливо знати, що найбільш поширеними місцями зберігання наркотичних засобів можуть бути: додаткові потаємні кишені, пришиті до умундирування, в підкладці штанів і мундирів, шапок, футляри для кулькових ручок, матраци, подушки, постільна білизна, паски до штанів.

Під час огляду треба звертати увагу на поведінку військовослужбовців, особливо тих, чий стан нагадує алкогольне сп'яніння, але без специфічного алкогольного запаху (це може бути свідченням наркотичного сп'яніння), а також на сліди від ін'єкцій (частіше на внутрішній поверхні передпліч, на стопах, гомілкях, по лінії вен).

Непрямою ознакою вживання наркотиків можуть бути такі прояви, як немотивована роздратованість, озлобленість, прагнення до усамітнення, відокремлення від оточення, відсутність апетиту, помітне схуднення, порушення сну. Особливу увагу слід звернути на осіб, що порушують дисципліну, виявляють емоційну нестійкість, невластиві раніше особливості поведінки. Зокрема слід звернути увагу на:

- безпідставне збудження, спалах гніву або веселощів, сміх, голосна мова, жестикулювання, надмірна рухливість, добродушність;

- невмотивованість поведінки, раптові вчинки, безглузді втечі, напади, спроби сховатись, ненаситність і спрага;
- своєрідний спосіб куріння (недопалок тримається у стулених долонях).

Командири й офіцери з роботи з особовим складом повинні також звернути увагу на появу в мові деяких військовослужбовців жаргонних слів з лексикону наркоманів:

- «хвиля» і «прихід» — стан наркосп'яніння;
- «удар» — відчуття поштовху в голові після внутрішньовенного впорскування;
- «кайф» — вища точка відчуття від вживання наркотику;
- «колеса» — таблетки наркотичних засобів;
- «ширка» — препарати, які впорскують внутрішньовенно;
- «чеки» — рецепти;
- «заковтнути» — вжити наркотик ротом;
- «ломка» — стан наркотичного голоду;
- «волочить» — самопочуття після перших проявів наркотичного голоду;
- «посадити на голку» — привчити когось до наркотиків;
- «машина» — шприц;
- «марфуша» — морфій;
- «посилення дурі» — посилення сп'яніння, смішливість на початку куріння наркотику тощо.

Ранніми ознаками вживання наркотичних речовин, незалежно від виду самої речовини, можуть бути такі зміни у поведінці, характері та фізіології військовиків:

- різкі зміни поведінки (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, зміна кола друзів, неохайність), що не були властиві раніше;
- поява брехливості, відчуженості;
- крадіжки;
- втрата зацікавленості до навчання, праці, захоплень, перегляду телепередач;
- поява у бійців таких хімічних речовин, як оцет, питна сода, перманганат калію, йод, ацетон та інші розчинники, флакони з невідомими рідинами;

- поява у військовослужбовців шприців, голок, гумових джгутів, таблеток, наркотичних речовин;
- сліди від ін'єкцій на різних ділянках тіла військово-службовців, особливо на передпліччі;
- порушення апетиту (надмірність або відсутність, споживання значної кількості солодошів, надмірна спрага);
- зміна розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової голівки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

Щоб своєчасно розпізнати наркоманів, слід здійснити ретельний медичний огляд прибулого в частину поповнення, його всебічний, а не формальний диспансерний нагляд та обстеження. Всіх осіб, за якими помічено вживання наркотиків, командування повинно взяти на облік і вписати до «групи посиленої психологічної уваги». За ними треба встановити посилений нагляд.

Основні заходи запобігання випадкам вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин, іншим видам залежної поведінки у роботі з військовослужбовцями:

- запобігати розповсюдженню алкогольних напоїв, наркотичних і токсичних речовин поблизу території військової частини з допомогою цивільних осіб, бійців військової частини та підрозділу;
- провадити, особливо в середовищі військовиків сержантського (старшинського) складу, інформаційну роботу щодо негативних наслідків вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин;
- активно виявляти осіб, які вживають (постійно, періодично, систематично) алкогольні напої, наркотичні засоби, вживати щодо них заходи виховного, правового, дисциплінарного, медичного характеру;
- формувати колективну думку в середовищі молодших командирів про неприпустимість пияцтва та вживання наркотиків, формувати здоровий морально-психологічний клімат, схильність до здорового способу життя;
- забезпечити системність організаційних, виховних, санітарно-просвітницьких, спортивних, культурно-масових заходів;

- створити умови для задоволення духовних потреб і запитів військовослужбовців, організувати культурологічне забезпечення особового складу;
- не легковажити жоден випадок зловживання спиртними напоями (вживання наркотичних, токсичних речовин), особливо у службовий час, обговорювати вчинок порушників на зборах сержантів, чия діяльність, своєю чергою, має бути спрямована на утвердження в колективах атмосфери засудження пияцтва та вживання наркотичних речовин;
- показувати у службових характеристиках ставлення до вживання спиртних напоїв, брати це до уваги під час прийняття організаційних, кадрових, дисциплінарних рішень;
- оптимізувати фактори середовища та життєдіяльності (контроль за умовами проживання, оптимальна організація робочих місць, дотримання основних ергономічних вимог тощо);
- провадити індивідуально-виховну роботу з тими військовослужбовцями, які схильні до вживання алкогольних напоїв і які потребують посиленої психологічної уваги та корекції особистої поведінки;
- доводити до відома особового складу інформацію про накази та інші документи щодо зміцнення військової дисципліни та профілактики правопорушень, про положення Кримінального кодексу України та вимоги антикорупційного законодавства України, про вирoki судів (засудження військовослужбовців);
- постійно вивчати потреби особового складу, вживати заходів щодо їх задоволення;
- систематично заслуховувати сержантський (старшинський) склад з питань, що стосуються зміцнення військової дисципліни та правопорядку серед підлеглих;
- підбивати підсумки про стан військової дисципліни та правопорядок, ефективність роботи керівного складу та давати персональну оцінку відповідним посадовим особам;

- проводити інструкторсько-методичні заняття з посадовими особами з питань удосконалення форм і методів роботи;
- організовувати навчання та обмін досвідом щодо практики зміцнення військової дисципліни, надавати допомогу сержантському (старшинському) складу у дотриманні розпорядку дня, виконанні вимог статутів Збройних Сил України та функціональних обов'язків;
- провадити роботи щодо дотримання здорового способу життя, організувати дозвілля та культурний відпочинок військовиків та членів їхніх сімей;
- організувати роботу з батьками та членами сімей військовослужбовців стосовно підтримання їхнього здорового морально-психологічного стану, запобігання алкоголізації, іншим проявам залежної поведінки внаслідок сімейних негараздів.

Пропонуємо вашій увазі **тест на алкоголізм**. Призначення тесту — діагностика алкоголізму.

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповіді на питання тесту. Варіанти відповідей: «так» або «ні».

Питання тесту

1. Чи вважаєте ви, що вживаєте спиртні напої не більше, ніж інші (тобто не більше, ніж основна маса людей)?

2. Чи траплялося з вами таке, що, прокинувшись зранку після того, як випивали, ви не могли згадати частину того, що відбулося ввечері?

3. Чи висловлюють стурбованість або невдоволення з приводу вашого пияцтва дружина (чоловік), батьки або інші близькі родичі?

4. Чи можете ви, випивши 1–2 чарки, без великих зусиль перестати пити далі?

5. Ви мали коли-небудь почуття вини через пияцтво?

6. Чи вважають ваші родичі або друзі, що ви п'єте не більше, ніж інші?

7. Ви завжди можете припинити вживання алкогольних напоїв, коли захочете?

8. Ви коли-небудь відвідували зібрання спілки анонімних алкоголіків (чи подібні групи)?

9. Чи встригали ви у бійку в стані алкогольного сп'яніння?
10. Чи виникали у вас проблеми з дружиною (чоловіком), батьками або іншими близькими родичами через ваше пияцтво?
11. Ваша дружина (ваш чоловік), батьки або інші близькі родичі звертались до кого-небудь з проханням допомогти розв'язати проблему вашого пияцтва?
12. Чи втрачали ви коли-небудь друзів чи подруг через пияцтво?
13. Чи виникали у вас неприємності на роботі (навчанні) через ваше пияцтво?
14. Чи втрачали ви коли-небудь роботу через пияцтво?
15. Чи траплялося так, що ви нехтували свої службові та сімейні обов'язки або не ходили на роботу понад дві доби поспіль через те, що були у стані алкогольного сп'яніння?
16. Чи часто ви вживаєте алкоголь у першій половині дня?
17. Вам коли-небудь казали, що у вас хвора печінка (цироз)?
18. Чи траплялося так, що після пияцтва ви бачили предмети, чули голоси, яких насправді не було?
19. Ви звертались до кого-небудь з проханням допомогти вам розв'язати проблему пияцтва?
20. Ви коли-небудь лежали в лікарні через пияцтво?
21. Ви коли-небудь були пацієнтом психіатричного / наркологічного відділення через зловживання алкоголем?
22. Ви звертались коли-небудь у психіатричне / наркологічне відділення (диспансер), до якогось лікаря, соціального працівника, психолога, священика по допомогу у розв'язанні емоційної проблеми, частиною якої було пияцтво?
23. Вас коли-небудь затримували за керування автомобілем у нетверезому стані?
24. Вас коли-небудь затримувала міліція за вчинки, здійснені у нетверезому стані?

Відповіді: «так», «ні» або «не знаю».

Обробка та інтерпретація результатів тесту.

Бали рахувати за такою схемою:

- відповідь «так» на питання 5, 9, 16 — 1 бал;

- відповідь «так» на питання 2, 3, 10–15, 17, 18, 21–24 — 2 бали;
- відповідь «так» на питання 8, 19, 20 — 5 балів;
- відповідь «ні» на питання 1, 4, 6, 7 — 2 бали.

Порахувати загальну суму балів, максимальна кількість балів — 54.

Інтерпретація результатів тесту:

- 0–4 бали — алкоголізму нема;
- 5–7 балів — підозра на алкоголізм;
- понад 7 балів — ймовірність алкоголізму.

2.11. Робота командира щодо стабілізації морально-психологічного стану військовослужбовців у разі втрат особового складу

Втрати бойових товаришів є морально найбільш важкими та болючими моментами на війні. Загибель бійця підрозділу ставить перед командиром завдання оцінити та стабілізувати морально-психологічний стан тих, хто найтяжче переживає цю втрату. У підрозділі це можуть бути передусім найближчі друзі загиблого або ті, хто був з ним поруч у момент загибелі чи брав участь в евакуації тіла побратима з поля бою. Також це можуть бути близькі родичі загиблого, яким повідомили трагічну звістку. В усякому разі людина, яка переживає гостру реакцію втрати, потребує психологічної підтримки і супроводу.

Робота з тими, хто гостро переживає біль втрати, залежить від того, якими є прояви реакції на загибель бойового товариша. Прояви початкової фази цієї реакції можуть бути такими:

- заперечення втрати (висловлюється твердженнями типу «Я не можу повірити...»);
- відчуття дереалізації/деперсоналізації (проявляється у «психічному автоматизмі»: людина має відчуття, ніби спостерігає за подіями свого життя збоку; почуття відсутності або притуплені; нездатність керувати своїм тілом та емоціями; взаємодія з ближніми «на автопілоті» тощо);

- вихор почуттів: паніка, біль, відчай, туга, озлобленість тощо;
- хворобливі відчуття: «клубок» в горлі, труднощі дихання, запаморочення;
- дезорганізація поведінки: збудження, крик, плач або заціпеніння, відчуженість;
- стан «приголомшення», що супроводжується звуженням свідомості та уваги, дезорієнтацією та неможливістю повністю усвідомлювати зовнішні подразники;
- «втеча» від реальності (що проявляється у станах від ступору до гіперактивності);
- окремі риси панічного розладу (посилене серцебиття, надмірне потовиділення, раптове почервоніння обличчя);
- заикленість, довготривале зосередження всієї уваги на образі загиблого.

Це абсолютно нормальні реакції на загибель побратима, тривалість яких може сягати від кількох годин до тижня, іноді двох. Саме на цій фазі людина найбільше потребує підтримки та уваги, часто просто товариства і можливості виговоритися. Треба пам'ятати, що така реакція на загибель бойового товариша є нормальною, і з часом вона пройде, якщо підтримка побратимів і командирів поєднуватиметься з поступовим поверненням до повсякденної діяльності, застосуванням вправ саморегуляції, спілкуванням з бойовими товаришами, а також бесідами з капеланом чи психологом. Командир також не повинен боятися проявити себе звичайною людиною зі своїми почуттями.

Нерідко у випадках втрат бойових товаришів у вояків може виникати сильне *почуття провини*, якщо в них є думки й переконання, що саме вони могли запобігти загибелі побратима. Йдеться саме не про факт провини, а про суб'єктивне переживання надмірного почуття провини, що з часом, якщо не запобігти наростанню депресивного стану, може стати причиною навіть суїцидної дії. Такий тип почуття провини ще називають «завинив тим, що вижив».

Серед інших причин виникнення надмірного почуття провини можна виокремити:

- допущення помилок у виконанні бойового завдання, що призводить до смертей бойових товаришів та місцевого населення;
- фактичне вбивство противника;
- несвоєчасне реагування на бойову обстановку;
- об'єктивні фактори неможливості виконати завдання тощо.

Серед джерел виникнення надмірного почуття провини можна зауважити невідповідність уявлень військового про те, як він повинен був діяти в бойовій ситуації та як діяв насправді. Наприклад, під час контактного бою з противником вояка охопив панічний страх і він залишив свій сектор стрільби відкритим, хоча доти був певен, що зможе діяти так, як треба.

Етапи проживання горя або прийняття неминучого.

За Е. Кюблер-Росс, людина закономірно проходить п'ять етапів проживання горя/прийняття неминучого:

- 1) заперечення реальності;
- 2) злість та пошук винуватого;
- 3) пошук компенсації;
- 4) депресія;
- 5) прийняття.

Почуття провини — це форма переживання закономірної стадії злості та пошуку винуватого в тому, що трапилося.

Нашим головним завданням у роботі з надмірним почуттям провини — не допустити його виростання до депресивного стану та суїцидних дій, знизивши інтенсивність переживання та пошук альтернативних бачень.

Є закономірне правило — якщо військовому прямо казати, що він не винен, навіть якщо для більшості це очевидно та зрозуміло, то це не дасть ніяких результатів, оскільки почуття провини — це сфера почуттів, і закони логіки не діють. Тому важливий принцип роботи з провинною: працювати опосередковано через запитання.

Один із підходів у роботі з надмірним почуттям провини — це орієнтовні запитання, що допомагають розширити бачення ситуації, зменшити інтенсивність переживання та інтегрувати цей досвід у майбутнє.

Алгоритм запитань такий:

Що трапилося? (Хто щось зробив або не зробив чи то з добрим, чи то злим наміром/результатом?) — дає змогу з'ясувати, як військовик бачить ситуацію.

Чому так сталося? (Чиясь навмисна дія, доля або через мене?) — дає змогу з'ясувати, як військовик бачить причини.

Чому так себе поводив? — як військовик пояснює собі свої дії.

Чи ти завжди мислиш розумно і раціонально, без винятків?

Чи ти завжди бачиш всі можливості вибору?

Які бачиш зараз можливості дій у тій ситуації?

Чи був кращий вибір, ніж той, що ти обрав?

Чи ти бував раніше в такій ситуації?

Чи існував якийсь спосіб, щоб розпізнати, які дії в такій ситуації були б найбільш слушні?

Чи ти знав наслідки кожного іншого можливого вибору?

Які б то були дії і наслідки?

Чи існував найкращий вибір дій?

Чи усвідомлював ти той найкращий вибір дій увесь час?

Чи бракувало тобі якоїсь інформації, щоб зробити кращий вибір?

Чи мав ти час на обмірковування вибору дій?

Що ускладнювало тобі прийняття рішення (хаос, драматичні події, стан здоров'я, відсутність підтримки, біль)?

Яка була мета твоїх дій (вчинку)? Чи ти мав намір комусь зашкодити, щось знищити, хто постраждав із бойових товаришів? Чи ти був задоволений з негативних наслідків твого вчинку?

Важливо пам'ятати: ми відповідальні за наслідки тоді, коли є намір щось зробити, потім виконання та задоволення від результату.

Чи в тих умовах була змога прийняти розумне (не «найкраще»!) рішення?

Чи реалізував ти свій намір?

Чи могло б бути ще гірше?

Твої помилки застерегли від чогось гіршого? В який спосіб?

Якби це сталося знов, що б ти зробив, сказав чи повівся б інакше? (Можна зробити «візуалізацію» «виправленої версії» події).

Якби так зробив твій син, донька, коханий, приятель, то як би ти себе почував? Що би ти йому/їй сказав? Як би втішив, чи вибачив би, чи зрозумів?

Результат від такого підходу може бути різний — від лише зменшення інтенсивності почуття провини до повного вивільнення від цього почуття. На це впливають такі фактори: трагічність події (наприклад, велика кількість загиблих), значущість стосунків з іншими учасниками ситуації (як до нього ставляться бойові товариші? чи має він підтримку від родичів?), час, що минув від цієї події (як давно це трапилось?).

Важливо пам'ятати, що кожен боєць як людина — унікальний, тому цей підхід може спрацьовувати не для всіх. А якщо робота командира зі стабілізації морально-психологічного стану бійців у разі втрат бойових товаришів не дає відчутного результату протягом початкового етапу реакції, то людям, що переживають гостру реакцію втрати, треба забезпечити можливість надання кваліфікованої консультації та допомоги фахівця-психолога.

Ознаками стабілізації морально-психологічного стану людини, яка пережила гостру реакцію втрати, можна вважати здатність спрямовувати більшість емоцій не на загиблого, а на нові враження і події життя; здатність говорити про загиблого без сильного болю. Сум може залишитися, це природно, коли воїн говорить або думає про загиблого побратима, але ця емоція спокійна, «світла». Зцілення відбулося, коли воїн, що пережив втрату, знову здатний вести нормальне життя і виконувати службові, у тому числі бойові, завдання. Він адаптувався до нових життєвих реалій, проявляє інтерес до життя і може функціонувати у військовому колективі адекватно до свого соціального статусу й особливостей характеру.

2.12. Тягар війни

Те, що перебування у зоні бойових дій вносить зміни у світогляд і звички людини, — відомо давно. Ознаки бойового синдрому: підвищена агресивність, нездатність акліматизуватися у мирних умовах і, як наслідок, — алкоголізм, наркоманія тощо.

Проте знаємо й інше: чимало людей, котрі пережили війну, після повернення до дому легко влилися в мирне життя, і ми з чималим здивуванням здогадуємося про їхнє бойове минуле, коли на якесь свято зустрічаємо їх із бойовими нагородами на грудях.

Невже війна залишає свій відбиток не на всіх? Чи вона різних людей змінює якимось по-різному? Це доволі складний феномен, тож, аби його зрозуміти, потрібно знати, які виклики чекають на людину в умовах війни.

Виклики війни.

Виклик перший: потрапляння до війська.

Війна — це насамперед армія, з усіма її незвичними та іноді й травматичними для цивільних осіб особливостями, як-от: казармою, армійською брутальністю, не завжди зрозумілими ритуалами та стилем провадження її бюрократії.

Річ очевидна для людини, котра мала армійський досвід, однак — часто неприємний сюрприз для тих, хто такого досвіду не мав: армія не терпить індивідуалістів. У цивільному житті кожен із нас має якесь суспільне становище, авторитет у колі власних друзів, якісь амбіції, уявлення про самого себе. Армія ж вимагає стати «пересічним солдатом», завданням якого є лише чітке виконання наказів командирів.

Усі попередні здобутки і досягнення вже не мають жодного значення. Сусід по ліжку може не мати такої, як ви, освіти чи статку, однак якщо він краще за вас поводитиметься зі зброєю чи застелятиме своє ліжко — вам поставитимуть його за приклад. І цілком протилежна ситуація — інший сусід гірше за вас виконує нормативи і забуває почистити взуття, та йому це сходить з рук, а вам ні. Ви сприймаєте це як несправедливість. Однак він може вже мати бойовий досвід і бути, у порівнянні з вами, ціннішим для вашого командира: цілком

можливо, що під ворожим вогнем ваша воля буде паралізована, а його — ні.

Ще одна тема — армійська субординація. В цивільному житті все, що нам не подобається, стає предметом дискусії. В армії — не так. Не надто освічений сільський парубок із сержантськими погонами має над вами цілковиту владу, і його накази не підлягають обговоренню. Звісно, що в різних підрозділах дисципліни дотримуються по-різному, втім армія тяжіє саме до такого становища. Цілком виправданий, на вашу думку, вчинок може викликати нарікання командира та цілком протилежний наказ — і його доведеться виконувати. Незгода — карається, а відомий анекдот — «пункт 1: командир завжди правий; пункт 2: якщо командир неправий — дивись пункт 1», — для армії є часто неприємною, але реальністю.

Ці, на перший погляд, очевидні для армійця речі є причиною відчутного дискомфорту для цивільної людини з високою самооцінкою — тобто для більшості представників середньої верстви.

Окрема тема — стосунки між військовослужбовцями. Згідно з власними спостереженнями, у військових підрозділах, що беруть участь у бойових діях на сході, нестатутних взаємовідносин («дідівщини») немає. Цілком можливо, що причиною цього є те, що вони комплектуються призовниками-резервістами та добровольцями, які вже або відслужили раніше, або ж мають значний життєвий досвід. Втім і тут стосунки між бійцями далекі від іділічних. У середовищі, де всі рівні і де всі попередні умовності втратили силу, ініціативу відразу ж намагаються перехопити брутальні та асоціальні типи, котрі мало чого досягли в цивільному житті.

Ситуація ускладнюється ще й тим, що зазвичай в армії серед солдатсько-сержантського складу переважають мешканці сіл та невеликих міст. Рекрутована до армії молодь вишуканістю манер не відзначається, під час вирішення складніших питань схильна покладатися на грубу силу і не надто полюбає «освіченіших» та «культурніших». Отож, конфлікти неunikненні.

У добровольчих підрозділах ситуація не краща, а просто — інша. З одного боку, люди там більш умотивовані. З другого ж, під виглядом добровольців у такі підрозділи попадає чимало любителів легкої наживи, людей з нестабільною психікою чи й кримінальним минулим. До того ж, на відміну від регулярної армії, бійці добровольчих підрозділів рідко потрапляють на очі громадськості.

Виклик другий: постійна напруга.

У будь-який момент можна потрапити під ворожий обстріл, зазнати нападу диверсійної групи. Ця постійна напруга виснажує більше, аніж виконання бойового завдання. Похідним від цієї напруги стає, так би мовити, «фронтowa нудьга», що обертається у вільний від нарядів та варті час апатією та неконтрольованим сумом, які можуть перерости у депресію. Страх за власне життя, за долю власної родини повільно прокрадається в серце.

Часто така постійна нудьга стає причиною алкоголізму. Пиятика на фронті — справжня біда. Польових п'яниць називають «синеґалами» чи «аватарами» — їх розпізнати легко, вони «вічно сині». Запричастившись до випивки, зупинитися вони не можуть: коли припиняють — проблеми накривають їх із головою і гнуть додолу.

Про те, як на психіці людини відбивається бій, опубліковано чимало наукових робіт. Тепер психологам добре відомі терміни «бойова психічна травма» і «посттравматичний стресовий розлад». Людині властиво боятися, і страх часто призводить до серйозних змін у нашій свідомості.

От, наприклад, в одному з підрозділів один борець ледь не кожної ночі просився в секрет. Те, що спершу сприйняли як надмірний потяг бійця до пригод, виявилось страхом за життя — він помітив, що зазвичай під обстріл потрапляє опорний пункт, а секрети — майже ніколи. Правда, у разі ворожої атаки все обертається цілком навпаки. Втім у цьому конкретно му випадку страх цілком зламав здатність мислити.

Страх кожен долає по-різному. Згідно з власним досвідом, долати страх значно легше релігійним людям, переконаним патріотам чи тим, хто бажає помститися за загиблого товари-

ша. Для них бойова ситуація самозрозуміла і її виправданість не підлягає сумніву. Більшість же просто витісняє зі свідомості пережите, пам'ятаючи лише веселі моменти.

Людина здатна звикнути до всього, в тому числі й до війни. Якщо первинний страх подолано, то вона вже звикає і до ворожого вогню, і до смертей, і до злигоднів. Але тут на неї чигає ще одна небезпека — переконаність у тому, що вона наче «заворожена», що «куля для неї ще не відлита». Випадки, коли боєць гине через те, що під час обстрілу не сховався в бліндаж чи піднявся на повний зріст, вважаючи, що його «кулі й уламки не беруть», не такі вже й рідкісні. Бажання виставити себе як нордичного берсерка чи козацького характерника ні до чого доброго не доводять.

Досвід ветеранів багатьох війн свідчить: якщо людина втримала себе в руках, не опустилася до пиятики або ж не вдалася до невиправданої бравати, якщо вона поводить себе обережно і твердо знає, чого хоче (щонайменше — повернення до рідних), то війну вона, як правило, переживе.

Виклик третій: у цивільному житті війни немає.

Проблеми не залишаються на останньому блоку. Повернувшись додому, колишній військовик швидко зауважує, що, окрім друзів, рідних та кількох сусідів, його повернення ніхто не помічає. Він починає розуміти, що в рідному місті чи селі люди впродовж його служби жили звичайним життям, спокійно працювали задля власного добробуту і що курс валют їх цікавить значно більше, аніж те, що він повернувся додому живий. За таких обставин часто виникає болісне відчуття кривди: «Як так? Я їх захищав, а вони!»

До таких почуттів додаються психологічні зміни, пов'язані з поступовим відходом від фронтової змобілізованості, а разом із цим — усвідомлення всього пережитого. Починають мучити питання: «Якщо там убивають, як вони можуть тут жити спокійно?», «Так багато чоловіків на вулиці — чому вони не у війську?», «Чи були потрібні ці жертви?», а разом із цим виникає злість на тих, хто на війні не був.

Це відчуття скривдженості ускладнює адаптацію до цивільного життя. Простіше тим, що повертаються до власних

родин, до своїх професій, на попереднє місце праці, де їм раді. Значно важче адаптуватися молодим людям, тим, що ще не вибудували довкола себе власного світу. Вони встигли опанувати професію солдата, найкращим доказом чого є те, що вони — живі. Втім у цивільному житті ця професія не потрібна, тож треба починати все з початку і до того ж на таких самих умовах, як і ті, що не віддали частину свого життя війні.

Не заперечуючи необхідності сприяти адаптації молодих ветеранів, варто наголосити, що кожна людина — «коваль власного щастя», і молодий ветеран мусить усвідомити, що він, власне, за те і воював, щоби цивільних людей ця війна ominула, і що в мирному житті потрібні серйозні зусилля, аби реалізувати себе, і що «екстриму» тут не набагато менше.

Зміни, до яких призводить бойовий досвід, далеко не завжди є змінами на користь особі. Така людина стає більш зосередженою, зібранішою, готовою до миттєвої мобілізації сил і адекватної реакції на небезпеку. Доводилося бачити ветеранів, котрі, пройшовши важкі бої під Дебальцевим, потім навчали новобранців поважати в супротивникові людину.

За винятком клінічних випадків розладу психіки (а їх мусять вивчати фахівці у медичних закладах), війна насамперед загострює ті почуття і розкриває ті боки людської суті, що були закладені в людині ще до війни, однак з тих чи інших причин не могли розкритися. Тож бойовий досвід водночас може працювати на користь цивільній адаптації особи, позитивно вирізняючи її з-посеред тих, хто такого досвіду не мав.

Виклик четвертий: піднімісь і бийся!

Кожен повертається з війни своєю дорогою. Вона веде через життєві перехрестя, добре знайомі ветеранам бойових дій. Дуже часто ми стаємо свідками того, що ветеранам стає складно повернутися до мирної моделі поведінки.

Раптовий гнів може охоплювати людину не тільки в стресових, але й просто в напружених обставинах. Ветеран війни — не виняток з правил. Зазвичай він, намагаючись розв'язати якусь буденну проблему і стикаючись із якимсь службовцем, згадує свою участь у війні як свій досвід участі у державних

справах. У відповідь звучить доволі звична фраза: «Я вас туди не посилав». За нею можна зрозуміти, що службовець не збагнув не промовлене, однак наявне у поведінці ветерана послання: «Я не за тебе». У людей із бойовим досвідом на рівні підсвідомості функціонує схема поведінки під час бойових сутичок. Тут працює просте правило: «Хто не з нами, той проти нас: він — ворог». А ворога слід обеззброїти чи знищити. Ще кілька хвилин такого діалогу, і службовець, у кращому разі, відбувається легкими травмами, а про ветерана скажуть: «У нього дах поїхав». Утім службовець сам дав команду: «Я ворог — знищ мене». Результатом стає новий стрес.

У ветеранів у стані стресу внаслідок свого попереднього бойового досвіду підвищена чутливість до речей, що нагадують війну. Вона виникає зазвичай під впливом подій, що мають схожість з різними символами війни, включно й зі святкуванням її роковин. Чимало епізодів є свого роду повтореннями, що нагадують бойовий досвід і викликають певні асоціації (вертоліт, що пролетів, петарда, що вибухнула, інформація про війну). Бойовий рефлекс, що почав спрацьовувати, повинен насторожити, адже це перша ознака, що ветеранові заважають «повернутися з війни».

Найчастішими варіантами психічних переживань у такому разі є повторювані нічні кошмари. Для таких сновидінь характерні відчуття безпорадності, самоти в смертельно небезпечній ситуації, переслідування ворогами, що намагаються його убити, відсутності зброї для захисту. Характерні також інші варіанти порушення сну: трудність засипання, поверхневий сон, раннє пробудження, відсутність відчуття відпочинку після сну.

На будь-якому етапі поновлення стресу спостерігається туга з приводу втрати товаришів і бажання повернутися на війну. Війна, попри всі її негативні прояви, дає можливість позбутися страху і забути про невдачі. Після «м'ясорубки» боїв народжується віра в те, що найгірше залишилося позаду. Людина переосмислює свої життєві переконання, постійно порівнює, що було до війни, а що — після. Там — на війні, а тут — у тилу. Тепер потрібно звикнути до нових ре-

алій життя, що швидко стали для бійця незнайомими. Тож усе, що йому потрібно на перших порах — шанобливе ставлення.

Нині в нас стала в моді тема «в'єтнамського синдрому». Однак тут, на нашу думку, переплутуються причини і наслідки. Ось послухаймо одного «модного» медичного фахівця: «Більшість учасників бойових дій, як з'ясувалося, незалежно від того, де й коли зазнали поранення, каліцтв, травм і захворювань, пов'язаних з виконанням службового обов'язку, й інвалідності, мають чітко виражені наслідки пережитої психоемоційної травми». Та чи потрібно бути дипломованим спеціалістом, аби зробити висновок, що після будь-якого нещасного випадку з відірваною рукою чи ногою ніхто не стрибатиме від радості? Так, покалічений війною солдат потребує допомоги — від протезів до моральної підтримки, — однак не словесного лушпиння на тему «посттравматичного синдрому»! Бездушність суспільства полягає саме в тому, що воно не дає можливості ветеранові розкритися в конкретних справах. Однак, спостерігаючи за тим, як теорію посттравматичних стресових розладів застосовують у нас, складається враження, наче самі теоретики «втратили голову». Вихопивши з бойових зведень епізоди з великими втратами, такі «фахівці» міркують про стрес і сортують військовослужбовців за свавільно визначеними категоріями. Та насправді вони не допомагають, а шкодять, закладаючи негативну настанову щодо армії у цивільного населення та військовослужбовців, програмуючи свою ж армію на численні жертви.

Насправді найдієвішим гаслом за цих обставин є: «Після війни допоможи сиротам, пораненим і працєю на благо суспільства». В реабілітаційних центрах для ветеранів перш за все мусить бути налагоджена система надання медично-відновлювальної допомоги: насамперед — лікування ран і, паралельно з цим, допомога в знятті бойового стресу. Потрібно допомогти «повернутися з війни», пояснити і навчити, як уникнути конфліктних ситуацій. Цього потрібно навчити також рідних і близьких ветеранів.

Коли боєць повертається до мирного життя, він таки потребує якийсь час на адаптацію. Полегшити цей процес здатна якісна соціальна підтримка, наявність високої самооцінки, емоційний самоконтроль, а також здатність об'єднати життєвий досвід інших зі своїм. Розмова на такі теми може захитати нервову систему, та все ж вона потрібна — і тому, хто повернувся з війни, і тому, хто чекав бійця звідти, і тому, з ким зустрінеться ветеран на життєвій дорозі.

Поширеність розлучень, подружніх конфліктів тощо пов'язана з нерозумінням стану ветерана. Втім допомогти з цим повинен насамперед він сам собі. Якщо він не боявся куль та уламків, то йому не варто боятися звернення до психолога. У ньому він може знайти свого союзника, що допоможе не лише зі стресом. Він повинен зробити «щеплення» від війни, завдяки якому зникне потреба постійно повертатися до війни у вигляді постійних переглядів воєнних фільмів, читання книг зі сценами насилля, слухання драматичної музики, відтворення ситуацій, що діють на нерви і повертають у стресовий стан. Для поліпшення душевного і фізичного стану потрібно звільнитися від «застряглих» негативних переживань. Позбавляючись страждань і негативних образів, ми не втрачаємо пам'яті про події воєнного часу. Мало того, за таких умов у нас буде більше можливостей вшанувати пам'ять загиблих побратимів або ж допомогти колишнім товаришам по службі в скрутну хвилину.

Пізнавши «бруд» війни, повернувшись додому в мирне цивільне життя і зустрівши перешкоди на шляху адаптації, насамперед важливо поставити перед собою реальні, досяжні цілі й повірити у можливість їх досягнути. Не все виходить легко і просто, однак, як і на фронті, у цивільному житті не слід опускати руки і звинувачувати у своїх невдачах інших. Потрібно шукати нові рішення. А ще шукай таких самих, як і ти. Можливо, у цьому допоможе об'єднання учасників бойових дій, що діють у багатьох містах нашої країни, там тебе зрозуміють і спробують допомогти на перших порах. Ти мусиш просуватися вперед, адже за тобою йдуть інші. Прокладаючи дорогу собі, ти прокладаєш дорогу їм. Тільки рух уперед може врятувати від небезпечного болота розчарувань.

Динаміка переживання посттравматичного стресу (ПТС) охоплює декілька етапів.

На першому етапі, що настає відразу після впливу травматичного чинника, психіка людини відмовляється сприймати те, що трапилось. Ця фаза називається *фазою заперечення*, фазою шоку. Людина намагається втекти від болісних для неї переживань. Вона знає про події, але не може прийняти їх на емоційному рівні. Переживання на цьому етапі можна порівняти з медичним поняттям больового шоку, коли відразу після травми людина не відчуває болю — інакше організм не справився б із перевантаженням. Як правило, перший етап ПТС відносно нетривалий.

Другий етап має назву *фази агресії і провини*. Поступово приймаючи пережите, людина звинувачує в тому, що трапилось, обставини, уряд, своє оточення і навіть, коли йдеться про смерть близької людини, самого померлого. Часто після цього людина обертає агресію на саму себе і зазнає інтенсивного почуття провини («якби я вчинив інакше, цього не трапилось б»). Такі переживання можна пояснити спробою «знайти справедливість у несправедливому світі». «Я не хочу, щоби так було», — приблизно такими словами висловлюється протест проти жорстокої реальності.

Після того як людина усвідомлює, що обставини сильніші за неї, настає *третій етап* — *фаза депресії*. Вона супроводжується почуттям безпорадності, самоти, власної даремності. Людина не бачить виходу зі складного становища, їй здається, що біль посилюватиметься щодня. На цій фазі втрачається відчуття мети, і життя видається безглуздом. «Хоч би що я робив, нічого не зміню». Часто буває, що, намагаючись знайти сенс життя, людина починає займатися добродійністю («моє життя закінчилося, житиму для інших»), кидається в якусь релігію. Це помагає послабити біль, але не рятує від депресії, що стає хронічною.

На стадії депресії важлива уважна підтримка близьких. Проте людина, яка переживає ПТС, рідко її отримує, адже ближні несвідомо бояться «заразитися» її емоційним станом. До того ж людина, перебуваючи в депресивному стані, швид-

ко втрачає інтерес до спілкування («ніхто мене не розуміє»), співбесідники швидко її втомлюють, і спілкування уривається. Врешті ця людина цілком втрачає розуміння того, як їй слід поводитися, і цілком уникає спілкування, що посилює відчуття самотності.

Завершальна фаза переживання ПТС — *фаза зцілення*. Характерні для неї переживання можна описати як повне (свідоме й емоційне) прийняття свого минулого та отримання нового сенсу життя. «Те, що трапилося, дійсно було, я не можу цього змінити, але я можу змінитися сам і жити далі попри пережите». Тут людина проявляє спроможність видобути з події корисний життєвий досвід.

Наведений вище опис динаміки ПТС є моделлю позитивного перебігу стресу. На жаль, переживання більшості ветеранів залишаються в рамках другої або третьої фаз. У цьому випадку й говорять про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Щоб виявити військовослужбовців з ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) застосовують ***Miciccin-ський опитувальник для бойових ПТСР***.

Інструкція: обведіть колом ті твердження, які найбільше відповідають вашим відчуттям з приводу перелічених висловлювань.

Приклад:

1	2	3	4	5
Неправда	Заледве правда	Почасти правда	Правда	Цілковита правда

Оцінка за кожним пунктом — від одного до п'яти балів.

Пункти 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34 оцінюються у зворотному порядку, тобто відповідь «1» відповідає 5-м балам, «2» — 4-м тощо. Відповідно до результатів після підрахунку балів можна визначити рівень ПТСР (з правдивістю на 90%).

ПТСР діагностують, якщо ви набрали 112 і більше балів. Якщо результат сягає рівня від 86 до 112 балів, це означає, що у вас є характерні для ПТСР розлади, але їх недостатньо, щоб з упевненістю говорити про посттравматичний стресовий

розлад. Значення, менше ніж 86 балів, свідчить про те, що ви добре адаптовані.

Бланк анкети-опитувальника

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	До участі у бойових діях у мене було більше близьких друзів, аніж зараз	1 2 3 4 5
2.	Я потерпаю від почуття провини за деякі вчинки, які я робив під час бойових дій	1 2 3 4 5
3.	Якщо хто-небудь штовхне мене, я можу легко розлютитися	1 2 3 4 5
4.	Якщо відбувається щось, що нагадує мені про бойові дії, я стаю засмученим і пригніченим	1 2 3 4 5
5.	Люди, які добре мене знають, ставляться до мене з острахом	1 2 3 4 5
6.	Я здатний на емоційну близькість з іншою людиною	1 2 3 4 5
7.	Мені сняться кошмари про випадки, які сталися під час моєї служби	1 2 3 4 5
8.	Коли я згадую про деякі свої вчинки під час бойових дій, то думаю, чи не ліпше було б померти	1 2 3 4 5
9.	Здається, що в мене немає відчуттів, я став нечутливим	1 2 3 4 5
10.	Нещодавно в мене виникли думки про самогубство	1 2 3 4 5
11.	Я нормально засинаю, сплю, прокидаюся лише тоді, коли дзвонить будильник	1 2 3 4 5
12.	Я дивуюся, чому сам дотепер живий, коли дехто з інших загинув під час бойових дій	1 2 3 4 5
13.	У деяких ситуаціях я відчуваю себе, неначе знову на війні	1 2 3 4 5
14.	Мої сни настільки реалістичні, що я прокидаюся в холодному поту й опісля вже не можу заснути	1 2 3 4 5
15.	Я відчуваю, що мої сили вичерпуються	1 2 3 4 5

Продовження таблиці

1	2	3
16.	Я не сміюся і не плачу від того, що зазвичай смішить або засмучує інших	1 2 3 4 5
17.	Я й тепер охоче роблю те, що любив робити раніше	1 2 3 4 5
18.	Мої мрії, фантазії видаються реалістичними і моторошними	1 2 3 4 5
19.	Після повернення із зони бойових дій мені було легко знову піти на роботу	1 2 3 4 5
20.	Часом мені важко зосередитися на поточних завданнях	1 2 3 4 5
21.	Я можу заплакати без приводу	1 2 3 4 5
22.	Мені подобається товариство інших людей	1 2 3 4 5
23.	Мене лякають мої раптові бажання	1 2 3 4 5
24.	Я легко засинаю вночі	1 2 3 4 5
25.	Я здригаюсь від раптового шуму	1 2 3 4 5
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміє мого стану	1 2 3 4 5
27.	Я лагідна, добродушна врівноважена людина	1 2 3 4 5
28.	Про деякі свої вчинки під час бойових дій я нікому не зміг би розповісти, тому що вважаю, що цього ніхто не зрозуміє	1 2 3 4 5
29.	Часом я вживаю алкоголь або ліки (таблетки, наркотики), щоби заснути або забути про те, що пережив під час бойових дій	1 2 3 4 5
30.	Я почуваюся спокійно в натовпі	1 2 3 4 5
31.	Я втрачаю самовладання і зриваюся через дрібниці	1 2 3 4 5
32.	Я боюся засинати вночі	1 2 3 4 5
33.	Я прагну уникнути всього, що може мені нагадувати про мою участь у бойових діях і про те, що там відбувалося	1 2 3 4 5
34.	Моя пам'ять така ж добра, як і раніше	1 2 3 4 5
35.	Мені важко висловити свої почуття навіть тим людям, про яких я піклуюся	1 2 3 4 5

Якщо в картині симптомів і в описі динаміки посттравматичного стресу ви впізнали свій стан, то це свідчить, що ви зробили перший крок на шляху змін.

І пам'ятайте головне: повернувшись додому, треба далі служити своїй Батьківщині і допомагати тим людям, які потребують вашої допомоги. Ваш життєвий вибір і ваші успіхи залежать тільки від вас.

На завершення наведемо декілька корисних порад тим, хто тільки що повернувся з війни:

1. Шукайте нові, цікаві цілі для свого життя. Людина без мети втрачає здатність контролювати ситуацію довкола.

2. Займайтеся спортом. Фізичні вправи допомагають зняти стресовий стан.

3. Якомога більше спілкуйтеся зі своїми близькими, друзями.

4. Якщо потребуєте цього, то поговоріть про війну, однак не згадуйте про неї заради «гарного слівця».

5. Якщо ви віруюча людина, то регулярно відвідуйте храм.

6. Не звинувачуйте ні себе, ні оточення в тому, що з вами сталося.

7. Не бійтеся і не соромтеся звертатися по кваліфіковану допомогу фахівців, зокрема психологів, психотерапевтів і психіатрів.

8. Пам'ятайте головне: не для того ви набули в боях свій безцінний життєвий досвід, аби занапастити свої обдарування і життя. Ви сильна людина й здатні зробити правильні рішення. Ви, як мало хто інший, відповідальні за тих, хто поруч із вами.

*

«Безцільна втрата часу на пиятику, азартні ігри, наркотики призводить до втрати контролю над самим собою. Результатом стає втрата відчуття реальності, погані компанії, сумнівна діяльність, участі в кримінальних розборах, в'язниця.

У вас бувають часті напади агресії, і після них ви пам'ятаєте, як це сталося? Звинувачуєте оточення у зрадах

щодо вас, у неповазі? Шукаєте заспокоєння в алкоголі чи наркотиках?

Терміново зверніться до лікаря чи до психолога!»

Психолог, ветеран АТО

*

«Війна залишає у людини яскраві спогади, а людський мозок, перебуваючи у збудженому стані, "підкидає" найбільш яскраві картинки з пам'яті у вигляді снів.

Перед сном випийте склянку теплого молока, додавши до нього чайну ложку меду.

Вранці відразу після пробудження випийте склянку прохолодної води.

Якщо ви дратівливі — відмовтеся від кави. Заварюйте чай зі звіробоем, м'ятою.

Не соромтеся звертатися до лікарів. Здоров'я людини не безмежне, і безглуздо боятися, що хтось вважатиме хворобу наслідком війни».

Терапевт, ветеран Другої світової війни

ПІСЛЯМОВА

Ефективність діяльності військовослужбовців у бойових умовах багато в чому залежить від їхньої психічної готовності активно діяти на полі бою та від уміння командирів успішно керувати особовим складом в екстремальних умовах і підтримувати його оптимальний морально-психологічний стан.

Накопичений досвід окремих командирів успішного розв'язання проблем психології сучасного бою дає можливість визначити основні напрями та надати методичні рекомендації щодо дій з психологічного забезпечення військовослужбовців у бойових умовах.

Автори навчально-методичного посібника сподіваються, що застосування зазначених у посібнику рекомендацій дасть змогу більш ефективно керувати особовим складом і досягати кращих результатів у бойовій діяльності, та просять ставитися до них і до посібника з розумінням. Вони із вдячністю приймуть будь-які пропозиції та критичні зауваження. Усе це буде взято до уваги під час роботи над наступними його виданнями.

Свої думки, зауваження та побажання щодо можливостей використання навчально-методичного посібника, а також удосконалення його змісту прохання надсилати на адресу:

м. Львів вул. Героїв Майдану, 32, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кафедра морально-психологічного забезпечення діяльності військ або на наш сайт: [http:// www.nasv.gov.ua](http://www.nasv.gov.ua).

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БПТ	бойова психічна травма
БПТС	бойовий посттравматичний синдром
ДПРО	десенсибілізація переробки руху очей
ГПР	гострий психічний розлад
МПЗ	морально-психологічне забезпечення
ПТС	посттравматичний синдром
ПТСР	посттравматичний стресовий розлад
ЦНС	центральна нервова система

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Baron R. A., Richardson D. R. Human Aggression. — Luxemburg: Springer Science+Business Media, 2004. — 420 p.
2. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина II. Батальйон, рота. — Київ: МО України, 2010. — 217 с.
3. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина III. Взвод, відділення, екіпаж танка. — Київ: МО України, 2010. — 246 с.
4. Бородій А. Сучасні погляди на організацію та зміст морально-психологічного забезпечення застосування військ (сил) // Народна Армія. — 2004 рік. — 12 травня.
5. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: підручник: У 2 ч. Частина 1 / За заг. ред. С. Д. Максименка. — Київ: НУОУ, 2012. — 472 с.
6. Войсковой вестник. Сборник учебно-методических материалов. Приложение к военно-публицистическому и литературно-художественному журналу «На боевом посту». — Москва: Глав. ком. внутр. войск МВД России, 2005. — 167 с.
7. Worden J. Grief Counseling and Grief Therapy // A Handbook for the Mental Health Practitioner. 4th Ed. — New York: Springer, 2008. — 248 p.
8. Гахов А. Психологические аспекты применения авиации в современных условиях // Зарубежное военное обозрение. — 2004. — № 11. — С. 34–43.
9. Головин Н. Н. Наука и война. — Париж: Сигнал, 1928. — 187 с.
10. Директива Начальника Генерального штабу — Головнокомандувача ЗС України від 5.06.2014 року № Д-14 «Про організацію морально-психологічного забезпечення вій-

- ськових частин (підрозділів) ЗС України під час забезпечення заходів Антитерористичної операції».
11. Директива Начальника Генерального штабу — Головнокомандувача ЗС України від 30.12.2014 року № Д-32 «Про удосконалення діяльності органів військового управління щодо покращення морально-психологічного стану та стану правопорядку в ЗС України у 2015 році»).
 12. Досвід застосування ЗС провідних країн світу (для врахування під час набуття спроможностей військами (силами) для виконання завдань за призначенням). — 2014. — Ч. 1–3.
 13. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологический словарь-справочник. — Минск: Харвест, 2001. — 576 с.
 14. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. — Київ: Август Трейд, 2007. — 502 с.
 15. Інформаційно-аналітичні матеріали щодо застосування військових частин (підрозділів) в Антитерористичній операції.
 16. Каменюкин А. П., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. — СПб.: Питер, 2004. — 194 с.
 17. Караяни А., Сыромятников И. Прикладная военная психология. — СПб.: Питер, 2006. — 337 с.
 18. Керівництво для командира роти (взводу, відділення) з питань боротьби з повстанцями (НЗФ). — Центр ПЗМ, 2014.
 19. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — Москва: Наука, 1984. — 360 с.
 20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. — Київ: Міленіум, 2004. — 265 с.
 21. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности // <http://rl-online.ru/articles/1-04/421.html>.
 22. Конюхов Н. И., Феденко Н. Ф. Психологические потери и их профилактика. — Москва, 1990. — 143 с.
 23. Copeland N. Psychology and the Soldier: The Art of Leadership. — Whitefish: Kessinger Publishing, 2010. — 146 p.
 24. Корчемный П. А., Лаптев П. Г., Михайловский В. Г. Военная психология и педагогика: учебное пособие. — Москва: Совершенство, 1998. — 384 с.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. — Київ: Ніка-Центр, 2007. — 432 с.
26. Крайнюк В. М. Теорія та практика психологічної допомоги. — Київ: НАОУ, 2003. — 158 с.
27. Курс водіння бойових машин Збройних Сил України. — Київ: МО України, 2008. — 92 с.
28. Курс стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин (КС СЗІБМ-09). — Київ: МО України, 2009. — 191 с.
29. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. — Миколаїв: Квіт, 2015. — 64 с.
30. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. — 431 с.
31. Литвиновський Є. Ю., Попович О. І., Савінцев В. І., Стасюк В. В. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій: Навчально-методичний посібник. Вид. II, доп., у 2 ч. Ч. I. — Київ: ВГІ НАОУ, 2002. — 207 с.
32. Макаревич О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посібн. — Київ: ВГІ НАОУ, 2000. — 188 с.
33. Маклаков А. Г. Психология и педагогика. Военная психология. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
34. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. — Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 289 с.
35. Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / Пер. с англ. Ю. А. Плотникова. — Москва: Эксмо, 2003. — 256 с.
36. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации (справочник психолога). — Москва: Эксмо, 2005. — 570 с.
37. Менеджер спецназа. — Москва: Добрая книга, 2006. — 176 с.
38. Методика вогневої підготовки механізованих підрозділів. — Київ: МО України, 2008. — 182 с.
39. Тактична (тактико-спеціальна підготовка): методичний посібник. — 2014.

40. Методичний посібник щодо організації і здійснення охорони та оборони, повсякденної діяльності військових частин (підрозділів) ЗС України, які розташовані у базових таборах. — 2014.
41. Методичні рекомендації щодо застосування військ (сил) (для врахування під час набуття спроможностей військами (силами) для виконання завдань за призначенням. — 2014. — Ч. 1–3.
42. Методичні рекомендації щодо захисту військ і військових об'єктів в пунктах постійної дислокації та в районах виконання завдань за призначенням, 2014.
43. Методичні рекомендації щодо організації і проведення занять з бойової підготовки з урахуванням створених на полігонах навчальних об'єктів. КСВ ЗС України, 2014.
44. Наказ начальника Генерального штабу — Головнокомандувача Збройних Сил України від 16.11.2012 року № 240 «Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)».
45. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). — Київ: МО України, 2009. — 233 с.
46. The Oxford Handbook of Military Psychology / Ed. by J. H. Laurence and M. D. Matthews. — New York: Oxford University Press, 2012. — 418 p.
47. Підручник сержанта механізованих військ. — Київ: МО України, 2006. — 454 с.
48. Правила стрільби зі стрілецької зброї і бойових машин. — Київ: МО України, 2008. — 156 с.
49. Проблемы военной психологии: хрестоматия. — Минск, 2003. — 198 с.
50. Програма бойової підготовки механізованих підрозділів. — Київ: МО України, 2005. — 111 с.
51. Психологічна підготовка: Навчально-методичний посібник / О. В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевников, Д. В. Миценко, М. С. Муравська, А. М. Романишин. Ч. 1. — Львів: АСВ, 2010. — 200 с.

52. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. 2-е изд. — Москва: Психологический ин-т РАО, 2008. — 304 с.
53. Рекомендації щодо ведення бойових дій, 2014.
54. Рекомендації щодо відповідальності за збереження життя та здоров'я військовослужбовців, 2014.
55. Рекомендації щодо підготовки та несення служби на блок-постах підрозділами ЗС України, 2014.
56. Савінцев В. і. Морально-психологічне забезпечення бойових дій: навч. посібник. Ч. І. — Київ: КВГІ, 1997. — 275 с.
57. Солдат удачи: Журнал. — Москва, 1994–2009.
58. Сунь-дзи / Пер. з кит. Сергій Лесняк. — Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. — 112 с.
59. Съедин С. И., Абдурахманов Р. А. Психологические последствия участия в боевых действиях. — Москва, 1992. — 167 с.
60. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посібник / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько та ін. — Харків: Акад. ВВ МВС України, 2010. — 354 с.
61. Теплов Б. М. Избранные труды: В 2-х т. Т. І. — Москва: Педагогика, 1985. — 328 с.
62. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции. — Харків: ХВУ, 1995. — 182 с.
63. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. — Харків: Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. — 268 с.
64. Учебник рейнджера / Пер. с англ. С. Р. Вандерер. — Одесса, 2007. — 310 с.
65. Ягупов В. В. Військова психологія. — Київ: Либідь, 2005. — 654 с.
66. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення: Курс лекцій. — Київ: ВПЦ «Київський університет», 2002. — 448 с.
67. www.mil.gov.ua
68. www.milpsy.effcon.ru/literatura.html
69. www.vijsko.milua.org