

ПСИХОЛОГІЯ БОЮ:

ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО
ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ



**А.М. Романишин, О.В. Бойко, Д.В. Богородицький,
Т.М. Мацевко, В.М. Кожевніков, О.С. Капінус,
Т.Л. Грицевич, І.М. Гузенко, І.Т. Смага, В.І. Пазина**

ПСИХОЛОГІЯ БОЮ: ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ

Навчально-методичний посібник

**За загальною редакцією начальника
Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
генерал-лейтенанта П.П. Ткачука, доктора історичних наук, професора,
заслуженого працівника освіти України**

**Львів
Національна академія сухопутних військ
2015**



УДК 355. 233: 159.9 (075.8)
ББК Ц 4.6 (4 Укр) 3
П 86

Рекомендовано до друку рішенням
Вченої ради Національної академії
сухопутних військ
(протокол від 24.11.2015 р. № 4)

Рецензенти:

Ю.М. Широбоков, кандидат психологічних наук, доцент, учасник АТО;
С.В. Похнатюк, кандидат військових наук, доцент;
Є.В. Вірко, учасник бойових дій, кавалер двох орденів Червоної Зірки

Авторський колектив:

**Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В., Мацевко Т.М.,
Кожевніков В.М., Капінус О.С., Грицевич Т.Л., Гузенко І.М.,
Смага І.Т., Пазина В.І.**

П 86 **Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник / А.М. Романишин, О.В. Бойко, Д.В. Богородицький «та ін.». – Львів: НАСВ, 2015. – 322 с.
ISBN 978-966-2699-56-2**

У навчально-методичному посібнику автори акумулювали сучасні підходи до розуміння психологічних особливостей сучасних бойових дій та їх вплив на бойову діяльність військовослужбовців. Обґрунтовані форми, методи та засоби, які можуть застосовуватися командиром для підтримання морально-психологічного стану особового складу в різних ситуаціях бойової діяльності.

УДК 355. 233: 159.9 (075.8)
ББК Ц 4.6 (4 Укр) 3

Фото на обкладинці : ГО “Простір Надії”

ISBN 978-966-2699-56-2

© А.М. Романишин, О.В. Бойко,
Д.В. Богородицький «та ін.», 2015
© Національна академія сухопутних військ, 2015



Зміст

Перелік умовних скорочень.....	5
Передмова.....	6
Розділ 1. Психологічні особливості сучасних бойових дій.....	7
1.1. Вплив бою на психіку військовослужбовців.....	7
1.2. Психологічні аспекти застосування авіації в сучасних умовах	26
1.3. Психологічні аспекти застосування артилерії.....	38
1.4. Психологічна характеристика бойових дій військ в умовах застосування зброї масового ураження та високоточної зброї.....	42
1.5. Психологічна характеристика основних видів застосування військ.....	48
1.6. Психологічні особливості бойових дій у місті.....	57
1.7. Інформаційно-психологічні акції підрозділів незаконних збройних формувань.....	60
1.8. Врахування психологічних особливостей воєнно- польового побуту.....	65
1.9. Врахування психологічних чинників військових хитрощів, маскування, раптовості, марновірства, символіки і міфів у бойовій обстановці.....	75
1.10. Девіантна поведінка на війні.....	87
1.11. Психологічні особливості перебування особового складу у полоні.....	124
1.12. Дії при блокуванні цивільним населенням.....	137
1.13. Вплив на натовп.....	140
1.14. Опитування цивільного населення.....	141
1.15. Інформація військовослужбовцю щодо затриманих та військовополонених.....	146
1.16. Спілкування з пресою.....	147
Розділ 2. Діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій.....	155
2.1. Якщо ви потрапили на війну.....	155
2.2. Психологічні аспекти прийняття командиром рішення та постановки завдань підлеглим у бойовій обстановці... ..	174
2.3. Прийоми активізації (мобілізації) морально-психоло- гічного стану військовослужбовців у бою.....	184
2.4. Робота командира щодо підвищення стійкості військовослужбовців до бойового стресу.....	199



- 2.5. Основний зміст діяльності командира підрозділу щодо попередження, виявлення бойових психічних травм і надання першої психологічної допомоги потерпілим.....
- 2.6. Прийоми психологічної реабілітації військово-службовців у бойових умовах
- 2.7. Прийоми боротьби командира підрозділу з емоційним “вигоранням” особового складу.....
- 2.8. Робота командирів щодо попередження та вирішення конфліктних ситуацій.....
- ✓ 2.9. Робота командирів щодо попередження суїцидальної поведінки серед військовослужбовців.....
- ✓ 2.10. Профілактика залежної поведінки військовослужбовців....
- 2.11. Робота командира щодо стабілізації морально-психологічного стану військовослужбовців у випадках втрат особового складу
- 2.12. Тягар війни.....

Післямова.....

Список використаних джерел.....

Короткі відомості про авторів.....



Перелік умовних скорочень

БПТ	– бойова психічна травма
БПТС	– бойовий посттравматичний синдром
ДПРО	– десенсибілізація переробки руху очей
ГПР	– гострий психічний розлад
МІЗ	– морально-психологічне забезпечення
ПТС	– посттравматичний синдром
ПТСР	– посттравматичний стресовий розлад
ЦНС	– центральна нервова система



Передмова

Досвід проведення Антитерористичної операції яскраво продемонстрував, що ефективність застосування військ визначається не тільки методами навчання і виховання особового складу, а, передусім, врахуванням психологічних факторів бойової діяльності, визначенням та прогнозуванням психологічних можливостей бійця виконувати завдання в екстремальних умовах, підтриманням його морально-психологічного стану безпосередньо в бою та забезпеченням своєчасного відновлення психіки після дії надінтенсивних стресових впливів.

Проте, на жаль, на сучасному етапі не має єдиних підходів до роботи командира щодо психологічного забезпечення бойової діяльності підлеглого йому особового складу. Не всі командири розуміють важливість врахування особливостей психічного реагування бійця для ефективного керування ним у екстремальній обстановці. Існує гостра потреба переосмислити традиційні уявлення про процеси управління особовим складом у бою щодо впровадження технологій психологічного впливу на особовий склад.

Даний навчально-методичний посібник є продовженням роботи науково-педагогічних працівників кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ, офіцерів по роботі з особовим складом Національної академії сухопутних військ щодо узагальнення підходів до вирішення проблем психологічного забезпечення бойової діяльності. Під час написання посібника авторами творчо використано власний бойовий досвід, поради військовослужбовців, які беруть безпосередню участь у проведенні Антитерористичної операції, методичні розробки з питань організації морально-психологічного забезпечення бойових дій, профілактики бойових психічних травм, надання психологічної допомоги військовослужбовцям у ході ведення бойових дій, матеріали військових засобів масової інформації як України, так і інших держав, а також Інтернет-ресурси.

Автори-укладачі просять ставитися до них й до посібника толерантно. Вони із вдячністю приймуть будь-які пропозиції та критичні зауваження. Усе це буде враховано при роботі над наступними його виданнями.

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, до кінця виконати поставлене йому бойове завдання. Одночасно він є запеклою боротьбою цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців протиставлених сторін.

Бій – суворе і жорстоке випробування на міцність усіх психічних і фізичних можливостей солдата. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, чого раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте є немало загального в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, необхідність знищувати супротивника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники.

НОРМАЛЬНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ людини в бою є не тільки відчуття патріотизму, любов до України, прагнення помститися ворогу, виконати бойову задачу, але і такі негативні, як СТРАХ смерті, поранення, каліцтва, полонення супротивником, боязнь виявитися нездатним виконати бойову задачу і виявитись боягузом в очах товаришів.

Безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою відчувають немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “порушення” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, спеки або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла.

Іноді може спостерігатися запаморочення, нудота, блювота, нечуття сечі, пронос. Ці явища виявляються не тільки в бою, але і в періоди до і після бою.



У бою та після нього можуть виявитися й інші переживання, серед яких найбільш часто зустрічаються наступні:

НЕВПЕВНЕНІСТЬ у власних силах, сором за такий стан;

ПРОВІНА за участь у жорстокому насильстві, в подіях, які іноді здаються безглуздими, смерть товаришів;

ГНІВ за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається.

Якщо побачиш, що твої товариші знаходяться під впливом описаних вище переживань, допоможи їм. Розкажи про те, що відчуваєш сам, скажи, як ти долаєш у собі невпевненість і страх, поділися сигаретою, просто побудь поруч.

Перелічені переживання загострюються у міру накопичення втоми, при тривалій участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, при несприятливому розвитку бойових подій, негативному ставленні до військ населення регіону та ін.

У функціонуванні психіки воїна в бойовій обстановці виявляється низка закономірностей. Знати їх – означає передбачати ті фізичні, моральні і психологічні випробування, з якими зустрінуться військовослужбовці, мати шанси на використання “людського чинника” для досягнення перемоги над ворогом.

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

Для військової психології важливо знати, які з цих впливів і яким чином визначають психологічні реакції, стани та дії військовослужбовців у бою. Дослідженням таких чинників психологи займаються давно. Аналіз психологічних досліджень бойових дій у війнах минулих століть і ХХІ ст. дозволив виділити дві групи чинників, що впливають на бойову діяльність військ, – **зовнішні і внутрішні**. У свою чергу, **зовнішні** чинники поділяються на **соціальні, бойові й еколого-ергономічні**.

Соціальні чинники здійснюють вирішальний вплив на воїнів у бойовій обстановці, оскільки служать основою для формування загальних соціальних мотивів їх поведінки і бойових установок.

Макросоціальний чинник – це ставлення народу до війни. Досвід показує, що характер бойових дій військовослужбовців (активний, пасивний, самовідданий, самозбережувальний тощо) багато в чому залежить від ступеня популярності війни у свідомості мас. Ставлення народу до війни впливає на бойову активність воїнів трояко.

По-перше, завдяки роботі механізмів психічного зараження, навіювання, наслідування військовослужбовці засвоюють пануючий у суспільстві настрій, формують відповідні установки і мотиви бойової поведінки.

Ще на початку ХХ ст. російські військові психологи відзначили, що “ніякий ентузіазм в армії неможливий, коли не буде його у Вітчизні”. Аналіз збройних конфліктів останнім часом знову переконливо підтвердив цю психологічну закономірність.

По-друге, бойова готовність воїнів значною мірою визначається ставленням народу до своєї армії. Так, російський військовий психолог М.В. Зенченко підкреслював, що для потужності військ необхідні симпатії всього населення. Дія цієї закономірності виразно відчувалася в ході війни США у В’єтнамі, бойових дій російських військ у Чечні.

По-третє, солдати заражаються емоційним ставленням народу до противника, що істотно впливає на активність їх бойових дій. Досвід війн, у тому числі і Антитерористичної операції на Сході України, переконливо свідчить, що в битвах частіше перемагає та армія, воїни якої бачать у противнику 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, розрахунки, що складаються зі знайомих один з одним 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 діє дуже сильно, дозволяє здійснювати сміливі вчинки. Тому за останні 10–15 років в арміях провідних держав світу велика увага приділяється створенню у військових підрозділах “системи товариської підтримки”, коли члени екіпажів (розрахунків, відділень) спостерігають за появою у товаришів по службі симптомів нервової напруги і надають один одному психічну



психологічну допомогу. Вважається, що упевненість у товаришах по службі, в тому, що вони прийдуть на допомогу в потрібний момент, є важливою умовою рішучих і самовідданих бойових дій кожного солдата. Аналізуючи бойові дії англійських військ на Фолклендських островах, військовий журнал "Soldier" зазначав, що англійський солдат йде в бій за своїх товаришів, йде разом із ними. Він не думає про політику, про стратегію, він піклується про своїх товаришів по службі. Враховуючи цю закономірність, військові керівники США ввели на початку 80-х років так звану полкову систему комплектування. Тепер новобранці набираються з одного штату і проходять службу постійно в одному підрозділі. Сьогодні таких частин налічується близько 80%. Аналогічні спроби зроблені останнім часом у ряді військових округів російської армії.

Довіра до своїх командирів – ще один суттєвий мікро-соціальний 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 або відкидають з етичних міркувань.

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

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

Часто "слабка сторона" у бойовому протистоянні має, перш за все, психологічну мету, що призводить до ослаблення противника. Переваги її в тому, що вона ставить війська противника в незвичні для них умови, примушує до виконання невласливих їм функцій, застосування неосвоєних способів бойових дій.

Противники радянських і російських військ в Афганістані і Чечні часто використовували тактику дій бойових і диверсійних груп, що відрізняється вираженою діяльністю і психологічною специфікою.

Серед способів дій противника переважали засідки, нальоти, диверсії, пошук, рейд – тобто методи, характерні для військ спеціального призначення. За оцінками фахівців, такі способи

збройної боротьби в локальному військовому конфлікті мають цілий ряд суттєвих переваг у порівнянні з традиційними. Досить сказати хоча б про те, що ефективність ураження вогнем стрілецької зброї в нальотах і засідках 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 ведення бойових дій із рівними за чисельністю загальновійськовими підрозділами. Це пояснюється тим, що дії таких груп не пов'язані з утриманням будь-яких об'єктів, рубежів, районів.

Способи бойових дій сильної сторони в локальному воєнному конфлікті часто визначаються метою – захопити й утримувати територію, важливі у військовому відношенні об'єкти. Наприклад, в Афганістані зона відповідальності радянської дивізії складала до 200 000 км², полку – 70 000–100 000 км². Сил і засобів, необхідних для контролю над такою територією, явно не вистачало.



Цікава інформація

Учасники бойових дій в Афганістані, Чечні й інших “гарячих точках” зазначають, що в 49% випадків при виконанні конкретних завдань 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 переобтяжена бойовою технікою, застосувати яку в повному обсязі не дозволяли специфічні природно-географічні умови. Бойові нормативи, закріплені у відповідних документах, не “працювали”. Прагнення військ вступити у відкриту вирішальну битву з противником, останнім не приймалося. Тактика дій противника була розрахована на виснаження ворога, деморалізацію і дезорганізацію дій особового складу ворожих військ. Рухомі загони бойовиків завдавали блискавичних ударів по комунікаціях, пілових частинах, колонах на марші, досягаючи, перш за все, психологічного ефекту. Все це багато в чому позбавляло регулярні частини радянської і російської армії природної переваги в силі, що, у свою чергу, негативно позначалося на морально-психологічному стані військовослужбовців. У деяких з них складалося спотворене уявлення про чисельність і бойові можливості противника. Створювалося враження про його повсюдність і фантастичну тактичну майстерність.

Аналогічна ситуація спостерігалась і в більшості інших воєнних конфліктів. Яскравим підтвердженням цьому служить оцінка бойових дій ізраїльської армії в ході воєнного конфлікту в

Лівані (1982 р.), дана американськими фахівцями: "...Місцевість сприяла обороні, а війська виявилися не готові воювати в міських і гірських умовах. Бойові дії показали, що мало уваги приділялося навчанню піхоти самостійним діям у пішому строю протягом тривалого часу... Недієвими виявилися тактичні прийоми, що передбачають випереджаючу дію танків. Основну частину складності просування вперед у гірських і міських умовах вимушені були узяти на себе дрібні піхотні підрозділи... У ряді випадків виявилися неефективними традиційні способи управління підрозділами в бою".

Вивчення бойового досвіду військ показує, що невпевненість у власних силах закономірно нарастає у військовослужбовців також у зв'язку з тим, що наявні в їх розпорядженні зброя, бойова техніка і спеціальні засоби часто виявляються малоефективними в умовах локального воєнного конфлікту. Багаторічна підготовка військ розвинутих держав до рішучої битви із рівним за силою противником призвела до істотного відхилення параметрів зброї від тих значень, які дозволяють 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 виражені 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, спостерігають картину 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 із запалювальною сумішшю, саморобні мінно-вибухові пристрої тощо) і морально застарілого озброєння (наприклад, РПГ-7).

У результаті для того, щоб "порівнятися" із противником у можливостях зброї, сильна сторона часто знижує рівень своєї технологічності. Невідповідність бойової техніки характеру вирішуваних військами завдань негативно впливає не тільки на ефективність їхніх дій, але й значною мірою на стан морального духу.

Військові психологи давно досліджують характер впливу на бойову активність воїнів фізичних і психологічних втрат. Російський генерал М.М. Головін увів навіть спеціальний термін "межа

моральної пружності військ”, під яким розумів їх здатність продовжувати бойові дії, незважаючи на втрати. За його даними, у війнах кінця XVIII – XIX століть середня межа моральної пружності військ оцінювалася в 25% кривавих втрат, після чого вони втрачали здатність до опору.

Американські фахівці у 1980-ті роки вивчали залежність поразки військ від рівня їх 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) при втраті 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 сприяють швидкому наростанню стомлення військовослужбовців і загальному зростанню психотравматизації приблизно у 1,2 раза у порівнянні з діями низької інтенсивності.

Порушення ритмів життєдіяльності здійснює несприятливий вплив на бойову діяльність особового складу. Мається на увазі різка або часта зміна звичного ритму чергування активної діяльності, сну, харчування, кліматичних умов, а також екстремальні погодні умови (сильний мороз, високогір'я тощо).

Еколого-ергономічні чинники відображають специфіку впливу зовнішніх (природно-географічних, погодно-кліматичних, технічних) обставин і режиму бойової діяльності (тривалість, режим, частота зіткнень із противником, ергономічність бойової техніки, ступінь втомленості від головних сил тощо) на психологічний стан протиборчих сторін. Вони обумовлюють ступінь задіяності психіки військовослужбовця у процесі виконання бойових завдань. Знайомі умови і звична діяльність, добре засвоєні способи бойової поведінки дозволяють воїнам діяти на полі бою з переважним використанням підсвідомості (автоматизмів, навичок, закріплених у підсвідомості моделей), із мінімальним залученням свідомості й емоцій. І навпаки, незнайомі обставини і незасвоєні прийоми бойової діяльності обумовлюють необхідність постійного включення свідомості, виникнення негативних емоційних переживань, що знижує ефективність дій 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

зіткненні із противником, за даними дослідника, настає їх швидкий спад, пов'язаний із виснаженням духовних і фізичних сил. Виходячи з цього, Е. Дінтер вважає, що перебування воїнів на передовій не повинне перевищувати 40 діб.

Американський військовий психолог Р.А. Габріель довів, що якщо після 45 діб безперервного перебування на полі бою військовослужбовці не будуть відправлені в тил, то за своїми психофізіологічними можливостями вони виявляться небоездатними. Аналогічної точки зору дотримуються американські психіатри Р. Свонк і У. Маршан. На їх 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.

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

Суттєвий вплив на бойову активність воїнів здійснює якість сну. Залежність працездатності особового складу від тривалості сну досліджувалася американськими фахівцями (табл. 1).

Таблиця 1

Залежність працездатності військовослужбовців від тривалості сну

Тривалість сну, годин	Стан боєздатності
0	Зберігається боєздатність до виконання бойових завдань протягом 3 днів. На 4-ий день особовий склад стає небоєздатним
0,5	Боєздатність зберігатиметься 3,5-4,5 діб
1,5	У 50% військовослужбовців боєздатність зберігається протягом 6 днів. На 7-ий день 50% особового складу стають небоєздатними
3	У 91% воїнів боєздатність зберігається 9 днів.
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. В офіцера, який приймає рішення, брак сну скоріше провокує розвиток бойової втоми
7-8	98% особового складу перебуватимуть в оптимальному м'язовому тонусі протягом тривалого періоду часу

Існує своєрідний “закон сну”, що вимагає щодобового виділення 4 годин на сон солдатів і 6 годин – командирів; при безперервному веденні бойових дій необхідно дотримувати закону “чотири через чотири” (4 години бойової активності або чергування чередувати з 4 годинами сну та відпочинку).

Бойова техніка повинна задовольняти хоча б мінімальним вимогам комфорту і гігієни. Фахівці, досліджуючи залежність людського чинника від ергономічних умов, відзначають, що перебування військовослужбовців у бронетехніці упродовж тривалого часу є причиною підвищеної стомлюваності, значного уповільнення реакцій, зниження працездатності. Відомо, що у разі порушень в роботі вентиляції і при створенні в машині концентрації окису вуглецю в 1,5 одиниці на 1000 одиниць повітря смерть екіпажу настає протягом 1 години. При повільному поглинанні воїнами невеликих доз цього газу у них з'являються відчуття втоми, інтелектуальна пасивність, великі помилки у визначенні дистанції, сповільнені реакції у відповідь. Відомі випадки, коли тривале перебування у бронетехніці провокувало розвиток в особового складу агорафобії – нав'язливого психоневрозу, при якому людина відчуває страх перед відкритим простором.

За іншими даними, при незадовільному мікрокліматі в бойовій машині швидкість її водіння знижується на 19%, час на виконання вогневих завдань зростає на 35%, число промахів – на 10%, кожен день наступальної операції призводить до зниження працездатності особового складу 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 руйнівно впливає на діяльність нервової системи.

Ілюструючи проблему відповідності бойової техніки і зброї виконання бойової діяльності, зазначимо, що танк на нічних міських вулицях, мабуть, найнебезпечніше місце в бою. У ньому, як і в БМП, істотно знижується радіус огляду поля бою. Якщо члени екіпажу поза машиною можуть вести постійне кругове спостереження за бойовими діями, бачити маневри своїх товаришів по службі, вести вогонь із стрілецької зброї одночасно по багатьох ярусах, то в танку (БМП) військовослужбовці багато чого з цього позбавлені. При щонайменшому порушенні зв'язку в екіпажу може виникнути відчуття своєї ізольованості від основних

сил, що спричиняє посилення неспокою, тривоги, страху. Якщо в несправному стані опиняться прилади нічного бачення, то екіпаж, по суті, позбавляється зв'язку із зовнішнім світом. Таким чином, 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 уражаються в першу чергу. Бесіди з учасниками бойових дій в Афганістані і Чечні свідчать, що сприйняття військовослужбовцями великого числа підбитої бронетехніки на шляхах руху військ породжує відчуття розчарування, невпевненості, неспокою, а деколи призводить до переоцінки можливостей противника.

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

Природно-географічні чинники теж вносять істотні корективи до співвідношення психологічних можливостей сторін. Наприклад, гірські умови Афганістану і Чечні були більш звичними у психологічному відношенні (в плані вміння орієнтуватися, виявляти противника, визначати відстані до цілей, розраховувати сили і час) повстанцям, ніж радянським (російським) військам.

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

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

Прийнято розрізняти три типи нервової системи: *сильний, слабкий і середній*. Сьогодні відомо, що обстановка ескалації негативних чинників бою викликає серйозні психологічні розлади, що вимагають медичної допомоги і, отже, повну втрату боєздатності на певний час у воїнів із 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 піддаються відчутному психотравмуючому впливу складної обстановки.

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



Цікава інформація

Воїни сангвінічного темпераменту в складних умовах рішення гавальюють 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 в стані емоційного підйому. В стані занепаду сил вони здатні піддаватися несвідомому страху. Люди флегматичного темпераменту діють активно і сміливо тоді, коли ретельно підготовлені до виконання бойового завдання. Вони володіють стабільністю емоційних переживань, незмінністю і витримкою. Воїни меланхолічного темпераменту здатні виявляти рішучість й активність протягом короткого часу і при подоланні незначних труднощів.

Кажучи про психологічні чинники бойової поведінки, необхідно підкреслити, що воїн – не сліпе знаряддя в руках зовнішніх обставин бою і природних інстинктів. Його поведінка у вирішальному ступені визначається спрямованістю особи, особливостями характеру, інтелекту, волі, емоцій, здібностей. Важливе значення в регуляції бойової активності військово-службовців мають віра, марновірства, символи – цінності, способи регуляції психічних станів (ритуали, обряди тощо). Без розуміння цього неможливо пояснити, звідки беруться самопожертвування, виправданий ризик, взаємовиручка в тих ситуаціях, де, здавалося б, повинен превалювати інстинкт самозбереження. Саме переважаючі мотиви, рівень бойового досвіду визначають поведінку воїна в обстановці впливу “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. Небезпечна для життя обстановка по-різному сприйматиметься воїнами, які різним чином розуміють цілі війни, неоднаково ставляться до противника, до товаришів по службі, командирів, що беруть участь у різних видах бою, і відрізняються бойовим досвідом, типом нервової системи тощо.

Військові керівники всіх рівнів, психологи повинні передбачати специфіку впливу чинників бою на поведінку воїнів і прагнути надати їм позитивний мобілізуючий, активізуючий характер.

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 позамежні навантаження, втрата бойових товаришів, участь у жорстокому насильстві щодо до ворога, протиборство суперечливих внутрішніх мотивів – все це супроводжується сильною напруженою фізичних і духовних сил.

У військовій психології немає єдиної класифікації психічних реакцій і станів воїнів у бойовій обстановці. Але більшість психологів згодні з тим, що стан, який переживається воїном у бою, – стрес (психологічна напруга).

Стрес – це широке коло станів людини, що є відповіддю на різноманітні несприятливі дії – стресори (стрес-фактори). За словами автора теорії стресу, канадського ученого Ганса Сельє, стресом є неспецифічна (однотипна для різних стресорів) відповідь організму на будь-яку висунуту йому вимогу, яка допомагає будь-яким чином упоратися з ускладненням.

Стрес супроводжується енергетичною мобілізацією організму, він викликає значні зміни в серцево-судинних, дихальних, м'язово-рухових і ендокринно-біологічних функціях. Одночасно відбуваються зміни у ході психічних процесів, 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 переживає почуття безпорадності, безсилля, безнадійності, пригніченості.

Дистрес зазвичай супроводжується порушеннями нормального ходу 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 війни у стані стресу. За своїм змістом переживання страху виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху стати калікою, втрати боєздатності і поваги товаришів по службі тощо.



Цікава інформація

Встановлено, що "безстрашних" психічно нормальних людей не буває. Вся справа у кількості часу, необхідного для подолання розхвуженості, для ухвалення раціонального рішення про доцільні дії. За оцінками американських експертів, близько 90% військовослужбовців відчують у бою страх в явно вираженій формі. При цьому у 20–25% з них страх супроводжується нудотою або блювотою, у 10–15% – невідатністю контролювати функції сечовипускання і кишечника.

У цілому, за оцінкою експертів, у сучасних збройних (миротворчих) конфліктах із застосуванням звичайних видів зброї бойові психічні травми (БПТ) складають в середньому 20% усіх бойових санітарних втрат (БСВ) протягом перших 30 діб бойових дій і перевищують кількість санітарних втрат інших категорій у наступний період. Таким чином, бойові психічні травми будуть значною мірою впливати на боєздатність частин і підрозділів.

Реакція на страх, як наголошувалося раніше, залежить як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготовки військовослужбовців до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери.

Індивідуально-психологічна специфіка реагування людей на небезпеку виявляється і в тому, що вони зазнають піки негативного переживання в різний час. У ряді досліджень встановлено, що приблизно 30% воїнів зазнають найбільшого страху перед боєм, 35% – у бою і 16% – після бою.

У бойових умовах перед кожним військовослужбовцем стоять два завдання: вижити і виконати бойове завдання. При цьому слід зазначити, що виконання бойового завдання дуже часто є єдиним способом вижити. Проте, як вважають американські

автори, лише 25% солдатів на полі бою адекватно розцінюють те, що відбувається, і свідомо використовують свою зброю. Останні поділяються на тих, хто знаходиться в сильному збудженні, і тих, хто пригнічений страхом. Перша група, як правило, здійснює даремні, а деколи і безглузді, дії, друга паралізована страхом. Очевидно, що у 25% солдатів, що діють адекватно, вірогідністі залишитися в живих значно вища, ніж у решти 75% особового складу, якому необхідна психологічна допомога.

Стан страху варіює в широкому діапазоні переживань. Виділяють наступні форми страху: переляк, тривогу, боязнь, жах, індивідуальну і групову паніку. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк – це миттєва реалізація природженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрозливих подразників. Якби люди не мали цієї охоронної захисної реакції, вони загинули б, не встигнувши оцінити небезпеку, що їм загрожує.

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 і спонукає воїнів до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки 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 довільних дій.

У стані жаху в людини переважають примітивні захисні реакції: камуфляж (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення уникнути небезпеки, покинути загрозливу обстановку, ніби зменшитися в розмірах. Відчуваючи жах, воїн або “ціпеніє”, не може зрушити з місця, або біжить, зокрема у бік джерела небезпеки.

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

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

Каталізаторами паніки виступають панікери – військово-службовці з істеричними рисами особистості, що мають високу психосоматичну провідність, виразні рухи і гіпнотичну силу криків. Вони здатні в короткий час “інфікувати” своїми панічними настроями великі маси людей і повністю дезорганізовувати їх діяльність.

Знання природи страху, динаміки його прояву, умов виникнення групової паніки дозволяє командирам доцільніше планувати бойові дії, диференційовано підходити до розстановки людей і розподілу бойових завдань, прогнозувати поведінку воїнів у бою, здійснювати експрес-програми попередження і подолання негативних психічних станів військовослужбовців.

Втома також виступає однією з причин (і одночасно показником) виникнення дистресу. Відомо, що опір організму війна 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 необхідності їх поповнення. Стомлення суб’єктивно відчувається як втома (слабкість, безсилля, млявість, дискомфорт), що супроводжується негативними емоційними реакціями, втратою інтересу і мотивації до бойової діяльності.

Втома негативно позначається на ефективності дій військово-службовців, призводить до порушення чутливості, уваги, пам’яті, мислення. Так, у стані втоми у 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; нерцептивного, 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. При цьому кількість загиблих 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 широкого розповсюдження серед військовослужбовців психосоматичних захворювань, серед яких переважали захворювання 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 невідомі психологічні втрати американців склали 4, а у В'єтнамі – 7 випадків на кожну 1000 військово-службовців. У період агресії Ізраїлю проти Лівану 9% ізраїльських солдатів і офіцерів втратили боєздатність через сильну психологічну нестійкість і втрату бойової активності.

У кувейтському конфлікті загальні психологічні втрати іракських військовослужбовців після масованих бойових ударів американської авіації протягом перших 3 днів склали: у регулярній армії – 45%, серед ополченців – 68-70%. Психологи США прогнозують, що в сучасній війні до 50% всіх втрат можуть складати психогенні.

Значна кількість російських офіцерів у період проходження служби у складі 201 дивізії, розташованої в Таджикистані, скаржилися на зниження самопочуття, порушення сну й апетиту, що часто супроводжується нав'язливими проявами фобічного характеру. Аналогічні дані були одержані і при обстеженні великої групи офіцерів мотострілецьких частин, що брали участь протягом місяця в бойових діях у Чечні в 1995 р. Зокрема, результати їх комплексного обстеження дозволили виявити у 81% військовослужбовців виражену 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 використання медикаментозних препаратів групи амфетамінів. Отримані результати свідчать, що наявними фармакологічними засобами можна подовжувати стан високої боєздатності воїна на 15–20 годин далі описаних вище меж.

Проте не компенсована відпочинком втома має властивість акумулюватися і досягати критичних рівнів.

Тривале перебування людини в обстановці дії бойових стрес-факторів може призвести до психогенних психічних розладів різної глибини. Найбільш частими з них у бойових умовах є неврози (неврастенія, істерія, невроз нав'язливих станів) і гострі реактивні психози (ступор, паморочні стани свідомості, реакції втечі).

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

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

У бойовій обстановці головні причини психологічного стресу – невдоволення життям, відповідальність за виконання завдання, недостатність і невизначеність отриманої інформації, дефіцит часу при прийнятті рішень і здійснення бойових дій, невідповідність рівня військово-професійних навичок потребам, що вимагають умов миротворчої діяльності від особистості, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї та військової техніки, відсутність довіри до командування і фактори ізоляції (при діях у відриві від основних сил, знаходження в засідці, патрулі, на блокпосту) тощо.

Наприклад, на особовий склад українського контингенту в Іраку впливав цілий комплекс як несприятливих екологічних, так і специфічних умов професійної діяльності, а також ряд соціальних і психологічних чинників.

Основними чинниками адаптації до бойової обстановки були наступні:

- *кліматогеографічні чинники регіону*, де здійснюється професійна діяльність (наприклад, вплив на організм людини високих та низьких температур і ін.);

- *професійні чинники* – особовий склад, де б він не знаходився, мав при собі зброю та боєприпаси протягом доби, військовослужбовці постійно знаходились в очікуванні команди на відкриття вогню, хронічна психічна напруга, викликана реальною загрозою для життя, тривале, ненормоване навантаження, відсутність повноцінного відпочинку, додатковий вплив на організм військовослужбовців, що експлуатують об'єкти техніки, фізичних і хімічних чинників (шуму, вібрації, різноспрямованих прискорень, продуктів ПММ, порохових газів тощо);

- *соціально-психологічні чинники* – спільні дії з військово-службовцями інших держав, постійна взаємна оцінка характеру та результатів діяльності, побутові незручності, пов'язані з особливостями розміщення, харчування і водопостачання, відносна сенсорна й інформаційна ізоляція, тривалий відрив від сім'ї, звичних умов життя тощо.

Крім загальних негативних чинників, окремі підрозділи мали свої особливі чинники. Наприклад, психологічні особливості виконання бойових завдань особового складу 72 омб 7 ОМБр полягали в наступному:

- думки про “фатальну долю” тих, хто там служить (зважаючи на кількість втрат 52, 62 омб);

- небезпечні умови виконання миротворчих завдань: систематичні випадки обстрілів табору “Зулу”, закладення фугасів на маршрутах руху та обстріли конвоїв і патрулів;

- відрив від основних частин Коаліційних сил;

- найбільша зона відповідальності батальйону, що зумовлювало, в свою чергу, частий відрив особового складу для здійснення патрулювання на великі відстані;

- великий відрив особового складу для забезпечення охорони табору у нічний час;

- складні побутові та кліматичні умови розташування батальйону.

Крім того, під кінець терміну виконання місії на морально-психологічний стан військовослужбовців 62 омб 6 ОМБр впливали наступні чинники:

- затягування термінів ротації;

– наявність сімейних проблем в окремих військовослужбовців у зв'язку з цим бажання скорішого повернення в Україну;

– іноді військовослужбовців обурювало зневажливе ставлення командування бригади та керівництва Міністерства оборони України до думок та почуттів особового складу батальйону, який на своїх плечах несе основний тягар виконання бойових завдань українського контингенту (як приклад, рішення про повернення подому в американській формі, грубі помилки під час висвітлення подій, що відбуваються з військовослужбовцями батальйону, у засобах масової інформації в Україні тощо);

– незадоволення існуючою системою нагородження військовослужбовців урядовими нагородами за виконання бойових завдань (з огляду того, щоб нагородили, треба або померти, або бути важкопораненим”);

– недостатня захищеність військової техніки від атак екстремістів;

– небезпечні умови виконання миротворчих завдань.

Стійкість до впливу психотравмуючих чинників бою, збереження бойової активності багато в чому визначаються відповідною спрямованістю особистості, мотивами бойової поведінки, готовністю воїнів до активних самовідданих дій, їх бойовим досвідом. Наприклад, встановлено, що вже в 4-5-ом бою сила негативного впливу на поведінку воїнів таких бойових чинників, як небезпека, раптовість, несподіванка, новизна бойових подій тощо, знижується у 1,5–2,5 рази.

Таким чином, аналіз впливу чинників сучасного бою на психіку і поведінку людей дозволяє зробити наступні висновки.

Небезпечна обстановка неминує викликає у воїнів психічну напругу (стресовий стан). Цей стан здійснює істотний вплив на протікання психічних процесів (сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, волю, емоції) та ефективність бойової діяльності.

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

а) мотивації;

б) індивідуальної психологічної стійкості;

в) бойового досвіду воїнів.

Отже, є реальні підстави для зміни сприйнятливості воїнів до впливу бойових стрес-факторів у процесі психологічної підготовки і забезпечення їх високої активності в бою.

Таким чином, характер подоланих труднощів в умовах сучасного бою, зміст конкретної військової спеціальності та коло службових обов'язків у бою визначають сутність і конкретний зміст психологічної підготовки кожного військовослужбовця, кожного підрозділу (частини), яка має формувати у воїнів готовність до війни і до першого бою, установку на знищення противника, стійкість психіки воїна проти впливів психологічних факторів війни.



1.2. Психологічні аспекти застосування авіації в сучасних умовах

Воєнно-політичне керівництво НАТО відводить ВПС провідну роль у підготовці і веденні бойових дій. Успішне застосування авіації, окрім суто воєнно-технічних аспектів, справляє і психологічне враження, яке полягає у здійсненні морально-психологічного впливу на війська і населення противника. Якщо спробувати підсилити цей ефект за допомогою активної інформаційно-психологічної дії, спрямованої на підриєв морального духу протиборчої сторони, то можна добитися перемоги до початку бойових дій або ж значно полегшити досягнення такої мети.

На думку військових фахівців НАТО, проведена воєнна операція США й їх союзниками проти Іраку, а також власний досвід Альянсу на Балканах показали важливість так званих заходів щодо управління сприйняттям (за термінологією НАТО – Perception Management). Воєнні операції в Іраку і на Балканах свідчать про необхідність організації та розробки заходів з протидії аналогічним акціям противника. Сьогодні, коли відбувається реорганізація воєнної структури НАТО і вихід цього воєнного блоку за рамки його традиційної діяльності, слід чекати підвищення ролі заходів щодо управління сприйняттям в операціях, які проходять за участю Альянсу.

У дискусіях про напрями подальшого розвитку національних ВПС важливе місце займає питання про роль повітряної потужності в сучасній війні. В кінці 90-х років ряд американських військових теоретиків висунули концепцію, що отримала назву “Доктрина авіаційного стримання” або “Доктрина Холт”. Суть її полягає в

наступному: у сучасних умовах і в майбутньому при веденні бойових дій авіація повинна відігравати значну роль і застосовуватися як основний і вирішальний засіб завдання ураження противникові, особливо на початковому етапі збройного конфлікту.

Останнім часом до прибічників "Доктрини Холт" приєдналися спеціалісти з проведення психологічних операцій ВПС США. На їх 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, створений бомбардуваннями з повітря, досі слабо враховувався при плануванні повітряних операцій. У певних ситуаціях його значущість може навіть перевершувати вогневий вплив на ЗС і 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 і взагалі до будь-яких осмислених дій. Поєднання цілеспрямованої пропаганди з безперервними бомбардуваннями й артобстрілами здійснює сильний деморалізуючий вплив на війська і населення противника.

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

Бойові дії США починали з повітряних бомбардувань стратегічних цілей, включаючи і розташовані в столицях або поблизу них. Це робилося не тільки з метою послабити можливості противника вести бойові дії, але й здійснити значний моральний вплив на військово-політичне керівництво протиборчої сторони. Писалося про те, що завдані авіаційні удари будуть мати і сильний психологічний ефект, що спонукає противника припинити опір, відвести війська, почати мирні переговори або капітулювати. Повітряні удари по розгорнутих військах противника справляють значний деморалізуючий ефект, який призводить до масового дезертирства серед військовослужбовців, до розвалу оборони протиборчої сторони.

Військові дослідники НАТО вважають, що механізм психологічного впливу авіації на противника полягає в тому, що його частини і підрозділи, що зазнали ефективних ударів авіації протягом достатньо тривалого часу і відчують гострий брак харчів та інших компонентів матеріально-технічного забезпечення в результаті знищення авіацією ліній комунікації та транспортних засобів, є морально зломлені. Skorиставшись низьким моральним рівнем особового складу протиборчої сторони, частини і підрозділи Сухопутних військ зміцнюють успіх своєчасним наступом.



Цікава інформація

Відмічається, що перед десантною операцією в Нормандії (6 червня – 24 липня 1944 року) авіація союзників протягом декількох місяців завдавала масованих ударів по аеродромах, залізничних вузлах і пунктах управління з метою захоплення панування в повітрі і порушення комунікацій противника в північній частині Франції. Безпосередньо перед висадкою військ ВПС посилено “імітували” важливість помилкового напрямку, початок операції позначився на помилковому напрямі, де скидалися дипольні відбивачі і муляжі десантників. Десант висаджувався під прикриттям ударів авіації. Протягом першої доби десантної операції стратегічна авіація союзників зробила 14000 літако-вильотів. За цей же час в районі висадки було зареєстровано всього 50 літако-вильотів німецької авіації. Співвідношення авіації в цей час було наступним – 10 860 бойових літаків союзників і 140 німецьких (тобто 68 : 1). Повне панування союзників на морі і в повітрі дозволило провести операцію з мінімальними людськими втратами. Щільність бомбардувань була настільки високою, що на окремих ділянках захопленого плацдарму в смугі американських військ танки не могли йти вперед через численні воронки, розбиті дороги і руїни. Американцям довелося терміново перекидати з Великобританії бульдозери.

Корейська війна (1950–1953), за даними західних видань, була четвертою за масштабом війною 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 більше 104 тис. вильотів і скинули близько 700 тис. тонн бомб і напалму.

Бойові дії проти Демократичної Республіки В'єтнам (ДРВ) продовжувалися з серпня 1964 по січень 1973 року. Бомбардування території ДРВ почалися 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 аеродромів у Таїланді. Залежно від поставлених завдань авіація застосовувала не лише боеприпаси із звичайними вибуховими речовинами, але і напалм, фосфор, отруйні речовини і дефоліанти. Операцію, проведену нею в кінці грудня 1972 року, можна вважати найбільшою за весь період війни.

У ході операції “Буря в пустелі” (1991) проти Іраку бомбардування з повітря й удари крилатими ракетами повітряного і морського базування продовжувалися протягом 38 діб. В окремі дні літаки здійснювали 1600 бойових вильотів. По об’єктах військового і цивільного призначення, окрім керованих авіаційних бомб (КАБ), були застосовані 282 крилатих ракети.

Операцію “Буря в пустелі” американські військові фахівці назвали “першою інформаційною війною”, оскільки в ході її широко застосовувалися інформаційні технології, а також відпрацьовувалися прийоми і методи інформаційного впливу. В результаті прямих трансляцій повітряних нальотів на Ірак, показу в прямому ефірі нічних бомбардувань Багдада, широкої пропаганди переваги американської високоточної зброї ефективність застосування ВПС зросла багаторазово і в цілому сприяла несподівано швидкому досягненню перемоги.

Досягнення “першої інформаційної війни” були з успіхом розвинені в ході бойових дій проти Югославії (1999), коли весь світ, затамувавши подих, спостерігав за веденням повномасштабної війни в центрі Європи. Основна роль при цьому відводилася повітряним операціям. У повідомленнях про авіаційні і ракетні удари акцент робився на їх “високій ефективності, зведеної до мінімуму людських жертв”, неефективності югославської ППО. З метою демонстрації “відкритості” Альянсу на борт стратегічних бомбардувальників В-52, що здійснювали нальоти з баз на території США, допускалися знімальні групи американських телекомпаній. Вони професійно “піклувалися” про те, щоб деталі повітряних рейдів ставали надбанням широкої громадськості.

ВПС НАТО вели, по суті, великомасштабну інформаційну війну. Під час виконання літаками Альянсу розвідувальних польотів на висоті 8–10 км скидалися листівки на сербській і англійській мовах (всього було скинуто більше 50 млн екземплярів). Частина листівок була звернена до громадян Югославії із закликами підбурювань до скидання законного президента С. Мілошевіча. Інші роз’яснювали цілі натовських бомбардувань. У районі конфлікту в інтересах психологічних операцій з італійської авіабази Бріндізі діяв літак ЕС-130, оснащений комплектом апаратури для трансляції та ретрансляції радіо- і телепрограм у різних стандартах, передавачами перешкод мовним станціям, військовим системам зв’язку й управління. З борту велася трансляція сербською мовою радіо- і телепередач, а також ретрансляція передач західних інформаційних агентств на всю територію Югославії.

Під час контртерористичної операції в Афганістані (2001-2002) психологічному аспекту застосування авіації відводилася провідна роль. Для здійснення позитивного впливу на населення практикувалося скидання з літаків гуманітарних вантажів і продовольчих пайків (всього було скинуто більше 1 млн таких “подарунків”) з американською символікою і малюнками пропагандистського змісту. Крім того, за допомогою літаків серед афганського населення було поширено близько 100 тис. радіоприймачів з фіксованою частотою. Окрім вищезазначених, використовувалися й інші форми психологічного впливу на озброєні загони руху “Талібан” і терористичної організації “Аль-Каїда”. Зокрема, на печерний комплекс у горах Тора-Бора було скинуто декілька надпотужних 7,5-тонних авіабомб BLU-82 з метою здійснення шокowego психологічного ефекту на бойовиків, що оборонялися в печерах.

За матеріалами аналізу повітряних операцій, проведених у ході перелічених воєнних конфліктів, дослідники з числа представників командування і фахівців ПсО ВВС розробили ряд рекомендацій для командувачів американськими військами в зоні бойових дій. Так, при плануванні повітряних операцій по стратегічних об'єктах командувачам рекомендується:

- враховувати, що потенційна сила повітряних бомбардувань буде реально занижена завдяки прагненню американського командування уникнути численних жертв серед цивільного населення, а також шляхом використання засобів ППО противника;

- планувати різні засоби впливу на противника для досягнення цілей війни. В ході минулих війн повітряні бомбардування або загроза їх завдання по стратегічних цілях могли примусити лідерів противника до вигідних для США дій у випадках, коли військово-політичне керівництво ворожої сторони усвідомлювало наступне: його війська на полі бою стоять перед загрозою розгрому; продовження війни не поліпшить умов укладення миру; втрат від повітряних ударів буде набагато більше, ніж від прийняття умов укладання миру; у нього немає можливості 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. У зв'язку з тим, що обстановка на фронті здійснює сильний вплив на рішення про продовження бойових дій, американське

командування зобов'язане розглядати розгорнуті війська противника як стратегічну ціль. У всіх збройних конфліктах, починаючи з Другої світової війни, противник капітулював або приймав запропоновані США мирні умови лише після серйозних поразок на полі бою;

- підвищувати можливості американської армії щодо завдання ударів по особливо важливих цілях. Повітряні удари доцільно зосередити на особливо важливих цілях. Майже всі командири і керівництво противника прагнуть максимально зберегти техніку й особовий склад. Для створення у них негативних емоцій повітряна кампанія має бути спрямована на підведення керівництва противника до думки про те, що вони можуть бути убиті, повалені внутрішніми або усунуті зовнішніми силами, якщо вони відмовляться діяти в потрібному для США напрямі. Вірогідність того, що керівництво противника піде на це, великою мірою залежить від усвідомлення ними можливостей і здатності Пентагона втілити ці погрози в реальність. Так під час операції "Еллайд форс" у 1999 році проти Югославії генеральний секретар Соціалістичної партії Сербії Г. Гаєвіч заявила, що повітряний наліт на підприємство "Югопетрол" біля р. Ніша під час знаходження там делегації СПС відбувся відразу після того, як вона поговорила по мобільному телефону.

Усі ці положення викладені в "Доктрині психологічних операцій ВПС США" AFDD 2-5.3, що затверджена 27 серпня 1999 року. У ній наголошується, що при плануванні і підготовці повітряних операцій проти розгорнутих військ противника командувачам американськими військами рекомендується:

- надавати особливе значення психологічному аспекту дій ВПС як у ході бойової підготовки, так і під час планування і проведення повітряних операцій;

- розробляти таку стратегію всієї кампанії, яка б передбачала проведення ефективних психологічних операцій. Майбутні операції мають бути сплановані так, щоб змусити противника до дій, які зроблять його війська зручним об'єктом для проведення тривалих і психологічно ефективних повітряних ударів;

- поставити ВПС завдання щодо деморалізації військ противника. Командувач ВПС на ТВД повинен вважати пріоритетним завданням підірив морально-психологічного стану особового складу противника. У зв'язку з цим у штат плануючого органу ВПС необхідно включати спеціалістів з ПсО;

- позбавити противника продовольства в результаті знищення складів, комунікацій і транспорту;

- застосовувати стратегічні бомбардувальники для завдання раптових ударів і створення шокуючого ефекту;

- продемонструвати особовому складу противника, що його система ППО безсила, а також підвести його до думки про небезпеку не лише подальшого опору, але і перебування зі зброєю в руках;

- розробляти такі озброєння і військову техніку, які можуть підсилити психологічний вплив ударів ВПС. Особливо сильний психологічний ефект може бути досягнутий завдяки застосуванню нових систем виявлення, які дозволять визначати місце-знаходження загальної оборони противника і визначити дані для ефективної стрільби артилерії або мінометів у реальному масштабі часу, а також завдавати високоточних ударів по противнику, що знаходиться в заглиблених і замаскованих укриттях;

- використовувати психологічний ефект повітряних ударів для своєчасного проведення наземних операцій. Оскільки згуртованість і морально-психологічний стан особового складу противника будуть підірвані повітряними бомбардуваннями, і буде потрібен час для їх відновлення, Сухопутні сили повинні використовувати психологічну уразливість противника для негайного завдання удару;

- поєднувати проведення психологічних операцій із завданням повітряних ударів. Бойові операції, а також місце, об'єкти, способи поширення й особливо зміст матеріалів ПсО повинні бути тісно пов'язаними і скоординованими за часом. Повітряні бомбардування можуть підсилити правдоподібність і сприйнятливість таких матеріалів. У свою чергу, ПсО можуть проводитися, аби підсилити ефективність повітряних ударів;

- знати й уміти правильно оцінювати сильні і слабкі сторони морально-психологічного стану противника. Допит полонених і дезертирів повинний забезпечити командування точними даними про моральний стан військ противника. Необхідно, 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 розробки матеріалів ПсО;

- створювати потрібну психологічну атмосферу в мирний час. Командування ВПС і інших видів ЗС США мають два основні приводи для впливу на вірогідного противника вже в мирний час: застерегти можливого агресора від посягань на американські інтереси або почати психологічну обробку потенційного противника в загрозовий період.

Таким чином, проаналізувавши дії авіації в останніх війнах за участю ЗС США, американські військові експерти і 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 відзначити, що в минулих воєнних кампаніях за останнє десятиріччя американське командування неухильно дотримувалося цієї точки зору. З наближенням до озброєння високоточної зброї така думка лише зміцнилася.



Цікава інформація

Так, у ході операції “Лис пустелі” (17–20 грудня 1998 року) всього за 4 доби по іракських військових і промислових об’єктах було застосовано вже 425 крилатих ракет. При проведенні в Югославії операції “Еллайд форс” (24 березня – 10 червня 1999 р.) авіація НАТО зробила 9 300 бойових вильотів для знищення 900 цілей, було скинуто 24 тис. бомб і 1500 ракет. Удари завдавалися по важливих урядових, промислових і військових об’єктах, а також по об’єктах, що мають як військове, так і цивільне призначення: мостах, нафто-сховищах, залізничних коліях і теле- та радіостанціях. У ході операції проти Іраку у 2003 році протягом перших 3 днів було застосовано близько 1000 крилатих ракет, в основному по об’єктах, розташованих в м. Багдад, що призвело не лише до руйнування багатьох будівель у місті, але і до численних жертв серед цивільного населення. Слід зазначити, що в останній кампанії 68% всіх крилатих ракет і бомб, використаних американською бойовою авіацією, відноситься до класу високоточної зброї (у 1991 р. – лише 6,5%). Тому США і Великобританії вдалося досягти високих результатів при використанні значно меншої кількості бомб і ракет – 29,9 тис. т проти 227 тис. т у 1991 році.

Повітряні бомбардування, безумовно, здійснюють сильний негативний вплив на морально-психологічний стан військ і населення противника. Проте виявляється, що найбільшій ефективності вони досягають у тому випадку, коли населення країни розчарувалося у правлячій владі і не бачить сенсу у веденні або продовженні війни.

Війна в Кореї закінчилася на тій же 38-й паралелі, з якої вона і починалась. Воюючі сторони і світова спільнота прийшли до розуміння того, що подальше продовження бойових дій призведе до нової світової війни, але морально-психологічний стан населення, особового складу військ КНДР і її союзників, незважаючи на використання проти них бактеріологічної зброї і наявність у США ядерних бомб, зломленим не був.

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

Військово-повітряна кампанія проти Югославії призвела до падіння режиму Мілошевіча, але морально-психологічний стан сербської армії і населення був настільки високим, що командування НАТО не ризикнуло проводити наземну операцію. Що ж до інформаційно-психологічної війни, то військово-науковий комітет міністерства оборони США, що проводив спеціальне дослідження, вважає її програною американською стороною.

Найбільш показовим прикладом того, до чого призводить розчарування більшості населення і збройних сил в уряді, є остання кампанія в зоні Перської затоки. Якщо в 1991 році в ході операції „Буря в пустелі” з частин іракської армії в Кувейті дезертирувало близько 40% особового складу, то в 2003 р. самовільно покинули бойові порядки до 90% солдатів і офіцерів елітних частин і з'єднань.

Американське військово-політичне керівництво прагнуло максимально використовувати психологічний ефект застосування своїх ВПС в Іраку. Для цього плани залучення авіації не лише не приховувались, але і широко висвітлювалися ЗМІ, США застосовували регулярні повітряні рейди над територією так званих зон, заборонених для польотів, які були спрямовані не стільки на придушення іракської системи ППО, скільки на те, щоб спровокувати Багдад на порушення резолюції ООН № 1441, що дало б Білому дому “законний” привід для початку війни. Ескалація провокаційних дій Сполучених Штатів проти Іраку була помічена в листопаді 2002 року. Їх метою було змусити Багдад порушити розпорядження інспекцій ООН, що працювали в країні. На думку західних фахівців, провокаційний характер повітряних рейдів над Іраком підтверджується тим фактом, що з майже 500 літако-вильотів, здійснених авіацією США до лютого

2003 року, лише небагато були сплановані і проведені як бойові операції, направлені на знищення об'єктів іракської ППО. Оскільки до цього часу Білий дім вже прийняв остаточне рішення про початок агресії, проти цієї країни була розв'язана справжня інформаційна війна. Саме у листопаді 2002 року Джим Уїткінсон (представник управління глобальних комунікацій, головного на сьогоднішній день 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 над Іраком авіації США і Великобританії й їх результати також використовувалися пропагандистами Вашингтона для ведення інформаційно-психологічної кампанії щодо виправдання війни в Іраку. Таким чином, хоча Пентагон офіційно ввів цивільних фахівців з інформаційної війни у структуру органів ПсО, представники інформаційних служб уряду самі використовували військових для досягнення власних цілей.

Ще одним із способів впливу на іракське командування стало успішно проведене 11 березня 2003 року на полігоні біля АвБ Чейлін (штат Флорида) випробування фугасної керованої авіаційної бомби GBU-43/B MOAB. Маса MOAB складає 9450 кг, що на 10% перевищує масу авіаційної бомби BLU-82, що використовувалася в ході 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 викличуть паніку серед особового складу іракських збройних сил. На прес-конференції в Пентагоні міністр оборони США Д. Рамсфельд прямо заявив, що ця акція спрямована на кинуття Іраку: "Мета полягає в тому, аби спонукати Саддама Хусейна піти і тим самим відвести від світу загрозу масштабного конфлікту".

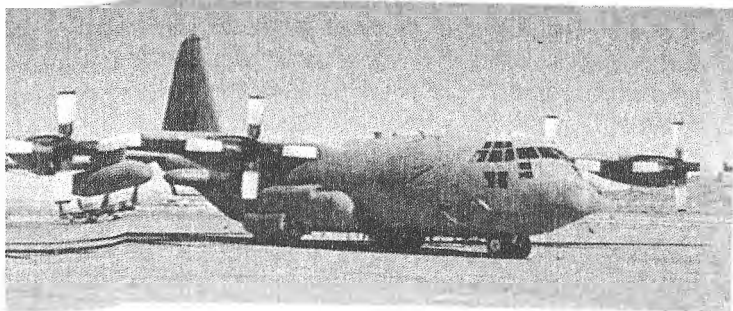
Окрім чинення масового психологічного тиску, авіація застосовувалася і в суто пропагандистських цілях. Із листопада 2002 року різко активізувалося поширення з повітря листівок над іракськими населеними пунктами і позиціями національних ЗС на півдні країни. Так до початку бойових дій на його території було поширено 40 млн листівок і ще 40 млн екземплярів друкованих матеріалів з метою здійснення психологічного впливу – в ході 27-денної воєнної операції, що почалася 19 березня 2003 року і закінчилася 15 квітня 2003 року з падінням м. Тікрит. Більшість листівок містили погрози знищення різних військових об'єктів Іраку, інші закликали населення й особовий склад іракських військ до відмови від виконання наказів С. Хусейна і вказівок представників правлячої партії Баас.

З 12 грудня 2002 року почалося пропагандистське теле- і радіомовлення на Ірак з борту літаків EC-130E "Коммандо Соло" із складу 193-го авіаційного крила командування сил спеціальних операцій ВПС національної гвардії США (авіабаза Гаррісберг, штат Пенсільванія). Вони базувалися на авіабазі Ель-Джабер (Кувейт) і регулярно здійснювали польоти уздовж ірако-кувейтського кордону. Над Іраком з повітря було поширено близько 500 тис. екземплярів листівок із зазначенням частот і часу роботи вказаних станцій. Для поширення листівок були задіяні у тому числі і стратегічні бомбардувальники B-52.



Цікава інформація

Льотно-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 дальність, км	8793
Дальність дій, км	3791
Практична стеля, м	10060
Екіпаж, чол.	5 + оператори

До складу устаткування літака ЕС-130Е “Коммандо Соло” входять комплекти апаратури трансляції та ретрансляції, зокрема з використанням систем направленої супутникового телемовлення, радіо- і телепрограм у різних стандартах, передавачі перешкод мовним радіостанціям, військовим системам зв’язку й управління. Він оснащений складним комплексом антенних систем. На зовнішніх підвісках розташовуються спіральні антени метрового і дециметрового діапазонів радіохвиль (діаметром 1,83 м). Під кожною площиною крила розміщено 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 використовуються дві дровові антени для частотно-модульованих передач (що випускаються з кіля і буксуються горизонтально) й амплітудно-модульованих (що випускаються з-під фюзеляжу і буксуються майже вертикально, за рахунок розміщеної на кінці антени противаги масою 227 кг).

З борту літака забезпечується передача заздалегідь записаних телепрограм у всіх існуючих світових телевізійних форматах. Для ведення одночасно з телемовленням радіопередач у декількох діапазонах радіочастот використовується буксуювана антена, що випускається, довжиною 2400 м.

Звертає на себе увагу збільшена роль авіації інших видів ЗС. Так, бойові літаки американських військово-морських сил брали активну участь у веденні психологічних операцій збройними силами. Вперше сили і засоби ПсО ВМС самостійно випустили більше 9 млн екземплярів листівок. Причому вони розповсюджувалися винищувально-штурмовою авіацією 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 відзначають американські журналісти, пересічний громадянин США, як правило, асоціює поняття “психологічні операції” з літаками, які розкидають листівки над позиціями іракських військ, і ведучими радіопередачі, які схиляють до співпраці, нейтралітету або навіть тероризують населення країни противника. Окрім виконання основних бойових завдань, не менш важливим стає забезпечення проведення психологічних операцій. Як вважають військові експерти НАТО, перемоги у збройних конфліктах ХХІ століття досягатимуться не лише за рахунок військово-технічної переваги,

але і завдяки умілому використанню психологічного впливу. В цілому військово-повітряні операції є одним 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 в тому випадку, якщо вони тісно пов'язані із загальними планами ведення психологічної боротьби, а до їх розробки залучалися фахівці з організації та проведення ПсО.



1.3. Психологічні аспекти застосування артилерії

Хоча під час Першої світової і в ході Громадянської війни в Іспанії проводилося вивчення психологічного впливу зброї на людей, проти яких вона застосовувалася, тільки під час Другої світової війни дослідження набули глибокого та методичного характеру. З усіх дослідів і тестувань особливо виділяється один упертий факт – солдати незмінно найбільше бояться артилерії; такий висновок напрошується за результатами розгляду бойового досвіду, в тому числі і проведення Антитерористичної операції на Сході України. Фахівці перевірили безліч даних і розібрали результати величезного числа таких досліджень, внаслідок чого з'ясували, що під час Другої світової 50% військовослужбовців на початку їх військової кар'єри понад усе побоювались нальотів авіації, тоді як лише 20% боялися артилерійського обстрілу. Як би то не було, з плином часу, проведеного на передовій, співвідношення починало зазнавати змін, і усього лише після 12 днів боїв картина повністю змінювалася. Більше того, аналіз досліджень показав: 24% учасників опитування показали, що з часом вони ставали особливо боязливими відносно кулеметів, тоді як 43% починали побоюватися цієї зброї менше. Щодо артилерії (головним чином, мінометів): 31% опитаних вона лякала менше, тоді як у 40% – страх зростав.

Антитерористичну операцію на території Донецької і Луганської областей взагалі назвали “війною артилерії”.

Отже, фактично артилерія набагато небезпечніша, ніж здається спочатку. Причини цього відшукати непросто.



Цікава інформація

Аналіз, створений на основі дослідів Другої світової війни і який стосується “відсотка мотивів страху перед зброєю”, показує в порівнянні дані по німецьких мінометах і 88-мм зенітних гарматах:

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 в обох випадках шум – аспект, що не кирожує смертю сам по собі – досить високо оцінюється як чинник страху. Звук постійних вибухів як такий може здійснювати дуже сильний вплив на душевне здоров'я. Постійні постріли і струси від вибухів травмують людину розумово, викликають хронічне стомлення і позбавляють сну, що, зрештою, призводить до порушення здатності нормально мислити. Шум має і фізіологічний ефект. Високої вибухової потужності фугасний артилерійський снаряд при детонації здатний створити імпульсний шум силою до 140 децибел, чого цілком вистачить, щоб викликати тимчасову втрату слуху у людини. В Іраку з 1550 військово-службовців, обстежених за півроку 2004 р. лікарями-аудиологами внаслідок послаблення здатності чути, більше 700 мали серйозні скарги, що стали наслідком акустичного травматизму від вибухів, при цьому 72% потерпали від втрати слуху. Заради деякого паритету в цьому випадку потрібно зазначити, що акустичні травми – річ у нас звичайна і серед розрахунків артилерійських гармат, оскільки сила шуму при пострілі сучасної гаубиці – близько 185 децибел.

Проте, два важливі моменти – “влучність” і “несподіванка” – понад усе призводять до розуміння, чому як солдати, так і цивільні особи бояться артобстрілів. Якщо узяти і скласти до купи ці два чинники, то важко не помітити почуття безпорадності, яке вони породжують, – відчуття того, що наше життя знаходиться в руках когось або у веденні чогось, що не схильне мучитися сумнівами, але в той же час діє, як машина і здалека.



Цікава інформація

Досить живий і образний опис перебування подібного плану “таріці” дає лейтенант Ентоні Олфендс – британський офіцер, якому довелося потрапити під важкий артобстріл в окопах на Західному фронті в серпні 1915 р.:

“Повинен сказати, що це диявольське переживання, якщо скласти все разом. Ви сидите, ніби зайці в норі, і чекаєте, коли прийде або прилетить щось, що відправить вас прямо до пекла. Супротивника ви не бачите, а якщо бачите, мало кого вбиваєте... Сидіти і чекати наступного “буму” – це діє на нерви. Якщо раптом один або два снаряди розірвуться в небезпечній близькості від вашої траншеї, звичайний ефект полягає в тому, що ви вже уявляєте, як інші прилетять туди ж і впадуть поруч. Якщо станеться так, то доводиться лежати, припавши до дна окопу, і сподіватися на удачу. А якщо вони не падають поруч, тоді вам добре на душі. Схоже, нерви є щось найважливіше для солдата, нерви – хороші і міцні нерви, – а краще – ніяких нервів взагалі”.

Перша світова показала суспільству таке явище, як “снарядний шок” – військовий невроз або психічну травму, отриману під час бою, що призводить до якнайглибшого нервового зриву в індивіда через постійний вплив вибухаючих снарядів при невідбутному очікуванні наступного і, можливо, рокового вибуху. І справді, психіатрів так стривожили симптоми “снарядного шоку”, що проявлялися в широкому спектрі порушення здоров’я – від простого заїкання до повної кататонії, – що спочатку вони приписали його суто фізичному наслідку впливу близької детонації. До 1916 р. співтовариство психологів і психіатрів дійшли до усвідомлення того факту, що причиною всьому є конкретні умови сучасної в ту епоху практики ведення бойових дій, які включали тривалі обстріли тотальної війни, що просто пригнічувало і розладнувало психіку людей.

Гнітючий психологічний вплив артобстрілу жодним чином не змінився з часом і розвитком технологій ведення бойових дій. За результатами війни Судного дня в 1973 р., наприклад, у 277 з 1323 ізраїльських військовослужбовців, відправлених на дослідження психологічного стану, був зафіксований посттравматичний стрес. У 122 індивідів, що складало 44% групи, вплив артобстрілу вважався першопричиною погіршення стану їх здоров’я. (У наступної за величиною групи з 50 солдатів (20,9%) причиною стресу була загибель на їх очах когось із товаришів).

Якщо поміняти точку зору і подивитися, що відчувають ті, хто несе бойову вахту біля артилерійських гармат і б'є по ворогові, тут відчуття власної потужності і могутності часто такі ж сильні, як і страх у ворожому стані. Хоча історія і довела, що масований обстріл рідко призводить до повного пригнічення ворожої оборони, вибухи, що вивертають ґрунт, і відчуття того, що вами і вашими товаришами породжуються ці невідбутні трясіння і гул – справжнє пекло для ворога, – можуть сприяти сильному підйому морального духу, рівному за силою релігійній екстазії.



Цікава інформація

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

“Вважаю, було десь між 21.00 і 22.00, коли частини армії і морської піхоти почали застосовувати 155-міліметрову артилерію і 120-міліметрові міномети проти цілей в місті, щоб ослабити оборону... Вони приступили до 2,5-годинної артилерійської підготовки і до постановки димової завіси. Події ці здорово змінили звичне русло життя. Потужність і інтенсивність артилерії в цьому конфлікті іноді викликають благоговійний страх”.

Хоча в словах капітана Маккрама, поза сумнівом, присутній і деякий страх, в них все ж неможливо не помітити самоповагу від причетності до досконалої і пригнічувальної сили руйнування.

Подібні піднесені почуття звичайні для військовослужбовців, коли вони стають свідками обстрілу, навіть і бувалі ветерани не виняток, в такі хвилини артилерія надихає солдатів, породжуючи в них почуття причетності до колосальної машини, яка обрушується на противника.

Усвідомлення ролі психологічного впливу обстрілу на людей надзвичайно важливе для розуміння ролі артилерії. Британський військовий історик Кріс Беллами досить вірно підсумував розглянуті нами вище чинники, сказавши, що “артилерія подавляє, виводить з рівноваги, приголомшує і дезорієнтує противника і піднімає бойовий дух власних військ”. Тоді як артилерія, поза сумнівом, здатна завдавати величезні фізичні руйнування, вона здійснює і якнайглибший ефект на моральний стан ворожих військ і їх здатність до проведення військових операцій. Лише одного разу відчувши на собі потужність артилерійського вогню, солдати і цивільні починають боятися цієї страшної зброї.

Психологічний ефект проникаючої радіації та радіоактивного зараження місцевості обумовлений певними чинниками. По-перше, дія радіації ні з чим не порівняна. Більшість воїнів не мають досвіду дій на зараженій місцевості. В результаті спрацьовує відома психічна закономірність: “Чого не знаю, того боюся”, тобто діє ефект новизни.

По-друге, радіація не має кольору, запаху, звуку, смаку і виявляється тільки за допомогою спеціальних приладів. Через їх відсутність або вихід з ладу наявність радіоактивного зараження може передбачатися завжди, перебільшуватися або, навпаки, ігноруватися. Це призводить до формування у військово-службовців невіри у власні сили, недовіри до людей, відповідальних за контроль над радіоактивним зараженням місцевості і людей.

Перераховані чинники можуть породити таке особливе психологічне явище, як атомобоязнь або індивідуальний ядерний невроз (“невроз радіації”).

Воно характеризується тим, що навіть досвідчені воїни, які хворіють на ядерний невроз, скрізь “виявлятимуть” 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 схильними до чуток і паніки, переживають паралізуючі почуття тривоги, смертельної небезпеки, підвищену чутливість до чуток про радіацію, повну неможливість захиститися від неї. Особливо травматично впливають на людей страхи, пов'язані із здатністю радіації викликати імпотенцію й онкологічні захворювання.

Американський фахівець полковник Рігт описує події, пов'язані з випробуванням ядерної зброї. При проведенні операції “Сендстоунн” в 1948 р. солдати, що знаходилися на атолі Енівіток, де відбувалися ці випробування, почали нарощувати купувати сигарети у військових магазинах. Коли провели розслідування, виявилось, що деякі солдати обшивали шорти фольгою від сигарет. І це попри те, що їм доводили наступне:

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

Як це не дивно, розвитку атомобоязні сприятиме застосування захисних протихімічних комплектів. Як правило, через декілька годин роботи в таких костюмах воїни починають страждати від психічних розладів. Причиною є істотна зміна режиму теплообміну. Температура повітря під прогумованим костюмом може досягати $+65^{\circ}\text{C}$. Знаходження в ньому військовослужбовця протягом трьох годин знижує його боєздатність на 50–80%. Маска протигазу істотно утруднює огляд, оскільки окуляри запотівають від дихання. Майже удвічі знижується здатність військовослужбовців чути і розмовляти один із одним.

Негативний вплив здійснює на воїна, що діє в захисному костюмі, відчуття його фізичної ізоляваності від товаришів.

Окрім цього, багато реакцій організму на дії в такому костюмі (прискорене серцебиття, посилене потовиділення, утруднення дихання тощо) збігаються з початковими ознаками радіаційного ураження. Знаходячись наодинці з собою, військовослужбовець не завжди правильно може пояснити ці симптоми.

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

Сильний психологічний вплив на воїнів здійснює застосування противником отруйних речовин.



Цікава інформація

Вперше хімічна зброя була широкомасштабне застосована Німеччиною 22 квітня 1915 р. у битві при м. Іпр у Бельгії, коли було використано 5000 ємностей із хлором. Як цілі були вибрані дві кращі французької дивізії. Частина особового складу загинула, частина отримала ураження різного ступеня, інші кинулися навітки. У лінії союзників був утворений пролом шириною 8 км. Згодом мало місце неодноразове застосування хімічної зброї. За приблизними даними, в період Першої світової війни жертвами хімічної зброї стали 1 млн 300 тис. чол. З них 92 тис. загинули. Більше одної третини всіх втрат, перш за все смертельних, зазнали російські війська.

Американський план вторгнення до Японії в роки Другої світової війни передбачав широкомасштабне застосування хімічної зброї проти цивільного населення з метою зведення до мінімуму втрат серед союзних військ.



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 може вестися 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, наявність бінарних складів, не знищених запасів, секретні розробки нових аналогічних засобів, існування можливості руйнування підприємств хімічної промисловості, спеціальних НДІ примушують прогнозувати їх вплив на психіку і бойову діяльність особового складу.

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

Усі перераховані засоби відрізняються вираженими особливостями впливу на людську психіку. Знання цієї специфіки дозволяє підготувати людей, попередити вплив чинника новизни, несподіванки, раптовості, швидко подолати психологічні наслідки їх застосування.

До найбільш могутніх 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 таких досліджень не проводилося. Разом з тим вивчення поведінки людей у надзвичайних ситуаціях за описами наслідків атомного бомбардування Хіросіми, Нагасакі, випробувань ядерної зброї за участю людей в СРСР, Китаї і США, природних катаклізмів (землетруси, урагани, повені, гірські обвали тощо), великих техногенних катастроф дозволяє прогнозувати основні реакції та стани воїнів в умовах застосування ЗМУ.

Які ж психічні явища породжуються застосуванням ядерної зброї?

Перш за все, це – специфічний психотравматичний вплив уражаючих чинників ядерної зброї (світлове випромінювання, проникаюча радіація, ударна хвиля, радіоактивне зараження, електромагнітний імпульс) на нервову систему і психіку військовослужбовців.

Розглянемо *психологічний вплив світлового випромінювання*. Дослідження показують, що чоловіки понад усе бояться втратити вір і стати імпотентом. Страх перед цими порушеннями – 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, що викликаються засліпленням, відомі з давніх часів. На полі бою нерідко траплялося так, що частково або повністю засліплені солдати піддавалися паніці, психологічному шоку, переставали відрізняти своїх товаришів по службі від солдатів противника, виявляли імпульсні, неконтрольовані захисні реакції та уражали своїм вогнем товаришів. Проте із створенням ядерної зброї виникла перспектива одночасного засліплення сотень або тисяч людей у результаті одного вибуху.

Світлове випромінювання викликає 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 військовослужбовців так званих термічних неврозів. Підвищення температури повітря до надзвичайних значень підсилить 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 поглядом воїна може виникнути картина небачених руйнувань, завалів, вогнищ пожеж, великої кількості виведеної з ладу бойової техніки, уражених військовослужбовців, що супроводжується могутніми звуковими подразниками. Воїни побачать страшну картину лісів, будов, бойової техніки, людей, що горять.

Дослідження показує, що перебування в таких умовах, як правило, супроводжується порушенням сприйняття, уваги, орієнтування в просторі, часі, бойовій ситуації. На основі фізичних травм (особливо головного мозку), опіків, поранень можливий розвиток психічних розладів різної важкості.

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

Японські війська неодноразово застосовували хімічну зброю проти китайських військ і цивільного населення. Хімічна зброя використовувалася у В'єтнамі, Камбоджі, Ємені, Ірані, Іраку.

Так, у ході 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 постраждалих зберігаються 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 втекти, депресією, манією переслідування, підозрілістю, швидкою стомлюваністю. На спеціальному навчанні американських військ із застосуванням ОР у 20% військовослужбовців були виявлені психічні розлади, що зумовили припинення виконання ними завдань.

Застосування хімічної зброї супроводжується психічними розладами широкого спектра. Так, за дослідженнями у британській армії, проведеними у 1921 р., з 600000 особового складу союзних військ, уражених у результаті застосування хімічної зброї в Першій світовій війні, не менше 400000 мали психічні розлади. Багато військовослужбовців, переляканих майбутньою участю у бойових діях, за допомогою невеликих паличок наносили собі на відкриті ділянки тіла іприт, який залишався на місцевості в крапельно-рідкому стані після його застосування. Після появи наривів на шкірі ці військовослужбовці зверталися за допомогою у батальйонні медичні пункти і вибували зі строю на певний проміжок часу.

В іншому дослідженні, проведеному в 1927 р. фахівцями американської армії, наголошувалося, що дві третини осіб, що звернулися за допомогою із симптомами ураження від хімічної зброї, не піддавалися дії бойових отруйних речовин. Більшість з них страждали від хімічного ураження, але симптоми його були викликані психосоматичними причинами.

Багато видів ОР є хімічними сполуками без кольору, смаку і запаху та виявляються тільки за допомогою спеціальних приладів. Деколу єдиним способом визначення наявності ОР є зняття протитазу.

Інформація про застосування ЗМУ, що навмисно інсценується противником або поширювана за допомогою чуток, здатна викликати панічні настрої великих груп людей. Проникнення психотравмованих військовослужбовців в розташування і бойові порядки військ, не постраждалих від ЗМУ, сприятиме їх деморалізації.

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



Цікава інформація

У роки Першої світової війни в англійській і французькій арміях були помилково евакуйовані з поля бою 25 тис. солдатів, у яких виявлені симптоми ураження ОР, хоча вони не знаходилися в зоні застосування газів. Інший приклад. Батальйон французького іноземного легіону у 1985 р. зазнав хибної хімічної атаки на своїй базі на о. Корсика. Ця частина до цього 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 в той раз інструктори застосували замість води нешкідливий порошок червоного кольору, який був незнайомий військам. Коли особовий склад батальйону виявив, що засипаний порошком, він був приголомшений. Всі подумали, що відбулася страшна помилка і застосована справжня 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.

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

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 отримали фізичні ушкодження, опиняться у стані психічного шоку: одні з них безцільно блукатимуть по полю бою, інші знаходитимуться у стані ступору, треті відкриють безладний вогонь по всьому, що здасться їм підозрілим, четверті потягнуться в тил.

Застосування ядерної зброї багаторазово підсилить психічне навантаження на командирів усіх рівнів. Окрім інших завдань, перед ними постане етична проблема про можливість і характер використання військовослужбовців, що отримали смертельну дозу

радіації. Передбачається, що протягом деякого часу (від декількох годин до декількох діб) вони будуть небоездатні, але потім їх стан дещо покращиться 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 матиме абсолютної переваги. Можна сказати, що війна із застосуванням звичайних засобів ураження має незвичайні вражаючі чинники. Наприклад, три високоточні боеприпаси об'ємного вибуху за ефектом застосування дорівнюють ядерній бомбі малої потужності.

Головною психологічною особливістю застосування ВТЗ є відчуття постійного знаходження "під ковпаком" у противника. Противник завдає ударів по наших військах з філігранною точністю, а у відповідь удару завдати неможливо через те, що він знаходиться на гранично далекій відстані і може не виявлятися.

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

Таким чином, сучасний бій із застосуванням ЗМУ і ВТЗ здійснює могутній психотравмуючий вплив на воїнів, частина з них не зможе продовжити брати участь у бойових діях унаслідок психічних розладів. Усе це вимагає їх ретельної психологічної підготовки, що враховує психологічні особливості різних видів бойових дій і специфіку 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 функціонування їх психіки і поведінки у певній бойовій обстановці, тобто з урахуванням специфіки цілей, завдань, засобів і способів діяльності в різних видах бою.

Вітчизняна воєнна наука виділяє два основних види бою: наступ і оборону. Врахування психологічних особливостей видів бойових дій – важлива умова їх доцільної організації та досягнення перемоги над противником.

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

Оборонні бойові дії, як відомо, мають на меті 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 маневрений характер, здійснюватися навмисно і вимушено, готуватися одночасно і в ході бою, в умовах зіткнення з противником і в умовах відсутності зіткнення. Так, наприклад, особливістю оборони є те, що можливості вогневих засобів порівняно більші, ніж при інших видах бойових дій. Іншою особливістю є те, що війська в обороні вибирають вигідні за умов місцевості рубежі та райони для ведення бойових дій, можуть успішно організувати маскування, краще вивчити місцевість і підготувати маневр. Незважаючи на великі відмінності в тактиці ведення того або іншого різновиду оборонного бою, є загальні закономірності прояву психіки і поведінки воїнів.

У численних дослідженнях показано, що на *пізнавальному рівні* оборонні бойові дії оцінюються особовим складом як момент втрати бойової ініціативи, досягнення противником бойової переваги "...бо той, хто обороняється, знає, що противник сильніший за нього, що він диктує йому свою волю".

При цьому можливості противника (його зброї, бойової техніки, тактичних прийомів, дій) нерідко перебільшуються. Під дією вмілого й активного психологічного впливу противника на війська, що обороняються, у них може формуватися міф про його невразливість, непереможність.

В *емоційному відношенні* оборонні бойові дії відрізняються тим, що пропорційно їх тривалості зростає невпевненість військ, що обороняються, у своїх бойових можливостях, розвивається відчуття жахливого безсилля, безвиході. Це призводить до того, що відповідальність за невдачу найчастіше покладається на командирів і начальників, і супроводжується зниженням авторитету військових керівників, що ще більше посилює невпевненість у можливості сприятливої зміни бойової ситуації, сприяє розвитку загальної пригніченості, роздратування, песимізму.

В обороні створюються умови для підвищення ефективності психологічних диверсій противника (розповсюдження листівок, шуко- і радіомовлення тощо), циркуляції панічних чуток і

настроїв. Це особливо характерно для таких випадків, коли оборона організовується вимушено, поспішно, в умовах сильного вогневого впливу і психологічного тиску противника, при веденні бою в ізоляції від своїх військ, зараженої місцевості.

Разом з тим один із психологів, що найбільш глибоко вивчав психологічні особливості оборонного бою, російський військовий психолог В.М. Полянський, відзначав, що в обороні у воїнів може виникати така позитивна реакція, як “ілюзія закриття”.

Він пише: “Всі місцеві предмети, тобто села, ліси, будови, пагорби тощо, притягують до себе воїна, як магніт залізо... Смертельна небезпека породжує ілюзію закриття, тобто прагнення до тих закритих місць, які приховують від поглядів противника, але не вкривають від ураження вогнем”. Така ілюзія сприяє в бою збереженню духовних сил воїна. Будучи укритим від поглядів противника, він відчуває себе достатньою мірою укритим від пострілів.

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

У поведінковому відношенні оборонні бойові дії характеризуються деяким зниженням керованості, військової дисципліни військовослужбовців, згуртованості військових підрозділів.

Вклинення противника, розчленовування тих, хто обороняється, на частини призводить до втрати зв'язку з підрозділами, зростанню ізольованості окремих груп воїнів, до появи “синдрому оточеного”. Як підкреслював російський військовий психолог К.І. Дружинін ще на початку ХХ ст., “психіка бійців, за сучасних умов тривалості і завзятості бою, може витерпіти яку завгодно потрібну від неї напругу, але тільки доти, поки є надія на перемогу, і армія стоїть лицем до супротивника”.

При відступі може розвиватися відчуття провини перед цивільним населенням. Російський військовий психолог А.У. Полторацький, один із перших і небагатьох психологів, що дослідили психологічні особливості відступу, відзначав: “Відступ завжди жорстоко підриває дух частин, що дуже поспішно відходять, тим більше “тікають” з нікчемними втратами”. Відступ, що навіть здійснюється за наказом, украй пригноблююче позначається на сусідах. “Сусіди не здогадуватимуться, за наказом це робиться чи ні, і такий відступ (відступ перебіганнями) завжди матиме вигляд втечі...”.

Аналізуючи психологічні наслідки відступу, К.І. Дружинін зазначав, що сам факт віддачі “раптового наказу про відступ,

гобто оголошення ще не переможеним військам про їх поразку, надзвичайно неправильний і показує повне нерозуміння психології бійця”, “наслідком буде їх негайна деморалізація”.

Досвід бойових дій, у тому числі і в зоні проведення Антитерористичної операції на Сході України, свідчить про те, що психічні стани і поведінка воїнів в обороні певною мірою визначаються якістю інженерного обладнання позицій, забезпечення воїнів боеприпасами, засобами індивідуального захисту, їжею, своєчасним наданням відпочинку, недопущенням неробства, шпактля, безладдя, розповсюдженням негативних настроїв.

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

Особлива увага командирів звертається на подолання таких негативних явищ, як “танкобоязнь”, “літакобоязнь” тощо.

Через відсутність безпосереднього вогневого зіткнення з противником з'являється відчуття самовпевненості. В умовах міної війни це може призвести до невиправданих втрат. З метою їх зниження командирів потрібно враховувати ряд обставин: деякі військовослужбовці можуть порушувати дисципліну, відхилятися від маршрутів руху тощо. Недобре, коли військовослужбовці, які відчули бойовий успіх, бравують сміливістю, йдуть на невиправданий ризик.

Досвід свідчить про те, що найкращим вирішенням завдань оборонного бою є організація і проведення наступу на противника. Однак наступ є дуже складним видом бойових дій і тому потребує ретельної і всебічної підготовки. Необхідність ретельної, глибокої, розміркованої роботи щодо організації наступу обумовлена сукупністю відповідних чинників морально-психологічного плану. Психологічні особливості наступальних бойових дій обумовлюються специфікою їх цілей, вживаних способів і засобів збройної боротьби.

Вітчизняна воєнна наука визначає, що наступ може вестися на противника, що обороняється, на наступаючого (контрнаступ) противника і такого, що відходить (переслідування), з положення безпосереднього зіткнення з ним і з ходу. Досвід показує: для досягнення поставлених цілей наступ повинен здійснюватися у

високому темпі, безупинно, вдень і вночі, за будь-якої погоди, з повною напругою сил, при тісній взаємодії частин і підрозділів родів військ і спеціальних військ. Це багато в чому визначає особливості мотивації, психічних станів, бойової активності і взаємодії військовослужбовців.

Наступ, як свідчать багато відомих воєначальників, – це вид бойових дій, якому надають перевагу військовослужбовці. Психологічно це пояснюється тим, що він *асоціюється з бойовою і духовною перевагою, переважаною волею* сторони, що почала наступ. Це переконання існує з давніх часів. Солдатська мудрість сформулювала великий закон війни: “Краща оборона – це наступ”, позначивши тим самим найбільш психологічно прийнятний вид бойових дій. Наступ здійснює особливо благотворний мобілізуючий і активізуючий вплив на військовослужбовців, коли він здійснюється після низки боїв, що не мали успіху. У цьому випадку, як показує досвід Великої Вітчизняної війни та Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей, він пов’язаний із надіями на перелом у бойових діях, із можливістю захопити 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 минулих невдач, створили сильну армію, правильно вибрали час і місце наступу, що, безумовно, забезпечить успіх бою.

У наступі виявляється *психологічна закономірність емоційних проявів*, що відображає динаміку психічних станів воїнів, викликаючи бойове збудження, азарт, душевний підйом. Це пригнічує в людині страх, вагання, загострені реакції на пригноблюючі чинники бойової обстановки, мобілізує всі можливості воїнів, їх волю, підсилює відчуття ненависті до ворога. Велика кількість тих завдань, що стоять перед воїнами щодо підготовки бойової техніки, зброї, спорядження до бою, на якийсь час відволікає їх від психотравмуючих переживань.

Наступальні бойові дії накладають свій відбиток на *поведінкову активність воїнів*. Енергія, динаміка наступального руху сприяють розвитку масового героїзму, творчої бойової ініціативи воїнів. Цьому значною мірою сприяють процеси психічного зараження і наслідування. Вони лежать в основі відомої психологічної закономірності: на тлі загальних бойових успіхів, масового

бойового ентузіазму навіть нерішучі люди виявляють активність і самостійність. За деякими даними, навіть рани, одержані під час наступу, заживають швидше, ніж ті, що отримані в обороні.

Учасники бойових дій завжди зазначали те, що перехід до наступу супроводжується помітним посиленням і активізацією соціально-психологічних зв'язків між військовослужбовцями, об'єднанням військових підрозділів, підвищенням їх "керованості", дисципліни. Відносини колективізму, взаємодопомоги, взаємовиручки психологічно ніби "втягують" воїнів до прийняття рішення щодо складних і небезпечних завдань, з меншими психологічними витратами, створюючи для цього додаткову мотивацію.



Цікава інформація

Досвід війн та інших збройних конфліктів свідчить про те, що воїни віддають перевагу наступу ще і тому, що тут більшою мірою можна використовувати психологічний ефект раптовості, що є, за деякими даними, причиною перемоги в 65% боїв і операцій. Одночасно з цим у наступі істотно знижується психологічна "вага" бойових втрат. Результати досліджень військових фахівців показують, що в середньому атакуючі війська припиняють наступ лише тоді, коли їх втрати увічі перевищують втрати тих, хто обороняється, тоді як ті, хто обороняється, зазнають поразки, якщо їх втрати складають лише 25% від втрат тих, хто наступає.

Перераховані особливості наступальних бойових дій дозволяють зробити висновок про те, що тут є сприятливі передумови для формування у воїнів бойових настанов, високого наступального пориву.

Разом з тим із психологічної точки зору наступальні дії характеризуються рядом психологічних складнощів.

По-перше, внаслідок того, що наступ ведеться на території, що зайнята противником, чимале значення має чинник невідомості. Наступаючим важко припустити, з яким вогневим опором, системою інженерних загороджень, різного роду "пастками" вони зіткнуться в глибині оборони ворога. Тому кожен куц, горбик, зруйнований об'єкт сприймаються воїнами як джерело небезпеки. Особливо складними в цьому плані є бойові дії в місті.

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

У дослідженнях російських, американських, німецьких і французьких військових фахівців указується на те, що в бою лише 20–25% воїнів виявляють необхідну активність (ведуть прицільний вогонь, доцільно переміщаються на полі бою тощо), інші виявляють активність, лише знаходячись на очах у командира. Якщо його немає, вони ховаються у безпечне місце, імітують вихід з бою техніки, зброї, психічну або фізичну травму, “супроводжують” в тил поранених товаришів по службі. За цих умов велике психологічне навантаження лягає на командирів підрозділів: вони покликані не тільки ухвалити рішення про те, щоб послати людей назустріч небезпеці і всіма способами спонукати їх до активних бойових дій, але і демонструвати приклад безстрашності.



Цікава інформація

Досвід бойових дій в Афганістані показав, що залученню воїнів до вирішення бойового завдання сприяє розділення підрозділів на “трійки”, “п’ятірки” на чолі з досвідченим, вольовим військовослужбовцем, здатним психологічно підтримати і мобілізувати товаришів по службі. У такому разі кожен воїн знаходиться на очах у товаришів і жорстко пов’язаний з ними відносинами функціональної залежності.

По-третє, ще на початку ХХ ст. російським військовим психологом Р.Є. Шумковим науково встановлено, що практично всі військовослужбовці зазнають під час атаки сильний стрес.

Стресовий стан досягає піку в той момент, коли воїн ухвалює рішення піднятися в атаку, покинути укриття. У цей період він потребує додаткових спонукань. І тут велике значення мають не тільки емоційно й етично забарвлений заклик, бойовий клич, приклад товаришів по службі, але й уміння воїна виконати прийоми екстреної вольової мобілізації, психічної саморегуляції.

Як свідчать учасники бойових дій, момент виходу з укриття і вступу у бій багато разів програється в свідомості, що обумовлює його істотне звуження і зосередження на одному-двох об’єктах бойової обстановки. Вивчаючи стан воїна у момент атаки, російські військові психологи Вольф К.М., Полянський В.М., Шумков Р.Є. в період російсько-японської війни 1904-1905 рр. встановили, що атака здійснюється в особливому нервовому стані, який можна назвати “шоком”. Разом із тим шок – це неповне виключення свідомості, втрата чутливості і загальмованість

первової системи, які спостерігаються при важких пораненнях і психічних травмах, а також деякі відчуття, схожі на сп'яніння, що цілком поглинають людину. Це відчуття швидкоплинне. Військовослужбовці беруть участь у спільній бойовій діяльності без чіткого контролю свідомості, автоматично і практично нескеровані. Їх орієнтування в бойовій обстановці може бути неадекватним, що викличе посилення внутрішніх труднощів, зростання числа помилок у діях.

У міру наближення до противника удавана небезпека зростає, вплив бою з часом збільшується, воїн все більш перетворюється в суб'єкта групових, масових дій, поступово знижується його свідомо діяльність, підвищується навіюваність, людина "перетворюється на автомат".



Цікава інформація

За оцінками Р.Є. Шумкова, коли на відстані приблизно 200 кроків до противника бійці кидаються бігом, у них з'являється сила, яка рухає їх вперед, долаючи будь-які перешкоди, вони вже не відступають. Моральна сила тих, хто наступає, настільки велика, що протистояти наступальній хвилі неможливо. Після атаки, як правило, виникає сильна амнезія. Він відзначає, що "не зустрічав жодного воїна, який би, відверто кажучи, міг зв'язано і послідовно розповісти, про що він думав і що відчував під час битви".

У цей період особливе значення мають авторитет, особистий приклад і психічна підтримка командира, досвідчених, психічно стійких воїнів.

Особливу увагу військовим керівникам слід приділити тому, щоб у разі успішного наступу, переслідування, оточення противника у воїнів не виник стан ейфорії, недооцінки можливостей противника, зниження пильності і бойової настороженості. Важлива психологічна закономірність наступу полягає в тому, що "порив не терпить перерви".

У ході бою особливості діяльності військовослужбовців визначаються їх індивідуальними характеристиками, рівнем підготовленості, згуртованості відділень (груп), екіпажів, розрахунків, авторитетом командирів, розвитком бойових подій, обсягом відношенням втрат, характером дій противника тощо. Ще Геродот описував факт прагнення використовувати нічні дії з метою розширення психологічних можливостей воїнів. Чудово підготовлені в бойовому відношенні македонські воїни відчували

страх перед зовні страшними (великими, кошлатими, бородатими, екзотично одягненими) перськими воїнами. Прагнучи виключити чинник страху в бою, багато воєначальників пропонували Олександрю Македонському вести битви з ворогом у нічний час. І це не випадково, адже, як писав свого часу російський психолог М.О. Корф: “Успіх нічного бою заснований майже цілком на духовних (моральних) даних”.

Істотні психологічні особливості мають бойові дії вночі. До найважливіших *негативних особливостей* відносяться:

- порушення орієнтування у просторі;
- дія ефекту новизни, невизначеності;
- зниження військової майстерності воїнів;
- складність злагоджених сумісних дій;
- погіршення управління підрозділами;
- зростання тривоги і відчуття ізольованості від своїх військ;
- посилення схильності до паніки, ін.

До *позитивних особливостей* можна віднести:

- можливість досягнення раптовості і ведення бойових дій з дезорганізованим і деморалізованим противником;
- можливість знизити страх перед противником, що викликає страх візуально;
- зниження дій деяких фобій (наприклад, снайперобоязні, агорафобії (боязнь відкритих просторів) тощо).

Російський військовий психолог С.К. Гершельман вважав, що “...майстерно проведені раптові напади вночі мають величезне значення, оскільки безтурботний солдат, пробуджений раптово від сну, рідко чинить опір; чим несподіваніша небезпека, тим більшою здається вона йому, і першою думкою раптово атакованого ворога є не опір, а порятунок себе втечею”.

Для попередження “спрацьовування” негативних особливостей нічного бою необхідно в мирний час готувати особовий склад до нічних дій.

Хід і результат бойових дій багато в чому визначають поведінку і психічні стани військовослужбовців після бою. У цей період звичайно спостерігається поступове повернення здатності воїнів критично мислити, прагнення відвернутися від переживань бою шляхом виконання якої-небудь роботи (догляд за бойовою технікою і зброєю, приведення до ладу спорядження й обмундирування, написання листів тощо).

У разі невдалого завершення бойових дій у військово-службовців можуть розвиватися стани невпевненості в своїх силах, у перемозі над противником, компетентності командирів тощо. Ці переживання набувають великої гостроти у разі великих втрат людей і бойової техніки.

С.К. Гершельман більше двох століть тому писав, що нічого не може бути гірше для військ, як усвідомлення повної безцільності проведеного бою". ... "Таке переконання примушує війська втрачати віру в начальника, а, отже, і у всі подальші розпорядження".

У будь-якому разі, в цей період йде повільне відновлення інтелектуальних здібностей, самовладання. Загальний стан від-різняється втомою, сонливістю, бажанням лягти, відпочити; деякою відчуженістю; малорухливістю; уникненням контакту очима; нічними страхіттями, здатними спровокувати масову паніку; бажанням зайняти себе будь-чим, щоб відвернутися від роздумів про бій.

Таким чином, можна зробити висновок, що різні види бою і його етапи мають добре виражені психологічні особливості. Їх врахування дозволить цілеспрямовано і наочно будувати психологічну роботу з підготовки особового складу до виконання конкретних бойових завдань.



1.6. Психологічні особливості бойових дій у місті

Військові дії на урбанізованій місцевості в сучасних війнах і збройних конфліктах займають домінуючі положення, відтіснивши класичні військові дії на відкритій місцевості на другий план. Це вимагає від військовослужбовців психологічної готовності і здатності вести бойові дії в специфічних умовах – у складній системі міських архітектурно-інженерних споруджень різного типу, багато з яких може бути зруйнованими, і серед великих мас цивільного населення.

Залежно від характеру і типу війни або збройного конфлікту військові дії на урбанізованій місцевості можуть відрізнятися одна від одної, polegшуючи або утруднюючи їх ведення угрупованнями військ (сил).

Присутність у зоні воєнних дій цивільного населення робить операції на міській місцевості неможливими на “нормальні” бойові дії. Захоплені воєнними діями в містах жителі опиняються в надзвичайно важких і небезпечних умовах. Масові руйнування, жертви серед мирного населення супроводжуються знищенням систем медичного забезпечення, постачання продовольством і питною водою, виведенням із ладу міської інфраструктури, появою потоків біженців, розгулом насильства і злочинності, небезпекою виникнення епідемій тощо. Всі ці та інші фактори будуть негативно впливати на особовий склад, пригнічуючи психіку військовослужбовців.

Специфіка бою в населеному пункті вимагає від частин і підрозділів збройних сил здатності діяти самостійно й ізольовано від головних сил. У цих умовах незмірно зростають роль і значення молодших командирів, здатних правильно оцінити обстановку і миттєво прийняти важливе рішення, успіх виконання якого може мати стратегічне значення. Відповідно постає важливе питання їх психологічної готовності до дій у відриві 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 зачищенні житлових кварталів у середньому з кожних десяти військовослужбовців тільки троє мають можливість застосовувати зброю, в міському бою потрібен ретельний розподіл ролей у бою, чітка взаємодія і взаємодопомога.

Бойова і психологічна підготовка особового складу до дій в умовах урбанізованої місцевості повинна орієнтуватися на стандарти і вимоги прийняті, в частинах спеціального призначення, з упором на мінно-вибухову підготовку, диверсійні дії, антіснайперську боротьбу тощо.

Бойові дії на урбанізованій місцевості вимагають найтіснішої взаємодії механізованих і танкових підрозділів. Дія танків на вулицях сучасних міст без підтримки піхоти в умовах напружених вуличних боїв відгукнеться втратою бойових машин. У той же час самостійні дії піхоти без безпосередньої вогневої підтримки і бронезахисту танків можуть виявитися неефективними.

Особливо важливу роль в умовах бою в місті відіграє постійна і багатоярусна розвідка сил і намірів противника, характеру руйнувань і місцевості в цілому.

За досвідом бойових дій у містах, в тому числі і в зоні проведення Антитерористичної операції, проблемою може стати ідентифікація свого особового складу і противника. При очищенні внутрішніх приміщень у будівлях і у зв'язку із специфікою ближнього бою в міських умовах, що вимагає миттєвої реакції на будь-яку потенційну загрозу, неминучі випадкові “дружні втрати” від вогню своїх засобів. Потрібні чітко помітні розпізнавальні знаки або індивідуальні електронні обладштування упізнання “свій-чужий”.

Бойові дії у великих містах супроводжуються високими втратами в живій силі і бойовій техніці. Ці втрати будуть викликані не лише вогнем противника, але і широким застосуванням усіма сторонами мінно-вибухових загороджень, мінних полів, “мін-наскок”, а також вторинними чинниками – уламками будівель, що руйнуються, пожежами, завалами тощо. Знадобляться додаткові сили і засоби для евакуації і витягання з-під руїн поранених і убитих, причому не лише військовослужбовців, але і мирного населення. Необхідно готувати психіку військовослужбовців до спостереження кровавих наслідків застосування мінно-вибухових засобів.

Військовослужбовці повинні бути психологічно готовими до того, що засоби зв'язку, у тому числі й індивідуальні, можуть мати менший радіус дії, а зв'язок – нестійкий через наявність перешкод та величезну кількість металоконструкцій.

Широко у бойових діях в населених пунктах застосовуються міномети, що дозволяють ефективно вражати живу силу в укриттях або за укриттями.

Засоби боротьби з повітряним противником матимуть обмежене застосування у бойових діях безпосередньо у місті. З урахуванням специфіки бойових дій у місті, найбільш ефективними засобами боротьби з вертольотами та пілотованими і безпілотними низьколітними апаратами противника є переносні ЗРК і самохідні кінні артилерійські установки невеликого калібру.

Застосування армійської авіації в міській місцевості залежить від наявності у противника відповідних сил і засобів ППО. В цілому бойові вертольоти вважаються дуже ефективним засобом точкової і площадкової вогневої поразки противника, особливо у висотних будівлях і міських спорудах. Проте якщо у противника є переносні ЗРК, втрати вертольотів можуть досягти показника 50–75% і їх застосування може виявитися недоцільним.

Інженерне забезпечення традиційно є дуже важливим в умовах бойових дій в населеному пункті. Військам доведеться діяти в умовах суцільних руїн, комплексних інженерних загороджень противника. Необхідно готувати психіку військовослужбовців до подолання таких перешкод під щільним вогнем противника. Крім того, успіх виконання бойових завдань у місті багато в чому визначається наявністю інженерних засобів мінування і розмінування та умілим їх застосуванням.

Особовий склад повинен бути морально готовим до тривалої відсутності їжі взагалі і гарячої їжі зокрема.

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

Ці та інші психологічні особливості бойових дій військовослужбовців у місті вимагають ретельної психологічної підготовки особового складу до найскладнішого виду бою, яким вважається бій у місті.



1.7. Інформаційно-психологічні акції підрозділів незаконних збройних формувань

Терористи в ході інформаційної війни під час Анти-терористичної операції на Сході України обрали наступальну тактику, ними спотворюються завдання і цілі операції, грубо фальсифікуються події.

Для проведення заходів інформаційно-психологічного впливу щодо підризу морально-психологічного стану (далі – МПС) наших військ члени незаконних збройних формувань (НЗФ) використовують широкий арсенал форм, де наявні два нерозривно зв'язані між собою напрями: інформаційний і психологічний.

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 протиборчу сторону, що здійснюється розповсюдженням друкарської 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, що здійснюється на протиборчу сторону шляхом:

передачі через гучномовні пристрої (рупори, мегафони), засоби запису різних повідомлень і програм;

встановлення контактів і проведення індивідуальних (групових) бесід з метою зниження бойової активності, схвалення до відмови від виконання бойових завдань, дезертирства і здачі в полон.

При здійсненні індивідуально-психологічного впливу бойовиками використовуються підкуп, шантаж і залякування цивільного населення та військовослужбовців, схвалення їх до дезертирства, симуляції, виведення з ладу бойової техніки і зброї, спонука 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, що здійснюється шляхом передачі до ефіру через військові і цивільні радіопередавачі спеціальних радіопрограм, а також шляхом входження в мережі бойового управління і канали зв'язку через військові радіозасоби.

4. Телевізійна пропаганда. В ході бойових дій на Сході України важливим засобом інформаційного впливу НЗФ на військовослужбовців та цивільне населення є телебачення. З цією метою бойовикам вдалося “мобілізувати” під свої прапори російських і іноземних телевізійних кореспондентів.

5. Інтернет використовується НЗФ при підготовці терористичних актів, передачі інформації тощо. Основні способи використання Інтернету з метою сприяння НЗФ:

збір докладної інформації про цілі, що плануються для ураження або захопту, включаючи зображення місцезнаходження цілей і їх характеристики;

збір грошей для підтримки НЗФ з тим, щоб збагатитися на них після здійснення терористичного акту;

збір різних груп людей за характерними ознаками. За допомогою сайту в Інтернеті можна давати вказівки про час і місце проведення зустрічі, форми протесту або питання для вивчення;

здійснення нападок на окремих осіб, групи людей або компанії, а також для безпосереднього лобіювання тих осіб, хто ухвалює рішення. Вимагачі використовують Інтернет для вимагання грошей;

використання Інтернету НЗФ у рекламних цілях.

Інтернет також є засобом психологічного тероризму. Наприклад, НЗФ використовують його, щоб посіяти паніку, ввести кого-небудь в оману, розповсюдити чутки, а також для відправки повідомлень таємним чином.

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

- обстріли (вогневі нальоти), що виснажують, і здійснення нападів;
- снайперська і мінна війна;
- влаштування засідок, диверсійні і терористичні акти;
- звірства і жорстокість щодо полонених, знущання над тілами загиблих військовослужбовців;
- розвиток у місцевого населення ненависті, помсти і ворожості щодо військовослужбовців;
- захоплення і насильницьке утримання заручників з числа військовослужбовців і мирних громадян.

1. Обстріл (вогневим нальотам), що виснажують, і здійснення нападів застосовуються з метою підтримки постійної напруженості і вимотування особового складу підрозділів, завдання максимального матеріального і морального збитку, виклику підвищеної тривожності в діях військовослужбовців, спонукання командування до ухвалення додаткових заходів із забезпечення безпеки особового складу.

Обстрілу (вогневим нальотам) піддаються пункти тимчасової дислокації, базові центри військових частин, опорні пункти, сторожові застави, пости охорони тощо. Налёти бойовики частіше здійснюють на пости, які є серйозною перешкодою для їх переміщень, що заважають проведенню транспорту, розташовані тактично невигідно, без вогневої підтримки і зв'язку з іншими постами.

Значне психологічне навантаження на наш особовий склад створюють раптові нальоти дрібних груп противника, які призводять до людських жертв і матеріального збитку. Не вступаючи в безпосереднє протистояння з нашими військами, бандити діють групами 8-10 чоловік, що включають гранатометника, снайпера, кулеметника і 7-8 автоматників.

2. Снайперська і мінна війна. Велику небезпеку для військ представляють снайпери НЗФ, які призводять до чималих людських жертв і здійснюють 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 вести вогонь в декількох напрямках). Під прикриттям шуму бою вони вибирають і уражають найбільш важливі цілі, не розкриваючи при цьому себе. З метою знищення якомога більшого числа військовослужбовців снайпер вдає поранення одному з них. При спробі його евакуації товаришами по службі він холоднокровно їх розстрілює. Цей спосіб отримав широке застосування при веденні бойових дій в Чечні і має великий психологічний вплив на особовий склад.

Із розгромом основних сил НЗФ і відновленням мирного життя, є висока вірогідність розгортання бойовиками мінної війни.

3. Організація засідок, диверсійні і терористичні акти НЗФ. Організація і проведення засідок, несподіваний напад з укритого місця, подальше знищення особового складу вогнем здійснюють негативний психологічний вплив на військово-службовців. Практика показала, що бойовики вдало підбирають місце для засідки. Чисельність бойовиків для проведення засідок коливається від 10-15 чоловік до 100.

4. Звірства і жорстокість щодо полонених, знущання над тілами загиблих військовослужбовців травмують психіку особового складу. Жорстокість, що переходить у садизм, проявляють НЗФ щодо заручників у ході бойових дій.

5. Розвиток у місцевого населення ненависті, помсти і ворожості щодо військовослужбовців є засобом психологічного тиску на наш особовий склад. Ці дії набувають різних форм: поширення наклепу і чуток про “злочини” військовослужбовців, здійснення бойовиками у формі наших військовослужбовців провокацій щодо мирного населення тощо.

НЗФ застосовують нетрадиційний прийом збудження ненависті мирного населення до військовослужбовців. Із самого початку для ведення бойових дій ними вибираються адміністративні центри і населені пункти, розраховуючи на те, що військовослужбовці не завдаватимуть ракетно-бомбових ударів по населених пунктах, де знаходяться мирні жителі. А у разі використання Збройними

Силами авіації й артилерії НЗФ отримують моральну і матеріальну підтримку мирного населення, постраждалого від заподіяного збитку. Це, безумовно, здійснює вплив на психологічний стан командування та особовий склад військ, обмежуючи їх у виборі засобів і тактики ведення бойових дій.

У ході бойових дій НЗФ розміщуються в житлових кварталах, у будівлях дитячих садків тощо. У цій ситуації військово-службовці не можуть використати усю свою вогневу потужність, що утруднює швидкість проведення Антитерористичної операції, викликає психологічний надрив військовослужбовців.

6. Захоплення і насильницьке утримання заручників з числа мирних громадян. Підступним прийомом психологічного впливу бойовиків на особовий склад військ і цивільне населення є захоплення та насильницьке утримання заручників з числа військовослужбовців і мирних громадян. Цей прийом НЗФ використовують для свого прикриття громадянами, як живим щитом, обміну їх на бойовиків, що потрапили в полон, або видачі за викуп. У бойових діях проти військовослужбовців бере участь велика кількість найманців, які відрізняються особливою жорстокістю щодо до місцевого населення, прагнучого покинути населені пункти, де діють бойовики. З метою деморалізації військовослужбовців НЗФ також запрошують у район бойових дій політичних діячів, парламентарів, використовуючи їх для прикриття перегруповування своїх сил.

Підбиваючи підсумок, необхідно відзначити: дії НЗФ із проведення інформаційно-психологічних акцій показали, що вони спрямовані на зниження МПС як особового складу військ, так і мирного населення в районах виконання бойових завдань. Аналіз даних акцій НЗФ довів, що при їх умілому плануванні і проведенні створюються серйозні труднощі для успішного виконання бойових завдань особовим складом наших військ в екстремальних умовах. У цих обставинах командири, штаби, посадовці органів по роботі з особовим складом при організації підготовки і виконання бойових завдань повинні враховувати наявність сил і засобів інформаційно-психологічної боротьби у складі НЗФ. Життя переконливо довело, що необхідно вживати рішучих заходів щодо вивчення прийомів і принципів проведення НЗФ інформаційно-психологічних операцій, здійснювати заходи щодо їх попередження і запобігання.



1.8. Врахування психологічних особливостей воєнно-польового побуту

Велика енциклопедія Кирила і Мефодія дає таке визначення побуту: “Побут – устрій повсякденного життя, невиробнича сфера, що включає як задоволення матеріальних потреб людей (у їжі, одязі, житлі, підтриманні здоров’я), так і освоєння духовних благ, культури, спілкування, відпочинок, розваги (суспільний, національний, міський, сільський, сімейний, індивідуальний побут)”.

Переносячи це визначення на воєнно-польовий побут, можна дати йому наступне визначення. **Воєнно-польовий побут** – це устрій повсякденного фронтового життя, не пов’язаний з безпосереднім вирішенням бойових завдань, що включає як задоволення матеріальних потреб учасників війни (в їжі, одязі, житлі, підтриманні здоров’я), так і освоєння 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 взаємодій військовослужбовців, а також географічних, кліматичних та інших умов.

Воєнно-польовий побут відображає в матеріальній формі ставлення суспільства до воюючої армії і тому служить своєрідною “больовою точкою” єднання армії і суспільства. Якщо в цій точці виникає неблагополуччя, воно швидко переноситься в сфери управління військами і бойової діяльності. Видатний психолог і соціолог Н.Н. Головін ще на початку XX ст. відкрив закон “розкладання армії від тилу до фронту”, в якому зафіксував цей феномен. Побут здійснює величезний вплив практично на всі сторони життя учасників бойових дій, на формування способу життя військових колективів і особи військовослужбовця, виконуючи найважливіші функції.

Відомий російський фізіолог Ю.П. Фролов, узагальнюючи досвід Першої світової і Громадянської війни в Росії (1918-1921 рр.), підкреслював: “Як би ідеально не був складений стратегічний

план, якою б високою не була мета війни, все ж таки недоліки і перебої в харчуванні повинні згубно відгукуватися на стані працездатності, а значить, і на кінцевому результаті всіх операцій. Те ж саме, зрозуміло, торкається й інших питань постачання, суміжних з питаннями харчування, а саме обмундирування, забезпечення взуттям і т.п.". Він також указує на те, що "відсутність регулярної пошти, до якої так звикла сучасна людина, поява газет, що розбирають події вже давно минулих днів замість того, щоб освітлювати теперішній момент, нарешті, відсутність даних про те, що робиться з домашнім господарством; нарешті, статева незабезпеченість, – все це, зрозуміло, є серйозним випробуванням для всякого, навіть найбільш стійкого бійця".

Логічний аналіз, узагальнення, класифікація проявів побутових умов на війні й їх віддзеркалення в наукових дослідженнях дозволяють виділити наступні психологічні функції воєнно-побутового побуту:

1. *Споживацька функція* полягає в 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'яти зростаючих ієрархічних рівнях:

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

2) потреби безпеки і захисту (в організації, стабільності, законному порядку, передбаченості подій і в свободі від таких загрозливих сил, як хвороба, страх, хаос);

3) потреби приналежності і любові (в любові, дружбі, приналежності до групи);

4) потреби самоповаги (у компетентності, упевненості, досягненнях, незалежності і свободі; у престижі, визнанні, репутації, статусі, високій оцінці іншими);

5) потреби самоактуалізації (у повному використанні своїх талантів, потенціалу особи).

Маслоу доводить, що потреби, розташовані на вищих ярусах ієрархії, як правило, не усвідомлюються і не "включаються", поки не задоволені потреби нижчих рівнів. Фізіологічні потреби повинні бути достатньою мірою задоволені, перш ніж виникнуть потреби в безпеці. Чим нижче розташована потреба в ієрархії,

тим вона сильніша і пріоритетніша. Пересічна людина в звичайних умовах задовольняє свої потреби наступною мірою: 85% – фізіологічні; 70% – безпеки і захисту; 50% – любові і приналежності; 40% – самоповаги; 10% – самоактуалізації. Тільки при досягненні 40% рівня самоактуалізації людина починає почувати себе щасливою. У незвичайних умовах (а до таких ми можемо віднести і війну) ця ієрархія може мінятися.

З цієї точки зору можна охарактеризувати вплив воєнного-польового побуту на задоволення потреб учасників бойових дій таким чином: побут на війні так чи інакше задовольняє всі ієрархічні рівні потреб військовослужбовця – потребу в їжі, житлі, комфорті, безпеці, входженні в соціальну групу, пошані, самореалізації.

Важливість своєчасного забезпечення учасників бойових дій якісним харчуванням і водою важко переоцінити. Наполеону, що досконально знав психологію солдата, належить своєрідна формула, що вказує на один із головних шляхів впливу на солдата в бойовій обстановці: “Шлях до серця солдата лежить через шлунок”.

Учасники війни нерідко відчувають голод, особливо при виконанні бойових завдань у відриві від свого підрозділу і частини (у засідках, на блокпостах, при рейдових діях, при веденні бойових дій в оточенні, відступі тощо). Причинами цьому є високі енерговитрати *бойової діяльності*, переважне перебування на відкритому повітрі, високі психічні навантаження, брак дійсно якісної їжі тощо. Проте з психологічної точки зору, незадоволеність в їжі в ході виконання бойових завдань і в періоди перерви між боями сприймаються й оцінюються по-різному. Постійне недоїдання військовослужбовців може інтерпретуватися як результат крадіжки тилових працівників, недостатньої уваги командного складу до потреб підлеглих тощо.

Не випадково погане забезпечення військ продовольством миттєво стає козирем у психологічних операціях противника.

У пошуках їжі військовослужбовці проявляють чудеса винахідливості (ловлять рибу, полюють, займаються пошуком продуктів тощо), а іноді переступають закон (крадіжка, грабіж). Як правило, в першу чергу на предмет їжі аналізуються посилки від рідних (“Що там смачненького?”).

Окремо стоїть питання про вживання в бойовій обстановці спиртних напоїв. Жодна війна не обійшлася без горілки. Офіційні

мотиви її вживання різноманітні. Серед мотивувань вживання спиртного переважають:

- “за загиблих бойових товаришів”;
- “за здоров’я іменинників”;
- “за перемогу”;
- “від застуди”;
- “для відпочинку”;
- “за святкування”;
- “для сну”;
- “для розслаблення”;
- “для хоробрості” та ін.

Проте всі ці мотивування найчастіше приховують мотив відвернутися, уникнути травмуючих спогадів.

Давно доведено, що алкоголь украй негативно впливає на успішність бойових дій. Р.Е. Шумков на початку ХХ ст. писав: “Марні надії покладають на гармати. Гармати тільки тоді страшні, коли бійці, що управляють ними, морально і фізично сильні”.

Зацікавившись питанням про роль спиртного в життєдіяльності учасника бойових дій, Шумков об’єктивно, без упередженості, з єдиною метою – наблизитися до справедливого вирішення важливого питання як в особистому житті воїнів, так і в загальному погляді військового мистецтва на вживання алкоголю бійцями – досліджував цю проблему.

От як він описує результати свого дослідження: “Випив учасник бою чарку. У голові зашуміло, в очах з’явився туман, у вухах невідзначений шум, що заглушає ворожі постріли і розриви. Але далі... просвистала куля, незабаром прогуділа інша, там третя, четверта... Вже при перших польотах куль туман в голові розсіюється. Трохи згодом хмелю в голові як не було. Людина в цих умовах швидше тверезіє, голова стає свіжішою, як у того, що не випив. Здавалося б, усе добре. Первинний хміль пройшов. Насправді цим все не закінчується. Після швидкого протверезіння, при свіжій голові і думках, розвивається фізична слабкість у всьому тілі. Будучи ослабленим, воїн погано володіє собою, швидше втомлюється і підкоряється рухам і вчинкам інших; швидше виявляються ознаки страху і, не маючи в собі сил стримувати лякливу реакцію, своїм виглядом заражає сусідів. Ті починають хвилюватися і втрачати самовладання, дивлячись на свого товариша. У цьому стані підпилий швидше впадає в панічний

страх, такий небезпечний у бою. П'яний дивиться вперед "скляними" очима, а що твориться навкруги, він погано бачить і бічним зором не керується у своїх сповільнених і грубих діях. Алкоголь знижує витривалість і бойову діяльність, зіркість зору і слух, точність розрахунку, знижує самовладання..., сприяє виникненню страху і паніки. Алкоголік у бою першим прагне відстати, ухилитися, сховатися в безпечне місце, а при нагоді бігти. Ті, хто "вжив" перед боєм і одержав поранення, переносять їх значно гірше, ніж люди тверезі, що одержали такі ж поранення. Надалі лікування і загоєння рани відбувається повільніше і болочіше, ніж у тверезих".

Таким чином, "алкоголь як напій, що знижує бойову силу в бойовій діяльності, повинен бути виключений і виведений з вживання, як сприяючий ослабленню бойових сил і віддаленню очікуваного успіху та перемоги".

Недоліки в забезпеченні військ водою спричиняють серйозні збої в роботі психіки військовослужбовців.

Ефективність дій військовослужбовців на полі бою та їх психічний стан багато в чому визначаються якістю обмундирування. Особливо важливими є такі властивості військового одягу, як хороший теплообмін, захист від дощу і вологості, легкість, зручність, міцність, маскувальні властивості, елегантність, модність. За рівних інших умов з двох супротивників, що зустрілися в бою, психологічну перевагу матиме той, хто виглядає молодцювато, зухвало. Якщо обмундирування під дощем вбирає вологу, стає важким, утруднює рухи, сохне протягом декількох діб, якщо черевики важкі, провокують лишай, якщо спорядження не дозволяє зручно розмістити носимі бойові засоби, це викликає смуток, досаду, розчарування і т.п.

Про важливість добротного обмундирування на війні говорить те, що попри існування сильно емоційно забарвлених марновірств, військовослужбовці нерідко знімають обмундирування з убитих товаришів по службі і з противника.

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

Скупчення великого числа людей, обмеженість у використанні засобів особистої і групової гігієни, порушення правил розміщення військ на місцевості (недостатньо часте миття в лазні, прання патільної білизни, збої в санітарній обробці місць розташування

військ, туалетів і т.д.) сприяють масовому вошивленню військово-службовців, розмноженню комах (клопів, кліщів, тарганів, мух) і щурів і, як наслідок, – розповсюдженню інфекційних захворювань.

Так, під час бойових дій в Афганістані вошивість була поширена не тільки серед рядового, але і серед офіцерського складу радянської армії, має вона місце й у військових підрозділах, що брали участь в контртерористичній операції в Чечні. Вивести воші на війні повністю практично неможливо. Тому учасники бойових дій після відчайдушних спроб перемогти цього “ворога” упокорюються, вживаючи лише заходів щодо зменшення чисельності комах у своїй білизні.

Негативно впливають на самопочуття військовослужбовців мухи. Війна створює сприятливі умови для їх бурхливого розмноження. Мухи заважають відпочинку, сну, комфортному прийому їжі, відправі своїх природних потреб. Деякі учасники бойових дій в Афганістані відносять мух до самих негативних подразників. От як розповів один з учасників бойових дій про свої враження, пов’язані з мухами:

“Бувало заходиш в туалет, а там – чорним-чорно від мух. Здається, що вони покривають стіни і підлогу в декілька шарів і із задоволенням харчуються лізолом, який, взагалі-то, їх повинен вбивати. Перший же крок усередину веде до того, що вся ця незчисленна рать злітає в повітря і атакує порушника їх спокою. Мухи намагаються залізти у вуха, ніс, очі, за комір, в рукави і навіть в штанини. Коли представиш, звідки вони тільки що злетіли, кулею вилітаєш з туалету. І чекаєш вечора, щоб вийти абикуди за кут і зробити “брудну справу”. А це, у свою чергу, веде до розмноження мух.

В умовах масового розповсюдження 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 тільки що злетіла з трупа і норовить залетіти тобі в рот”.

Нерідко туалети виносяться за межі територій польових таборів, що охороняються, і ходіння в них сприймається військовослужбовцями як небезпечне. Туалети у військових частинах, що брали участь в бойових діях в Афганістані, нерідко були спорудами із стовпів і мішковини, що закриває людину до поясу. Військовослужбовці, що відправляли природну потребу, переживали почуття дискомфорту.

Тим часом ще під час Першої світової війни в німецькій армії робилися туалети у вигляді одиночних кабін — чотирикутних ящиків, охайних, сколочених з дощок, закритих з усіх боків, з дуже зручним сидінням, збоку в яких робилися ручки для їх перенесення. Такі туалети розглядалися не тільки як убиральні, але і як місце, де можна усамітнитися і прочитати лист з дому, зняти ефект “відкритості” повсякденного воєнно-польового побуту.

Продовжуючи психологічний аналіз воєнно-польового побуту за допомогою теоретичних положень ієрархічної концепції А. Маслоу, необхідно підкреслити, що він повинен забезпечувати певний рівень безпеки військовослужбовців. Безпеки не тільки від захворювань, обмороження, теплових і сонячних ударів, нападу небезпечних тварин і укусів отруйних комах, але і від противника. Військовослужбовець, завершивши участь в активних бойових діях, повинен мати можливість якісно підпочити і поспати, відчуваючи себе в безпеці. Особам, що не мають бойового досвіду, важко зрозуміти, що учасники бойових дій в перервах між боями із задоволенням використовують кожну можливість пограти у футбол, волейбол, доміно. Для того щоб відпочинок військовослужбовця був повноцінним, він повинен відчувати необхідну безпеку.

Побут сприяє розширенню психологічних можливостей військовослужбовців, коли створює умови для дружби, колективного відпочинку, об'єднання військових колективів, прояву різних здібностей (музичних, артистичних, спортивних і ін.) учасників бойових дій, прояву різних граней їх особистості, самореалізації як збройного захисника Вітчизни, громадянина і ін.

Війна не може відмінити найвищі і світлі, здавалося б, суто “мирні” людські відчуття. Тут знаходиться місце для щирої і чистої любові, палкої закоханості, “затяжних” любовних романів, весіль і розлучень, “похідно-польових” дружин і чоловіків і т.д. Деякі любовні стосунки емоційно переживаються не тільки їх учасниками, але і всіма, хто спостерігає за розвитком роману. Це здійснює в цілому позитивний вплив на моральний клімат у військових колективах.

Особливо виділяється питання про здатність воєнно-польового побуту задовольняти сексуальні потреби людини. Безумовно, це одна з базових потреб, що значною мірою визначає поведінку людини не тільки в мирний час, але і на війні.

Побут створює умови для прямого або непрямого задоволення цієї потреби. Залежно від якості побуту це задоволення може носити нормальний або відхильний характер. Якщо з побуту цілеспрямовано виключається все, що загострює сексуальну потребу (порнографічні й еротичні фільми, світлини і т.д.), це сприяє її деякому загасанню, зміцненню терпіння військово-службовців. Зменшують статеві бажання учасників бойових дій можливості контактів і спілкування з жінками, які втілюють жіночу чистоту, вірність, відданість (матері, сестри, дружини бійців, представниці культури і мистецтва й ін.), вживання якісної їжі, солодощів, напоїв, сигарет, фізична робота, ігри, розваги і релігія, нічні полюції і помірний онанізм, можливість сексуальних контактів з жінками (медичні робітниці, співробітники банно-прабельних комбінатів, кухонь тощо).

У тому випадку, коли сексуальні потреби військово-службовців повністю ігноруються, з'являються форми їх задоволення, що відхиляються, і патологічні (згвалтування, мужолозтво (педерастія), патологічний онанізм і ін.).

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

Якщо командири живуть безпосередньо з підлеглими, це певною мірою психологічно об'єднує їх. Разом з тим це порушує імідж якоїсь "значимості" командира, наділенням його ще не до кінця розкритими підлеглими інтелектуальними, вольовими, управлінськими, бойовими й іншими якостями, завдяки яким він визнається безумовним лідером. Якщо ж відмінності в побутових умовах офіцерів і солдатів значно різняться, можливий прояв психологічної роз'єднаності. 3. Фрейд, наприклад, вважав, що Першу світову війну Германия програла саме через яскраво виражені побутові відмінності і психологічну роз'єднаність командного і рядового складу.

3. *Рекреаційна функція* пов'язана з можливістю побуту структурувати життєдіяльність військовослужбовців на війні, виділяючи в ній разом з бойовою активністю періоди "мирного життя" і тим самим забезпечуючи їх відпочинок, відновлення сил, витрачених у процесі рішення бойових задач.

Реалізація цієї функції безпосередньо пов'язана з режимом життєдіяльності військ (поєднанням періодів бойової активності і відпочинку) і умовами мешкання (житлові будинки громадян, нежилі приміщення адміністративних, спортивних установ і установ культури, кунги, спеціальні вагончики, бліндажі, землянки, перекриті щілини, печери, намети, курені, споруди з плащ-наметів і т.п.).

Сприйняття військовослужбовцями житлових умов в бойовій обстановці залежить, швидше, не від їх реальних властивостей, а від їх порівняння з житловими умовами різних категорій військово-службовців (генералів, офіцерів і рядових) і противника.

4. *Функція гедонізму* полягає в створенні можливостей для розваг, отримання насолоди учасниками бойових дій. Сюди входять концерти художньої самодіяльності і художніх колективів, зустрічі з діячами культури і мистецтва, перегляд художніх фільмів, організація роботи польових солдатських і офіцерських клубів і т.д.

5. *Функція особистісного розвитку* виявляється в наданні воєнно-польовим побутом можливостей для розвитку інтелектуальних, етичних, естетичних і інших якостей учасників бойових дій. Важливу роль в цьому відіграють діяльність польових бібліотек, радіообслуговування, забезпечення особового складу газетами і журналами, система політичного, бойового і правового інформування військовослужбовців та ін.

6. *Психотерапевтична функція* пов'язана із здатністю побуту знімати надмірну напругу, обтяжливі переживання і сумніви, продуктивно вирішувати міжособистісні конфлікти учасників бойових дій. Реалізації цієї функції сприяють організація телефонного зв'язку з рідними і близькими, безперебійної роботи пошти, діяльності психологічної служби й ін.

Оптимізація психологічних властивостей воєнно-польового побуту можлива за допомогою:

1) попередньої психологічної підготовки військовослужбовців до життєдіяльності в побутових умовах воєнного часу;

2) підвищення здатності воєнно-польового побуту реалізувати свої психологічні функції.

Психологи підкреслюють, що для психологічної підготовки майбутніх бійців до бойової обстановки необхідно "чесно, відверто, правдиво і ділового познайомити воїнів з їх майбутньою діяльністю і обстановкою. Вони повинні виразно усвідомлювати, що війна не урочиста прогулянка, а суцільні тяготи похідної, сторожової служби з їх труднощами, позбавленнями, хворобами і втратами".

Психологічна підготовка припускає періодичні польові виходи частин і підрозділів, у процесі яких військовослужбовці адаптуються до умов воєнно-польового побуту. При цьому на короткий час створюється обстановка, яка за своїми негативними психологічними властивостями перевершує умови життєдіяльності в сучасному бою.

Досвід бойових дій, у тому числі і в ході проведення Анти-терористичної операції на Сході України, показує, що військовослужбовці повинні навчатися виживанню в край несприятливих обставинах. Вони повинні вміти:

- будувати тимчасове польове житло з підручних матеріалів (курені, перекриті щілини, “нори” і т. п.);
- виживати в умовах екстремально високих і низьких температур;
- здобувати і знезаражувати воду;
- готувати їжу з продуктів сухого пайка;
- здобувати і готувати їжу в умовах індивідуального і групового виживання;
- вживати рослини і комах, що традиційно не відносяться до харчових;
- добре відпочивати і спати за самонаказом тощо.

Безпосередньо в бойовій обстановці командири й інші посадовці повинні вживати заходів щодо реалізації психологічних функцій воєнно-польового побуту (споживацька, комунікативна, рекреаційна, гедонізм, особистісного розвитку, психотерапевтична).

Особливо важливо піклуватися про харчування, тепло і можливість висушити промокле обмундирування. Надзвичайно позитивно впливають на самопочуття військовослужбовців польові лазні, що влаштовуються в похідних наметах, землянках, капітальних будовах тощо.

Таким чином, воєнно-польовий побут включає “небойову життєдіяльність в бойовій обстановці”. Виконуючи конкретні психологічні функції, він є найважливішим чинником морально-психологічного стану і боєздатності військ, а значить – перемоги або поразки у війні. Оптимізація психологічних властивостей воєнно-польового побуту припускає попередню психологічну підготовку військовослужбовців до негараздів щоденного побуту в бойових умовах і цілеспрямовану роботу з реалізації його психологічних функцій.



1.9. Врахування психологічних чинників військових хитрощів, маскування, раптовості, марновірства, символіки і міфів у бойовій обстановці

Військові хитрощі, раптовість і маскування – найважливіші складові військово-психологічного мистецтва досягнення перемоги над противником. Вони дозволяють застигнути супротивника зненацька, змусити його несподіваним вступити в бій (битву, війну), тобто паралізувати його волю і позбавити можливості чинити організований опір. Всякий шаблон або стара схема, всяка оперативна “сухість” і відсутність творчої винахідливості вводять нанівець воєнне мистецтво. Військова хитрість – антипод шаблонів, схем і штампів.

За своєю суттю військова хитрість, маскування, раптовість – це суто психологічні феномени, що досягаються за допомогою тактичних і технічних засобів. Вони входять до системи заходів, що позначаються як “рефлексивне управління противником”. Управляти противником рефлексивно – означає активно впливати на процеси сприйняття ним бойової обстановки, дезорієнтувати щодо її просторово-часових і дійових елементів, додавати потрібну спрямованість його мисленню з метою ухвалення апріорі програваних рішень.

Знання командирами, працівниками штабів всіх рівнів, офіцерами по роботі з особовим складом психологічних механізмів позначених явищ і закономірностей їх прояву в збройному протиборстві дозволяє цілеспрямовано вести підлеглих до бойових успіхів.

Російський психолог Р.Е. Шумков, що стояв біля витоків російської військової психології, підкреслював: “Якщо ми прагнемо до успіху на війні, якщо дійсно щиро бажаємо перемоги російській зброї в майбутньому... зневажа питаннями, що вивчають силу бійців, що вивчають їх психофізіологічну природу, від якої залежить сила бійця і, отже, успіх на війні, непростачно і для військової справи навіть злочинно”.

Він указував, що необхідно систематично і ретельно шукати та досліджувати всі чинники, що визначають поведінку військовослужбовця в бойовій обстановці, якими б вони не були. Непередбачуваність бойових дій, зростання значення чинників

випадковості, збігу обставин, прагнення учасника бойових дій усвідомити логіку бойових подій, своє призначення на війні, свою долю, знайти форми захисного реагування активізують його духовне життя, звертають увагу до віри й інших стихійних форм збагнення буття.

Серед психологічних “пружин” людської активності на полі бою важливе місце займають марновірство, символіка і міфи.

Знання психологічних механізмів, функцій і форм марновірства, міфів і символів, домінуючих у офіцерів і солдатів, дозволяє правильно будувати систему психологічного забезпечення бойових дій частин і з'єднань.

Маскування – комплекс заходів, спрямованих на укриття своїх військ від спостереження противника. У маскуванні реалізується найважливіший закон війни: “Не виявив – не уразив”.

Маскувати – означає робити непомітними, невидимими для противника військові об'єкти. Це досягається за допомогою впливу на психічну діяльність противника з метою породити у нього ілюзії сприйняття. До таких ілюзій належать зорові, звукові тощо.

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

Виникнення ілюзій сприйняття пов'язане з особливостями будови органів чуття і фізіологічної діяльності людини, процесів кодування і декодування інформації, ефектами контрасту, залежністю процесів сприймання від установок, мотивації, емоційних станів, особистісних якостей людини (етнокультурні особливості, світогляд, характер, самооцінка, минулий досвід, рівень інтелектуального розвитку, навіюваність, патологічні явища й ін.), присутність значущих людей тощо.

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

Окрім цього, ілюзії створюються за допомогою асиметричного розташування ліній, порушення закону перспективи, врахування залежності зорового сприйняття величини об'єкта від розмірів навколишніх предметів, врахування впливу взаємно перетинних ліній, порушення контурів об'єкта, закриття фігури і фону за допомогою різних засобів і ін.

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

Основні методи маскування наступні.

1. Зниження контрастності між фігурою і фоном.

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

Забарвлення об'єктів під колір місцевості (середовища). Забарвлення може бути однотонним (наприклад, білим – взимку, сіро-жовтим – у пустелі, зеленим – у лісових регіонах, землистим – на рівнинах і т.д.), а також багатотоновим, деформуючим, що допускає візуальну зміну форми об'єкта за допомогою нанесення на нього і навколишню місцевість деформуючих кольорних плям і ліній. При цьому доцільно частину плями наносити на об'єкт, а іншу частину – на фон. Таке маскування на багатокольорному фоні ефективніше, ніж однотонне.

Спосіб маскування, при якому на маскований об'єкт наносяться плями, смуги різної форми і кольори, що змінюють його зовнішній вигляд і створюють контури, називається *камуфляжем* (від фр. – *camouflage*).

Розфарбовування середовища під колір маскованих об'єктів. У разі відсутності браку часу, виникнення достатньої кількості маскувальних засобів і необхідності розміщення військ на однотонній, специфічно забарвленій під колір бойової техніки, місцевості (наприклад, пустеля), можна маскувати бойові об'єкти шляхом забарвлення 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 з видів протекційного забарвлення, форми і запаху, при якому тварина (рослина) схожа на предмети навколишнього середовища – рослини, на неїстівних або хижих тварин. У маскуванні – спосіб розфарбовування, конструктивних змін об'єкта, внаслідок яких він стає схожим на інші об'єкти, що не представляють 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 створення деякої безлічі помилкових об'єктів, наявність яких утруднює противнику виявлення бойових об'єктів та їх знищення, а поразка всієї сукупності або неможлива, або безглузда.

Цей метод особливо широко застосовується при маскуванні великогабаритних цілей (бази, транспортні вузли, аеродроми, мости, переправи).

Для підвищення достовірності помилкових цілей необхідно вибрати місце розміщення справжньої бойової техніки, інженерних споруд і ретельно їх замаскувати, потім побудувати помилкові цілі і позначити їх "активність". Це досягається за допомогою ведення артилерійського вогню окремими гарматами з хибних вогневих позицій, використання тракторів і іншої техніки для імітації шуму двигунів, брязкоту гусениць у місцях зосередження хибних танків поблизу від переднього краю, в хибних окопах повинні показуватися справжні солдати і вести вогонь.

Психологічним механізмом спрацювання є така властивість сприйняття, як *анперцепція*, тобто залежність сприйняття об'єктів від минулого досвіду. Так, слухаючи роботу двигунів і брязкіт гусениць техніки, противник припускає, що йде переміщення танків, САУ й ін.

3. Створення звукового (шумового) хаосу. Шуми можуть використовуватися для маскуванню місцезнаходження військ, напряду їх переміщення. Так, записавши на плівку, наприклад, звуки техніки, що переміщається, і встановивши гучномовці так, щоб віщати у різних напрямках, можна ввести противника в оману щодо місця подій, що відбуваються.

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

На думку китайських фахівців, наприклад, тільки використання димових завіс дозволяє досягти наступного результату: якщо прикривати димом ціль, то ефективність вогню знижується на 70–80%, а якщо димом засліпити противника, то ефективність його вогню може знизитися на 90%.

5. Тимчасове порушення роботи органів чуття противника і приладів спостереження, яке досягається за допомогою:

- *засліплення* за допомогою лазерної зброї, прожекторів і спеціальних пристроїв (особливо в нічний час), сльозогінних газів тощо;

- *оглушення* за допомогою створення спеціальних звукових ефектів (наприклад, скидання з літаків бочок із спеціально виконаними отворами, використання сирен на літаках і бронетехніці та ін.);

- *зниження нюху* шляхом розповсюдження в місцях розташування розвідорганів і спостерігачів противника нестерпних запахів, що різко підвищують пороги чутливості, та ін.

Маскування запахом застосовується також для посилення зорових і слухових ілюзій (наприклад, програвання плівки із записом звуків техніки, що переміщується, поєднується з розпинанням поблизу оборони противника дизпалива).

Військова хитрість є системою заходів щодо цілеспрямованого нав'язування противнику помилкових уявлень про місце, час, масштабність і перспективи розвитку бойових дій і створення сприятливих умов для досягнення перемоги над ним. Вона ґрунтується на умінні створювати у ворога ілюзії мислення.

Враховуючи, що мислення осіб, які ухвалюють бойові рішення, тісно пов'язано із сприйняттям бойової обстановки й аналогічно пов'язані ілюзії, що виявляються в цих пізнавальних процесах, то і військова хитрість безпосередньо пов'язана з маскуванням.

Фахівці виділяють дві основні форми військової хитрості — прихованість і введення в оману. *Прихованість* вони розглядають як комплекс заходів щодо усунення або ослаблення ознак, що характеризують наявність, стан і діяльність військ.

Прихованість досягається, зокрема, і методами маскування. Разом з тим фахівці до способів її забезпечення відносять і такі "немаскувальні" заходи, як збереження в таємниці задумів, рішень і планів командування (шляхом обмеження джерел, через які може відбутися просочування інформації, шляхом проведення заходів, що попереджає цей витік), пильність військовослужбовців (загострене почуття відповідальності за збереження в таємниці секретних відомостей), дотримання дисципліни скритності (контроль виконання заходів маскування, порядку збереження в таємниці відомостей, що не підлягають розголошуванню).

Введення в оману трактується як нав'язування противнику помилкових уявлень про напрями розвитку і підготовки збройних сил, плани і наміри командування, про дійсне положення військ, їх забезпечення, характер, форми, способи й умови їхніх дій. Серед методів введення противника в оману є наступні: *dezінформація* (навмисне розповсюдження інформації про свої війська і наміри командування, що не відповідає дійсності), *демонстрація* й

імітація діяльності військ, бойової техніки та озброєння (показ противнику помилкових положення, стану, намірів військ), а також *деформація* об'єктів з метою їх маскування. Способами розповсюдження дезінформації є: засоби зв'язку, радіомовлення, телебачення, друк, розповсюдження помилкових документів, розповсюдження чуток через місцеве населення, навмисне розповсюдження "таємниць" і ін.

Наприклад, для імітації бойових дій (висадка десанту, танковий бій) з метою спонукання противника до не вигідного для нього перегруповання сил можуть використовуватися шуми, записані на плівку або імітовані спеціально виділеними силами і засобами. За допомогою розповсюдження запахів (наприклад, з використанням хлорованої води) може імітуватися застосування отруйних речовин.

Маскування і введення противника в оману однією з основних цілей передбачає раптовість. Раптовість, за деякими оцінками, тією чи іншою мірою була в основі досягнення перемоги в 65% боїв.

З психологічної точки зору раптовість – це настання очікуваної події в неочікувані терміни. Раптовість у певному відношенні відрізняється від несподіванки. *Несподіванка* має місце у тому випадку, коли противник зовсім не передбачав можливість настання події. Вона може досягатися або на самому початку війни, коли ознаки підготовки противника до неї були відсутні повністю, або коли противник здійснює абсолютно несподіваний маневр і завдає удару там і тоді, де і коли, за законами логіки, він завданий бути не повинен (скажімо, атомне бомбардування американцями Хіросіми і Нагасакі в 1945 р).

Раптовість же має місце тоді, коли противник очікує на бойову подію (напад, наступ і т.п.), але прораховується в термінах. З психологічної точки зору раптовість полягає в створенні у противника *ілюзій антиципації*. *Антиципація* – здатність суб'єкта діяльності в тій або іншій формі передбачати розвиток подій і результатів.

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити основні форми раптовості. До них відносяться:

- раптовість *часу* настання бойових подій;
- раптовість *місця* настання бойової події;
- раптовість *сили й інтенсивності* бойової події, що відбулась;
- раптовість *виду події і способу її* настання;

- раптовість *поєднання* подій;
- раптовість *характеру* власної реакції на подію, що відбулася;
- раптовість *наслідків* від події, що відбулася.

Особливо хорошим підґрунтям для раптовості дій противника є шаблонність мислення командирів і діяльності штабів з планування бойових дій, прихильність тим самим схемам дій військ, наявність у командирів сталого способу реагування на стандартні ситуації в бойовій обстановці.

Таким чином, маскування, введення противника в оману й раптовість – атрибути сучасних війн. Знання їх феноменології, психологічних механізмів і основних форм необхідне:

командирам і штабам, щоб планувати бойові дії, передбачати і виявляти їх використання ворогом;

командирам і фахівцям по роботі з особовим складом для того, щоб здійснювати цілеспрямовану психологічну підготовку офіцерів і солдатів для практичного використання їх ефектів і протистояння хитрості противника.

Марновірство (букв. – *суетне, марне*, тобто помилкове) – вірування, якому протиставляється дійсна віра, що формулюється у віровченнях розвинених релігій. З раціоналістичної точки зору всяка віра у надприродні явища.

Разом з тим марновірство – забобон, через який багато що з того, що відбувається, представляється проявом надприродних сил, ознакою майбутнього. Деякі психологи вважають, що за своїм психологічним механізмом марновірство близьке до неврозу нав'язливих станів. Той факт, що з нав'язливими станами боротися шляхом переконання марно, пояснює високу живучість марновірсств, навіть тих, які суперечать світогляду людей (наприклад, атеїстів). Інші фахівці ототожнюють марновірства із забобонами.

Дуже чітко й образно помітив природу марновірства Спіноза. Він підкреслював: "...Страх є причина, завдяки якій марновірство виникає, зберігається і підтримується".

У зв'язку з цим представляється вірнішим виділити марновірство в самостійне явище, класифікаційно розмістивши його між забобонами, з одного боку, і неврозом нав'язливих станів з іншого.

Марновірство є свосереднім квазіресурсом, що розширює психологічні можливості учасника бойових дій. Воно дозволяє пізнавально упорядковувати, структурувати нез'ясовні, незрозумілі події, зв'язки між предметами та явищами, робить життя в бойовій обстановці більш передбаченим, що вимагає менших психічних витрат. Наприклад, людина, віруюча в "чарівну" силу талісмана,

може спати спокійніше, не випробовувати різного роду фобії, активно діяти в бою доти, поки талісман з нею. І навпаки, вона практично втрачає якості бійця у разі його втрати.



Цікава інформація

Про силу марновірства може свідчити наступний приклад з бойового життя інженерно-саперного батальйону 5 гвардійської мотострілецької дивізії, що діяла в Афганістані, розказаний одним з офіцерів: “У заступника командира нашого батальйону по політичній частині був чорний кіт, привезений з дому. Спочатку жартوما, а потім серйозно офіцери повірили у те, що з появою kota успішність бойових дій особового складу підвищилася, припинилися нічні напади душманів на охорону, підвищився статус батальйону в дивізії і т.д. І ось одного разу кіт зник, і треба ж було так статися, що саме в цю ніч один з постів був обстріляний бандитами. Вранці командир батальйону виділив кращий підрозділ для пошуку і повернення “живого талісмана”. Парадоксально, але факт: як тільки кіт був знайдений, життя в батальйоні нормалізувалося”.

Марновірство в бойовій обстановці виявляється у формах носіння амулетів і талісманів, передчуття, загадування, табу, обов'язкових для виконання звичаїв, обрядів, ритуалів, молитов, міфів, фаталізму і т.п. Використовуючи положення Тлумачного словника С.І. Ожегова, дамо визначення перерахованим феноменам.

Амулет – предмет, що носить на тілі і вважається магічним засобом проти хвороби, нещастя. Дуже близьким до амулета за змістом є талісман.

Талісман – предмет, що приносить його володарю щастя, успіх. На відміну від амулета талісман більше орієнтований не на оберігання людини, а на збільшення його радості, щастя, добра, успіху і т.д.

Амулети і талісмани бувають “на всі випадки життя” й оберігають від конкретних нещасть. Як засоби оберегу амулети використовувалися учасниками бойових дій у всі часи.

Радянський психолог С.В. Захарік описує наступні види амулетів, які використовувалися радянськими військово-службовцями повітрянодесантних військ в Афганістані:

- текст з молитвою, вишитий в обмундирування (як правило, біля серця);
- поліхлорвінілові трубки, що прикріплюються на зап'ястя, в які вкладалися шматочки матерії з даними про себе;

- розряджений патрон із запискою (молитва; дані про себе і т.п.) і з ланцюжком, що зберігається на шії або в кишені;

- браслет на зап'ясті з вигравіруваними даними про групу крові і резус;

- саморобні медальйони;

- наголки на лівій стороні грудей, передпліччя, зап'ястя або в паховій западині й ін.

У дослідженні С.В. Захаріка показано, що 95% опитаних воїнів-десантників вірили в силу амулетів і в необхідність їх носіння. 58,3% з них заявили, що за наявності медальйона вони відчують себе впевненіше, спокійно, психологічно стійко.

Загадування – припущення про настання якої-небудь події у зв'язку з настанням або ненастанням іншої події. Загадування в бойовій обстановці тісно пов'язане з передчуттям. Так, воїн рахує злітаючи вгору ракети і загадує: "Якщо їх буде більше семи, залишуся живий". Якщо ракет опинилося менше семи, то у нього виникає відчуття близької смерті. Незабаром воно може зникнути. Здавалося б, можна вольовим зусиллям не допустити загадування. Проте, як показує досвід, військовослужбовець як би заграє з долею, і це приносить йому тимчасове задоволення. У тому ж випадку, коли загадування завершується успішно, він одержує могутній ресурс спокою, упевненості в своїй невразливості, безстрашності.

Передчуття – відчуття очікування чого-небудь майбутнього і нсвідомого. По суті, передчуття є припущенням (допущення події, вірогідність появи якого ще невідома), доповненим відчуттям тривожного очікування. Підміна припущення передчуттям особливо часто здійснюється в обстановці небезпеки і нервової напруги. Багато воїнів передчують поранення або смерть.

Молитва – текст, що вимовляється при зверненні до Бога, до святих. У бойовій обстановці використовуються не стільки канонічні тексти молитов, скільки молитви, що підказані мамою, бабусею, придумані самими військовослужбовцями. Нерідко це, власне, не молитва, а обіцянка Богу вірити в нього безрозсудно і бути його вірним рабом, якщо відбудеться або не відбудеться та або інша подія.

Звичай – традиційно сталі правила суспільної поведінки. Прикладом звичаю, що виявляється у формі марновірства, є правило, що існувало в Афганістані, – не допускати військово-службовців, що підлягають заміні найближчими місяцями, до участі в бойових діях.

Прикмета – явище, випадок, який у народі, соціальній групі вважається передвістям чого-небудь. Радянський соціолог Е.С. Сенявська наводить одну з прикмет, що існувала в одному з розвідувальних батальйонів, що діяли в Афганістані. “Якщо поранений, що знаходиться в стані, напівнепритомності, доторкнеться до своїх геніталій, означає: напевно, помре”.

Ритуал – порядок обрядових дій, церемоніал. У бойовій обстановці багато воїнів здійснюють ритуали при підготовці до бою. При цьому строго відстежується порядок виконання дій з підготовки зброї, спорядження, екіпіровки до зайняття бойової позиції, наявність тих самих елементів обмундирування або спорядження, зокрема тих, що давно непридатні до вжитку (наприклад, витертий до дірок тільник і т. д.).

У бойовій обстановці військовослужбовці нерідко здійснюють за певним алгоритмом елементи ритуальної поведінки (усмішка, сміх, глузування з себе, наспівування пісень з “ритуального репертуару”).

Обряд – сукупність дій (встановлених звичаєм або ритуалом), в яких утілюються які-небудь релігійні уявлення, побутові традиції. Особливо чітко дотримуються на війні обряди прийому поповнення, убування у відпустку, прощання із загиблими товаришами й ін.

Табу – заборона (світського або релігійного характеру), що накладається на яку-небудь дію, слово, предмет, вживання або згадку що неминуче спричиняють соціальні або “релігійно-містичні” санкції у вигляді покарання, хвороби або смерті.

У роки Великої Вітчизняної війни деякі льотчики і танкісти прагнули не фотографуватися перед боєм і охоче робили це після того, як завдання було виконано. Такою ж поганою ознакою вважалося голитися перед боєм. Воїни-десантники в Афганістані, готуючись до бойових дій, строго дотримувалися табу на фотографування, підшивання підкомірців, написання листів додому, вважали неприпустимим напрошуватися на бойове завдання.

Фаталізм (від латин. *fetalis* – фатальний, *fatum* – фатум, доля) – уявлення про невідворотну зумовленість подій у світі; віра в безособистісну долю (античний стоїцизм), в незмінне божественне призначення (особливо характерне для ісламу). Багато учасників бойових дій рятуються від травмуючих роздумів про майбутнє за допомогою віри у те, що все вирішує доля, яка надає людині лише один конкретний випадок, коли вона може загинути, в інших же випадках смерть обійде її стороною. Фаталізм на війні піднесений до рівня певного світогляду.



Цікава інформація

Е.С. Сенявська виділила і класифікувала марновірство і прикмети, що існували під час війни в Афганістані, запозичені з досвіду минулих війн, частково видозмінені й доповнені “саме афганськими”:

- система табу (заборон) на певні дії напередодні бойових операцій (не голитися, не надягати 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 відносно загиблих (не позичати ліжко, не прибирати речі і фотографію протягом 40 днів, традиційний третій тиждень; не носити речі загиблого, нічого не брати з мертвих, не показувати на собі місце, куди ранили іншого, тощо);
- зберігання амулетів і талісманів (не обов'язково релігійних символів, хоча часто талісманами служили ладанки і натільні хрестики);
- молитви (не обов'язково традиційні, часто – у кожного своя);
- колективні звички, вироблені за принципом доцільності і надалі закріплені традиціями бойового підрозділу;
- додання яким-небудь (як правило, що виходить за рамки статутів і 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) – оповідання про богів, духів, обожнюваних героїв і першопредків, що виникло в первісному суспільстві. У них переплетені ранні елементи релігії, філософії, науки і мистецтва.

У бойовій обстановці вони можуть виникати як спонтанно і передаватися по каналах неофіційної комунікації (“солдатський телеграф”), так і цілеспрямовано формуватися органами психологічного забезпечення.

У військах деколи складається ціла система міфів. Вивчення показує, що до найбільш популярних тем міфів на війні відносяться наступні теми:

- про близьке закінчення війни (“у стані противника зріє незадоволеність, яка виллється в бунт, революцію”; “Генеральна асамблея ООН ухвалить рішення про...”);

- про швидку перемогу ("у війну вступають ... і тоді..."; "завершується розробка суперзброї, яка..."; "тепер, коли командувачем став..." тощо);

- про розгром великих угруповань супротивника;

- про безприкладні подвиги військовослужбовців своєї армії.

Міфи, згорнуті в своєму змісті, максимально узагальнені, зведені в ранг суспільної або групової цінності, стають символами.

Символ (грец. *symbolon* – знак, сигнал, ознака, прикмета, застава, пароль, емблема) – знак, пов'язаний з наочністю, що позначається їм, так, що сенс знаку і його предмет представлені тільки самим знаком і розкриваються лише через його інтерпретацію. Наприклад, орден «За мужність» мало що означає сам по собі, але, будучи віддзеркаленням подвигу, він набуває всіх властивостей символу.

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

Враховуючи те, що символи сприймаються як соціальна цінність, привабливі і заразливі в емоційному відношенні, порушують бажання володіти ними, входити до соціальної групи володарів і, отже, здатні продукувати мотиви бойової поведінки і підвищувати бойову активність військовослужбовців. Командирам, офіцерам по роботі з особовим складом слід уважно вивчати ті, що спонтанно виникли, і штучно створювати бойові символи.

Слід упроваджувати в повсякденне бойове життя ритуали, які трансформували б фрустрацію, тривогу, відчай (пов'язані, наприклад, з неуспішним боєм, загибеллю бойових товаришів і т. д.) у відчуття лютої ненависті до ворога, пристрасне бажання помститися, страх (що виникає, наприклад, при очікуванні бою) – у високий наступальний порив. Ефективними засобами таких трансформацій є такі ритуали, як клятви на могилах бойових товаришів, мобілізуючі мітинги перед боєм і ін.

Таким чином, ми з вами бачимо, що бойова поведінка військовослужбовців є дуже різною. В її мотивацію разом з широкими соціальними, груповими й індивідуальними мотивами вплетені марновірство, суб'єктивні продукти осмислення міфів і символів воєнного часу. Знати і враховувати психологічні механізми й ефекти їх прояву – означає багато в чому вміти управляти бойовою активністю військовослужбовців.

Знання командирами, працівниками штабів всіх рівнів, фахівцями по роботі з особовим складом психологічних механізмів вищевказаних явищ і закономірностей їх прояву в збройному протистоянні дозволяє цілеспрямовано вести підлеглих до бойових успіхів і правильно будувати систему психологічного забезпечення бойових дій частин і з'єднань.



1.10. Девіантна поведінка на війні

Питання про девіантну (відхильну) поведінку на війні не однозначне, складне для точного психологічного, етичного і правового аналізу і непопулярне як предмет психологічного дослідження. Це обумовлено загальними причинами, що стримували розвиток вітчизняної психології війни, але особливо ідеологічними догмами та стереотипами. Впродовж багатьох років після 1917 р. вважалося, що радянський солдат не допускає відхилень у поведінці на війні. А якщо вони і мають місце, то тільки як виняток і, отже, не складають актуальну проблему наукового дослідження.

Проте проблема відхилення на війні дуже важлива, оскільки від деяких девіантних вчинків нерідко залежить життя багатьох військовослужбовців і успіх бойових операцій (наприклад, від тради). Інші відхилення здійснюють пригнічуючий (наприклад, самогубства) або розкладаючий (наприклад, мародерство) вплив на учасників бойових дій. Треті руйнують психічне здоров'я воїнів, дезорганізують їх взаємодію (пияцтво, наркотизм), унаслідок чого значно зростає бойове навантаження на добросовісних учасників бойових дій (дезертирство, симуляція тощо).

Як відомо, під *девіантною поведінкою* в психології прийнято розуміти систему вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві соціальним нормам (правовим, етичним) або нормам психічного здоров'я. Проте, з одного боку, війна в суспільній свідомості сама по собі належить до ряду явищ, що відхиляються від норми. При цьому як норма виступає мир. З іншого боку, на сьогоднішній день дуже слабо сформульовані і не знайшли абсолютного розповсюдження положення про норму поведінки на війні.

Існує декілька уявлень про норму поведінки:

1. Норма як типова (усереднена) поведінка, характерна для більшості представників даної соціальної групи, визнається в цій групі як прийнятна. Ця норма одягається в зручну і деколи елегантну упаковку, що містить в собі механізм соціального прощення за відхилення. Найбільш відомими з таких “фантиків” є: “на війні як на війні”, “війна все спливе” та ін. Дослідження показує, що така норма практично завжди виникає у військових колективах і служить потужним засобом неформальної регуляції поведінки військовослужбовців у бойовій обстановці. У підрозділі, де нормою поведінки є колективізм, всякі тенденції до егоїзму, самоізоляції жорстко засуджуються, а нерідко піддаються груповим санкціям. У підрозділах, слабо підготовлених до ведення бойових дій, морально дезорганізованих, ніхто не виставить претензій воїнові, що допустив боягузтво. Ясно, що таке розуміння норми не може служити для офіційної оцінки поведінки військовослужбовців у воєнний час.

2. Норма як оптимальна поведінка, що забезпечує стійке соціальне і 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 свідчить про те, що людина не може стійко функціонувати як бездоганно налагоджена машина, що підкоряється надвимогам протягом нескінченно тривалого часу і в умовах граничних навантажень.

Реальність життя така: жодна з воєн не обходилася без найгрубіших і найжорстокіших відступів від правових і моральних норм, вироблених «мирним» суспільством.

3. Норма як відсутність неприпустимих відхилень від встановлених законом, суспільною і груповою мораллю схем, моделей, правил поведінки. Коли йдеться про девіації воєнного часу офіційно, то найчастіше як норма використовується цей, третій варіант.

Нормальною в бойовій обстановці вважається поведінка, яка здійснюється в правовому просторі, орієнтована на основні етичні настанови воєнного часу, не вносить дезорганізацію у діяльність колективу і не ставить під загрозу життя і здоров'я самого суб'єкта поведінки і товаришів по службі.

Девіантна поведінка різноманітна, багатозначна. Залежно від того, які норми порушуються або не виконуються військово-службовцем у воєнний час, його поведінка може кваліфікуватися як:

1) *асоціальна поведінка*, що пов'язана з невиконанням перш за все правових, моральних, культурних норм, але що не переступає межу закону. Дане визначення дуже тісно пов'язане з поняттям протиправної поведінки;

2) *антисоціальна поведінка* – це поведінка, що спрямована проти суспільства, його інтересів, грубо порушує його правові і моральні вимоги. Це поняття близько сходиться з поняттям делінквентної поведінки;

3) *делінквентна поведінка* – кримінальна, злочинна поведінка.

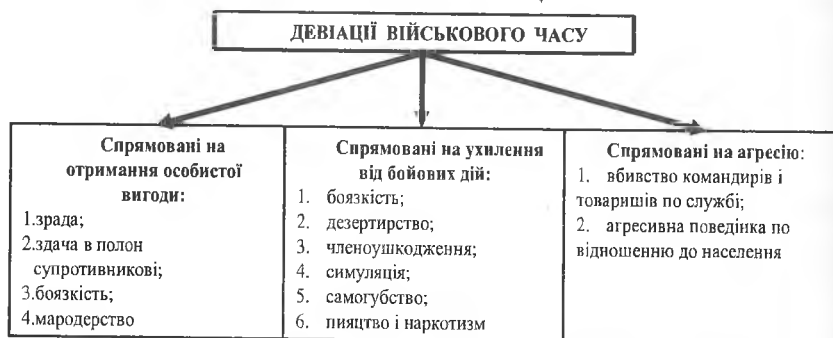
Девіантну поведінку необхідно чітко відмежовувати від поведінки аномальної. *Аномальна поведінка* пов'язана з відхиленням від норми психічного здоров'я. Якщо психічно хвора людина найчастіше не усвідомлює можливі згубні наслідки своєї поведінки, то девіант у більшості випадків усвідомлює свої дії та їх можливі наслідки, але через різні причини (боязкості, байдужості, пошуку особистої вигоди й ін.) здійснює девіантний вчинок.

Готовність людини до девіантних вчинків по-різному пояснюється представниками різних наукових традицій і шкіл у психології. Представники біогенетичного підходу пояснюють її несприятливою спадковістю. Прихильники психоаналізу пов'язують причини девіацій з дефектами раннього розвитку особи, апологети біхевіоризму – з недоліками соціального навчання. Швидше за все, в девіації виявляються як дефекти особистісного розвитку, так і помилки виховання, що поєднуються з несприятливою ситуацією.

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

З рисунка видно, що мають місце своєрідні групи девіантних вчинків, що переслідують різні цілі. Так, одні з них орієнтовані на отримання девіантами особистої вигоди у вигляді задоволення ідеологічних потреб, реалізації ідеологічних, етнічних і релігійних настанов, отримання матеріальної винагороди від противника, зміни в сприятливий бік умов свого існування, збереження життя й ін. До цієї групи девіацій можна віднести *боязкість, зраду, добровільну здачу в полон, мародерство*.

Класифікація девіантної поведінки військовослужбовців в бойовій обстановці



Іншу групу відхилень складають вчинки, спрямовані на ухилення від участі в бойових діях з метою збереження життя, здоров'я, за ідеологічними, релігійними та іншими міркуваннями. Це, перш за все, *дезертирство, симуляція нездатності участі в бою, скалічення членів, пияцтво, наркотизм і самогубство.*

У третю групу включені девіації, пов'язані з агресивними проявами особи і спрямовані на вирішення тих або інших особистісних проблем за допомогою *насилства над місцевим населенням, вбивства товаришів по службі і командирів* тощо.

Зрозуміло, що будь-яка класифікація має свої недоліки і обмеження, проте навіть просте перерахування цих психологічних феноменів відкриває командирам, військовим психологам цілий світ психологічного життя армії в бойовій обстановці, указує напрями профілактичної і психокорекційної роботи.

Розглянемо докладніше основні види девіантної поведінки.

Боягузтво – поведінка, в процесі якої під впливом страху *зневажаються як етичні, так і моральні норми, створюється загроза життю, соціальному статусу суб'єкта, активності або безпеки інших людей.*

Боягузтво є незалежною девіацією, що виявляється в самостійному припиненні бойової активності і зайнятті безпечного укриття або залишенні поля бою. При цьому одним із психологічних механізмів реалізації поведінки виступає самозаспокоєння за типом: "Будь що буде, головне – вижити". Боязкість може також бути причиною або фоном інших видів відхильної поведінки: дезертирства, самогубства, вбивства товаришів по службі і командирів тощо.

Боягузтво не тотожне страху. Страх на війні відчувають практично всі психічно здорові люди. Проте обставини бойової обстановки, бойове завдання, внутрішньогруповий розподіл бойових функцій, можливі трагічні наслідки й інше не дають учасникові бойових дій права підкорятися страху.

Боягуз же ігнорує решту всіх спонукань, своє минуле і майбутнє, долі товаришів по службі, результат бою і віддається страху до останку.

Дезертирство в більшості відомих визначень окреслюється як самовільне залишення військової служби або ухилення від призову в армію. З психологічної точки зору дезертирство є способом виходу з гострої внутрішньоособистісної кризи шляхом вкрай конфліктного розриву із звичним соціальним оточенням, його нормами, що припускає настання соціальних санкцій.

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.

У разі “спрацювання” в груповій поведінці військово-службовців психологічних законів натовпу, можливе масове залишення ними поля бою. Особливо гостро і масово дезертирство виявляється в періоди загального зниження морально-психологічного стану військ, різкого падіння військової дисципліни, зниження популярності війни і зростання антиармійських настроїв у суспільстві, тривалих невдач (поразки, великі втрати) в збройному протистоянні з противником.

Наголошується, що як своєрідні каталізатори масового дезертирства виступають негативні явища в національних і соціальних відносинах, в області матеріально-побутового і бойового забезпечення й управління військами. Масові дезертирства мали місце в армії Наполеона в 1812 році після втечі французьких військ із Москви, в армії Росії – після революційних подій 1917 року і практично у всіх воюючих арміях в роки Першої і Другої світових війн. За останні роки участі в бойових діях у В'єтнамі з армії США дезертирували майже 43 людини з кожної тисячі воїнів.

Враховуючи величезну шкоду, що завдається дезертирством навіть окремих військовослужбовців морально-психологічному стану військ, їх боєздатності, у всіх арміях світу вживаються найжорстокіші заходи щодо його попередження та припинення (аж до розстрілу).



Цікава інформація

Наприклад, аналіз випадків скоєння військовослужбовцями ЗС РФ дезертирств, проведений російськими фахівцями, дозволяє зробити висновок про те, що в структурі зареєстрованих злочинних військових відхилень на тимчасовому відрізку з 1991 по 2004 роки домінуючим є дезертирство (рис. 1).

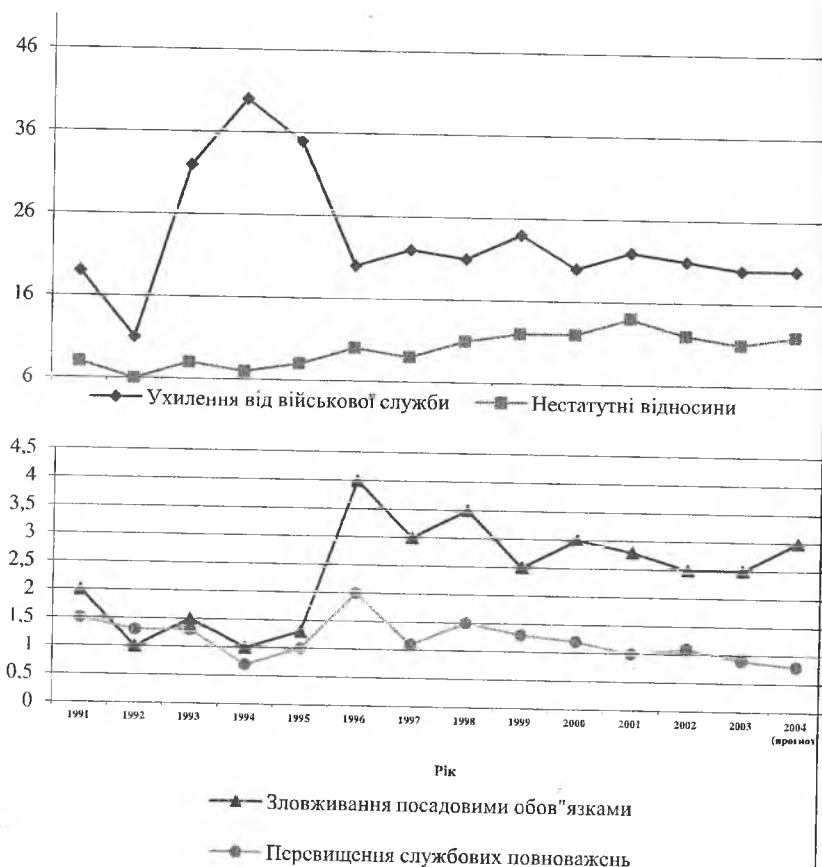


Рис. 1. Співвідношення зареєстрованих злочинних військових відхилень, скоєних військовослужбовцями ЗС РФ за 1991–2004 рр. (у розрахунку на 10 тис. військовослужбовців)

Порівняльний аналіз числа зареєстрованих злочинних військових відхилень дозволяє відзначити, що частка випадків дезертирств залишається достатньо високою в загальній структурі злочинності в період ведення бойових дій. Наприклад, у 1993 році кожне друге злочинне відхилення, здійснене у збройних силах РФ, було пов'язане з дезертирством, скоєним військовослужбовцями за призовом. З графіка динаміки видно, що пік здійснення даного виду відхилення припадає на 1994 – 1995 роки, який пов'язаний з початком першої чеченської війни. Прагнення реалізувати свою потребу до виживання, зберегти собі життя спонукало значну кількість військовослужбовців до здійснення даного виду відхилення.

Тільки в період 2004–2006 років в американській армії було відмічено близько 5 тис. випадків дезертирства і звернень до урядів інших країн з проханням надати їм статус біженців з метою уникнути кримінальної відповідальності у США.

Психологічними «пружинами» *зради* найчастіше виступають ідеологічні, релігійні розбіжності, різні образи, відчуття ненависті, презирства, помсти, а також прогнозування переходу до противника як вигіднішого в матеріальному, моральному та інших відношеннях. Зрада може полягати в повідомленні противнику стратегічно і тактично важливої інформації, проведенні акцій саботажу, диверсій тощо.

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

Скалічення членів полягає в завданні військовослужбовцем самому собі травм, поранень і каліцтв, що дозволяють уникнути або припинити участь у бойових діях.

Найчастіше головною причиною завдання самому собі ушкодження є боягузтво, хворобливе переживання за свою долю. При цьому обираються такі способи завдання собі шкоди, щоб вони значною мірою не перешкоджали життю і діяльності в

мирних умовах. У цих девіаціях часто виявляється логіка «меншого із зол», тобто врятування життя за рахунок каліцтва. *Основні різновиди нанесення собі каліцтва*: самоотруєння, самозараження, самообмороження тощо.

Завдання самому собі каліцтва військовослужбовцем здійснюється шляхом поранень себе самим або товаришем по службі в ті частини тіла, пошкодження яких призводить до обов'язкової демобілізації, але дозволяє більш-менш соціально і професійно функціонувати в мирних умовах. Цей спосіб уникнення участі у війні досить давній.



Цікава інформація

Американський психолог Р. Габріель описує технологію здійснення цього відхилення під час в'єтнамської війни США. «В роки війни у В'єтнамі, – зазначає він, – в деяких портах, звідки відбувалася відправка людей і техніки до В'єтнаму, була виявлена та арештована ціла група хірургів за розповсюдження і продаж інструкцій для новобранців, де рекомендувалося як можна уникнути відправки в район бойових дій. Один із способів полягав у тому, щоб “випадково” прострілити собі ногу”. Він же наводить відомості про те, що під час Другої світової війни виявився феномен, названий «пораненням на мільйон доларів». Його суть зводилася до бажання солдата отримати незначне, безпечне для життя поранення, що дозволяє йому демобілізуватися або евакуюватися в тил і при цьому не вважатися боягузом, який не виконав свій військовий обов'язок.

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 із пальців правої руки. Причому ці “нещастя” так і не дозволили А. за весь термін служби брати участь у серйозній бойовій операції.

Не менш витонченим способом завдання самому собі каліцтва є *самоотруєння*. Його суть зводиться до замаскованої під бойову поразки отруйними речовинами, свідоме нанесення на власне тіло або прийом усередину нелетальних доз бойових хімічних препаратів, що дозволяють отримати травму, пов'язану з подальшою евакуацією з поля бою. Приклади таких девіацій зазначалися ще в роки Першої світової війни, коли солдати різних армій наносили на своє тіло за допомогою спеціальних паличок невеликі дози іприту, що викликали утворення виразок і

всю симптоматику бойового ураження ОР. За деякими даними, таким чином бойові лави покинули тисячі військовослужбовців.

Самозараження полягає в добровільному зараженні самого себе вірусами хвороб, що вимагають тимчасової евакуації з поля бою або повної демобілізації. Таке зараження здійснюється шляхом навмисного контакту з інфекційними хворими без дотримання заходів особистої гігієни. Існують і витонченіші способи самозараження. Деякі учасники бойових дій в Афганістані відзначали, що окремі військовослужбовці, хворі на гепатит, зуміли зробити на цьому своєрідний «навар». Вони продавали свою сечу охочим заразитися цією інфекцією.

Не менше винахідливості, терпіння і, як не дивно, волі, вимагає такий спосіб завдання самому собі шкоди, як *самообмороження*. Суть його полягає в тому, що солдат виставляє на лютий мороз, найчастіше вночі, одну із своїх кінцівок і чекає доти, поки процес обмороження набуде характеру травми. При цьому доводиться долати жорстокі муки, проте мета, поставлена дев'янтком, виправдовує засоби.

Широке коло способів ухилення об'єднане під назвою «*симуляція неможливості участі в бойових діях*». Можна виділити наступні *різновиди симуляції*:

- симуляція соматичних захворювань;
- симуляція психічних захворювань;
- симуляція виходу з ладу бойової техніки і зброї;
- псевдосанітарія;
- псевдоманевр і ін.

Стисло зупинимося на їх характеристиках.

Симуляція соматичних захворювань полягає в постійному відтворенні вивчених симптомів захворювання, що дає можливість симулянтові на якийсь час або назавжди припинити свою участь у бойових діях або у виконанні найбільш небезпечних бойових завдань. Такі військовослужбовці регулярно скаржаться на різні болі, на неймовірну слабкість, на запаморочення й ін. Вони практично "прописуються" в медичних пунктах, вимагають глибокого обстеження, направлення в госпіталь тощо. У товаришів по службі створюється образ такого воїна як хронічно хворої людини. Йому поступово перестають довіряти відповідальну і складну роботу та поступово виключають із числа учасників активних бойових дій.

Факти симуляції психічних захворювань наголошувалися ще в стародавні часи, а в роки Першої і Другої світових війн набули масового характеру. Зокрема, багатьма дослідниками наголошувався той факт, що симулянти швидко «вираховували», які симптоми вважалися лікарем конкретного полку показниками психічного розладу, і навчалися переконливо демонструвати їх. Таким чином, виходило, що залежно від теоретичної орієнтації лікаря полку з його частини демобілізували на психічних підставах осіб, які демонстрували однакові симптоми.

Не менш давнім видом симуляції неможливості брати участь у бою є імітація *виходу з ладу бойової техніки і зброї*. Так, ще в далекому Середньовіччі наголошувалися факти “перерізання тятиви на арбалетах”, у пізніший час виводилися з ладу особиста зброя, гарматні системи і бойова техніка. Досвід показує, що багато учасників бойових дій в Афганістані і Чечні особисто зустрічалися з цим явищем.

Свого часу ще Наполеон звернув увагу і жорстоко викорінював такий вид симуляційної поведінки, як *псевдосанітарія*. Суть його полягає в тому, що симулянти використовують для залишення поля бою факт поранення товариша по службі. Як правило, знаходиться декілька чоловік, охочих евакуювати постраждалого товариша в тил. Свідки стверджують, що іноді деякі з них вважають за необхідне винести з поля бою і речі пораненого. Кількість таких “санітарів” може досягати десяти і більше чоловік.

Нерідко в бойовій обстановці можна зустріти симулянтів, що використовують такий прийом ухилення від колективних дій у бою, як *псевдоманевр*. Як правило, коли після бою починається уточнення, де був у процесі виконання бойового завдання такий симулянт, він малює картину його тактично грамотного розташування на вигідній позиції, ефективного бойового контакту з противником, по суті, врятування бойових товаришів від смерті. Насправді в бою він не брав участь, а відсиджувався в безпечному місці. Досвід Афганістану і Чечні свідчить про те, що нерідко такі симулянти повертаються з поля бою з повним комплектом боеприпасів, тобто не витративши жодного патрона.

Жорстоке ставлення до населення, особливо нелояльного щодо військ, є питанням вкрай складним для етичної оцінки. Якщо використовувати критерії мирного часу, то, безумовно, неадекватну, не викликану конкретними діями мирного населення жорстокість слід віднести до девіантної поведінки. Проте змінена система цінностей і моральних критеріїв, що формується в учасників війни,

підби виводить агресію до нелояльного населення з переліку девіацій. Особливо це характерно для випадків, коли населення веде активну партизанську, диверсійну боротьбу, здійснює терористичні акти проти військ. Як правило, вдень бойовики є мирними жителями, а вночі – диверсантами, терористами, партизанами, підпільниками.

Жорстокі розправи над населенням, яке так або інакше сприяє ворогові, мали місце у всі історичні епохи. Так, якщо вірити переказам, при узятті Трої, греки-тріумфатори страчували всіх осіб чоловічої статі старше десяти років, а ті, хто залишився в живих, тобто жінки і діти, були продані в рабство. Аналізуючи причини жорстокості щодо мирного населення на війні, фахівці відзначають, що однією з основних причин цього є ірреальність, невловимість образу противника-некомбатанта – снайпера, терориста. Вони стверджують, що страх під прицілом снайпера створює психічний зсув, перенесення образу ворога з неусвідомлюваного снайпера на реальні несприятливі чинники. Проти них мимоволі випліскується дратівливість, агресивність, злість.

Нерідко як об'єкт такої агресії виступає той, хто найбільш асоціюється з образом невидимого противника. При цьому важливу роль відіграють ситуативні чинники. Наприклад, якщо перед бойовим рейдом або “зачисткою” мав місце випадок упіймання снайпера-жінки, від рук якої загинули декілька військовослужбовців, то агресія мимоволі орієнтується на жіноче населення. Якщо ж у замаху на воїнів брали участь підлітки, то агресія може адресуватися цій групі цивільного населення.

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

Дана форма відхилення на війні дозволила російським фахівцям провести типологію військовослужбовців, учасників бойових дій у Чечні. В основу типології були покладені такі підстави, як: “ставлення до мирного населення” і “ставлення до бойовиків”. За виділеними підставами була визначена типологія військовослужбовців.

Вибір даної підстави для типології дозволить відповісти на питання наукового припущення, що ж є генератором виникнення відхилень військовослужбовців в бойовій обстановці?

Таким чином виділено три типи військовослужбовців:

перший тип – “агресивні” – військовослужбовці, пристосовані до бойової обстановки, жорстоко ставляться і до бойовиків, і до мирних жителів;

другий тип – “професіонали” – даний тип військовослужбовців характеризується жорстким ставленням до противника, в бою спрямовані на перемогу і лояльні до мирних жителів;

третій тип – “пацифісти” – військовослужбовці, що доброзичливо ставляться і до бойовиків, і до мирного населення.

Типологія військовослужбовців, що мали відхилення в поведінці, представляється умовною внаслідок того, що можливі і проміжні типи особистості військовослужбовців цієї категорії. Проте отримані результати в ході проведеного психологічного дослідження підтверджують наявність розподілу військовослужбовців за ставленням до противника і мирного населення.

Статистичний аналіз типів військовослужбовців дозволив російським фахівцям зробити висновок, що їх значна частина (67%) однаково жорстоко ставиться як до бойовиків, так і до мирного населення, тобто дві третини опитаних військовослужбовців висловили думку про те, що вони в принципі готові застосовувати насильство до мирного населення. Ці військовослужбовці націлені на досягнення успіху в бою, проте при цьому вестимуть бойові дії, не зважаючи на те, що в зоні бойового конфлікту знаходиться мирне населення (вони його просто не бачать). Майже всіх мирних жителів вони вважають посібниками бойовиків і, часто не маючи можливості віддати належне “невловимому” противникові, вони виплескують свою агресію на мирне населення. Їм властиві допити мирних жителів із застосуванням методів приниження і насильства, привласнення чужого майна, викрадання людей тощо.

Додаткові бесіди з цим типом військовослужбовців дозволили з'ясувати, що вони відчували певний страх перед тим, що мирні жителі їх можуть зрадити, вистрілити в спину. Хоча з більшістю з них таких ситуацій не траплялося, вони вірять у такі випадки з чуток, які поширюють їх товариші по службі.

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

Дослідження показали наявність військовослужбовців (3%), які не розцінюють бойовиків як противника і ставляться до мирного населення лояльно. Група даних військовослужбовців відноситься до такого типу, як “пацифісти” – це потенційні зрадники, перебіжчики тощо (рис. 2).

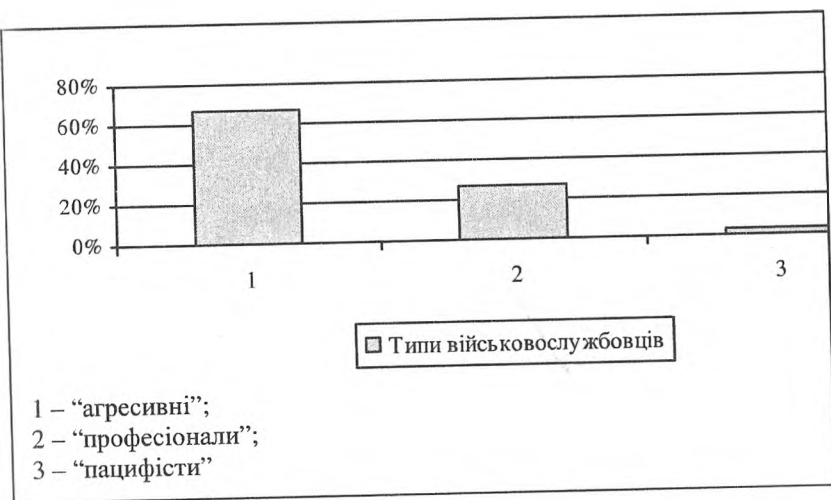


Рис. 2. Розподіл типів військовослужбовців–учасників бойових дій за ставленням до бойовиків і мирних жителів (%)

Суб’єктивно оцінюючи свій емоційний стан, більш ніж 70% опитаних російських військовослужбовців – учасників бойових дій у Чечні в ході спілкування з мирним населенням відзначають негативні емоції різного ступеня глибини, серед яких присутні нервозність, образа, ненависть і бажання мстити, тобто емоції, що практично виключають саму можливість позитивного спілкування.

Власний емоційний стан як рівний і спокійний оцінили 20% військовослужбовців. На хвилювання і нервозність різної сили вказали 46% учасників опитування. Ще 14% воїнів відзначили глибокий негативний емоційний настрій, ненависть, бажання мстити тощо. 2/3 військовослужбовців при спілкуванні з мирним населенням випробовували виражені емоційні переживання, які, безумовно, впливають і на спотворення сприйняття опонентів і, кінець кінцем, на хід спілкування.

Окрім емоційних реакцій у ході дослідження фіксувалися переживання і думки військовослужбовців. Проявами, що найбільш часто зустрічаються, були:

- страх, тривога, побоювання з приводу можливих негативних наслідків спілкування з мирним населенням для життя і здоров'я військовослужбовців – 40%;
- недовіра до мирного населення, його слів і обіцянок – 20%.

Аналіз представлених даних дозволяє підтвердити припущення про високе емоційне напруження більшості контактів і існуючої психологічної установки вираженого обоюстороннього неприйняття у сторін.

Особливістю спілкування з мирним населенням є те, що контакти з ним, з одного боку, інструментально необхідні, а з іншого – психологічно малопривабливі для військовослужбовців, в яких закладено одразу декілька суперечностей:

- суперечність між необхідністю виконати бойове завдання і не перевищити при цьому “силовий мінімум”. Міркування про адекватність використання сили не раз піднімалися і на суд громадськості, і ставали предметом вивчення різними контролюючими органами правомірності дії військ;

- суперечність між самоідентифікацією військово-службовцями себе, як представника суто силової структури, і необхідністю виконувати функції, визначені вимогами гуманізації взаємин з мирним населенням;

- суперечність між виниклою необхідністю спілкування з мирним населенням і недостатністю знань про звичай, традиції народу.

У зв'язку з цим 71% учасників опитування вказують на невизначеність ситуації (дилема “воювати-спілкуватися”, а якщо спілкуватися, то як, оскільки неясні питання технології).

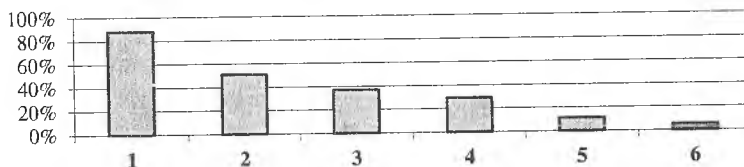
На небезпеку ситуації, пов'язаної із спілкуванням з мирним населенням, вказали 22% військовослужбовців. Наявність вказаних нижче позицій доповнює загальну картину спілкування військово-службовців з мирним населенням: нестача інформації, необхідної для повного розуміння ситуації, – 39%; інтелектуальна (соціокультурна) складність – 17%; дефіцит часу на ухвалення правильного рішення – 17%.



Цікава інформація

Учасниками дослідження відмічено, що їм вдалося добитися позитивних результатів у ході спілкування з мирним населенням завдяки наступним умовам:

- наявності особистого 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 (%)

Мародерство є девіацією, що полягає в пограбуванні трупів.

В основі мародерства можуть бути різні причини. Однією з них є прагнення заволодіти давно і гостро бажаною річчю. Іншою причиною є загальна тенденція особистості девіанта до наживи. Третя пов'язана з цікавістю щодо володіння “річчю з війни”. Четверта – криється в прагненні девіанта психологічно зафіксувати перемогу, перевагу над поверженим противником. П'ята – обумовлена такими соціально-психологічними явищами, як традиція і мода накопичення особистих “трофеїв”. Загальною умовою, що сприяє розвитку цього відхилення, є відсутність дисципліни у військах, що перетворює війну на грабіж.

Пияцтво – надмірне вживання спиртних напоїв, що не досягло рівня фізичної залежності організму від алкоголю. З психологічної точки зору є явищем свосвідної компенсації, спробою психологічно вимкнути з ситуації смертельної небезпеки, подолати страх, забути про втрати.

Вже в період російсько-японської війни алкоголізм і алкогольні психози зайняли провідне місце в структурі психічної захворюваності солдатів і офіцерів, відтіснивши на другий план неврози, що переважали в мирний час, і прогресивний параліч. Відмічено зростання числа хворих з алкогольною патологією у міру того, як війська все більше грузли в затяжній, не популярній серед населення війні.

Розвитку пияцтва на війні певною мірою сприяє офіційна позиція військового керівництва з цього питання, наприклад, систематична видача особовому складу спиртного “для сміливості”, “для зняття напруженості” й ін. У роки російсько-японської війни Г.Е. Шумков дуже ретельно і сумлінно досліджував вплив алкоголю на бойову ефективність і встановив вкрай згубні наслідки вживання спиртного перед боєм. Зокрема, ним наголошувалося, що вже в перші хвилини бою в осіб, що вжили алкоголь, виникає почастищення дихання, з’являється загальна слабкість, тремтіння кінцівок, порушення уваги, сприйняття, емоційних процесів і ін. Такий боєць бачить лише малу частину поля бою, не може вести прицільний вогонь по противникові, не здатний точно регулювати свої дії тощо. Тому проти пияцтва в бойовій обстановці ведуть активну боротьбу практично у всіх арміях світу.

Настрій у сп’янілих украї нестійкий. Безмежна любов до всього людства і кожного його представника окремо, несподівано і часто без видимих для тверезої людини причин змінюється на люту ненависть і садистську жорстокість навіть щодо найближчого друга або однополчанина.

У мирний час ця безпідставна злість вкладає в руки простого обивателя найчастіше кухонний ніж, іноді сокиру або щось більш екзотичне типу сковорідки або консервного ножа. Серед військово-службовців конфлікти, що виникли під час спільних вживань, іноді закінчуються стрільбою.



Цікава інформація

Відомий випадок трагічної загибелі групи радянських офіцерів, що поверталися з фронту у вересні 1945 року. Ситуація була звичною до банальності і нічим не провіщала кривавих подій. Після розпивання пляшки горілки на шість чоловік один з офіцерів несподівано став щось бурмотіти, немов би заглибився собі. Через декілька хвилин він вихопив пістолет і майже впритул розстріляв тих, хто сидів у купе, після чого затихнув і не чинив ніякого опору патрулю. На допитах і при проведенні військово-медичної експертизи ця людина, що пройшла, у повному розумінні слова, вогонь і воду, не тільки не могла пояснити свою поведінку, але і взагалі не могла нічого пригадати з того, що відбулось. Він украї важко переживав загибель товаришів по службі, в числі яких був і його кращий друг. Комісія за участю психіатрів розцінила цей випадок як патологічне сп’яніння.

Реакція на алкоголь є різною не тільки у різних людей, але навіть у тієї самої людини. Залежить вона від того, що, коли, з ким пили і чим закусили. Окрім дози, впливають характер суміші різних напоїв, послідовність їх прийому (від пива до спирту або навпаки), тип закуски, зокрема її консистенція. Важливий навіть настрій, в якому починається прийом спиртного, оскільки від нього залежить формування тимчасових зв'язків в корі головного мозку і рівень ряду гормонів і ферментів в крові, що впливають на швидкість розкладання алкоголю.

Що ж відбувається з людиною після того як вона “прийняла на груди”, “заклала за комір”, “промочила горло”, “цюкнула”, “смикнула” тощо? Про порушення розумових процесів вже говорилося.

При концентрації алкоголю в крові 1 грам на літр (позначається 1% і називається “проміле”, тобто 1/10 відсотка) час реакції на слуховий подразник збільшується в 4 рази і складає замість 0,19 секунди майже 0,8 секунд. Дуже сильно знижується слух, чим, зокрема, пояснюються надмірно гучна розмова захмелілих, гучна музика у святковій компанії.

Вже при невеликих концентраціях алкоголю в крові погіршувалися окомір і відчуття простору через порушення бінокулярного зору. Сповільнювалися відповіді про взаєморозташування окремих предметів, що знаходяться на одному рівні з оптичною віссю ока, але на різній відстані. Чим більше кількість випитого, тим всі ці явища проявляються різкіше, в очах починає двоїтися. Про влучну стрільбу в такому стані, звичайно, і мови не може бути.

Вважається, що спиртне покращує апетит. Після стопки горілки з'їсти можна значно більше і за кількістю, і за асортиментом, часом навіть таке, що без горілки не з'їси. Насправді не в апетиті справа. Алкоголь знижує смакову і нюхову чутливість, гальмує відчуття насичення через спазмування розтягнутого шлунка, що нерідко призводить до дуже небажаних наслідків у вигляді блювоти.

Більшість перерахованих змін відбуваються у здорових, помірно звичних до алкоголю чоловіків після прийому 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) діє на

організм набагато гірше, оскільки блокується відразу декілька зон кори головного мозку, кожна з яких вибірково чутлива до певного напою.

Найпростіший спосіб зменшити вплив алкоголю на організм – більше цукру у будь-якому вигляді (аж до торта і цукерок) і більше води (будь-якої солодкої, але негазованої). Фанти, тоніки, спрайти, що містять вуглекислий газ, так різко прискорюють всмоктування алкоголю, що зводять нанівець “витверезну” здатність і води, і цукру. Саме наявність вуглекислоти пояснює швидке захмеління від шампанського.

Схоже на цукор діє кухонна сіль. Саме тому обов'язковою прикрасою столу служать солоні огірочки, квашена капуста, кілька, оселедць, червона риба, ікра (залежно від смаків і доходів).

Існує помилка, що для того, щоб не сп'яніти, ще на початку застілля або незадовго до нього треба з'їсти шматок вершкового масла або випити декілька ковтків рослинного. Є люди, які із задоволенням проробляють ці профілактичні процедури і навіть з деяким позитивним ефектом. На жаль, широкий публіці невідомо, що найбільш сильним засобом, що зв'язує алкоголь, є крохмаль, простіше кажучи, звичайна варена або смажена картопля. На другому місці – м'ясо (тобто білки), а жири, зокрема вершкове масло і сало, тільки на третьому.

Всі ці продукти, спожиті обов'язково до спиртного, зв'язують алкоголь, утворюючи так звані “алкоголяти” (тому відвіку культура пиття припускає запивати їжу, а не заїдати пиття), чим створюється так званий дефіцит алкоголю, який складається з непоправного і тимчасового.

Хороша щільна закуска здатна зв'язати до 40% випитого спиртного. Легко збільшити непоправний дефіцит, якщо до цього ще додати яку-небудь слабку кислоту на зразок лимонної або яблучної (можна навіть столовий оцет), які утворюють із спиртом нешкідливі в усіх відношеннях харчові ефіри. У житті це – шматочок лимона після чарки коньяку, маринований огірок або шматочок оселедця під оцтом після стопки горілки. За бажанням можна добитися того, що від випитого стакана в організмі залишиться не більше чарки.

Майже кожен випробував або чув про те, як у разі несподіваної небезпеки відбувається миттєве протверезіння. Пояснюється це просто. У стресовій ситуації викид великої дози

гормонів (зокрема, адреналіну) приводить до різкого руйнування алкоголю, що бродить по судинах, і дійсного протверезіння. Проте воно, як правило, короткострокове, а після вирішення конфліктної (екстремальної) ситуації настає новий виток сп'яніння, не слабкіше попереднього.

Так що ж отримає боєць, прийнявши «100 грамів» перед атакою? Та, по суті, нічого! Мала доза буде зруйнована або ще до атаки порадреналіном (гормоном “тривожного очікування”) або адреналіном (гормоном “активної дії”) відразу після початку бою. Велика доза (250–300 мл) викличе звичайне сп'яніння.

Пити доведеться натщесерце. Адже їсти перед атакою не можна, оскільки поранення в живіт при повному шлунку — гарантована смерть або відразу від шоку, або через пару днів від перитоніту (запалення очеревини). Горілка натщесерце всмоктується швидко, перші ознаки сп'яніння з'являться хвилин через 10–15, максимум, через годину-півтори. Відбудуться вищеописані зміни: від нестійкості настрою до порушень зору, слуху і координації рухів.

Вважається, що сп'яніння може послужити профілактикою шоку, оскільки спирт, як наркотик, дійсно входить до складу протишокової рідини. Слід тільки пам'ятати, що в даному випадку “профілактика” може більше зашкодити, ніж допомогти.

Абсолютно інша справа — прийом алкоголю по закінченні стресової ситуації, зокрема після бою. Для людини дуже небажане тривале збереження внутрішньої напруженості без можливості виплеснути емоції і спалити енергію дією. Люди емоційні, які покричать і заспокояться, зберігають своє здоров'я за рахунок руйнування чужого. Стриманий же гнів, невисловлені начальникові емоції завдають удару в першу чергу по серцю, залишаючи на ньому кожного разу маленький, але цілком реальний рубчик. У такій ситуації зміна настрою, властива алкоголю, неможливість логічно мислити, навіть безпричинна смішливість захищають нас зсередини. Алкоголь допомагає розслабитися. Саме тому “бойових 100 грамів” видавалися після бою і діставалися тим, хто залишився живий.

У невеликих дозах спиртне сприяє боротьбі організму з інфекцією, але не тому, що вбиває мікроби, як при митті рук хірургом перед операцією. Алкоголь — це неспецифічний адаптоген, тобто речовина, що допомагає пристосуватися до несприятливих умов середовища, впливаючи на центральну нервову систему і гормональний обмін.

Багато існує хибних думок щодо зігріваючої спроможності спиртного. Насправді відбувається черговий обман організму. Людині здається, що їй жарко через розширення периферичних судин. Збільшення тепловіддачі без необхідного енергетичного підживлення приводить до швидкого спалювання “на спирт” глюкози крові, виведенню її з тканин і органів, зокрема з серцевого м’яза, поступовому зниженню обміну речовин, засипанню і загибелі.

Узагальнення і висновки кожен вільний зробити сам. Треба лише пам’ятати, що, по-перше, “все – ліки і все – отрута, вся справа в дозі”, по-друге, “всьому свій час і своє місце” і, по-третє, як говорив А.В. Суворов, “до бою пити – убиту бути”.

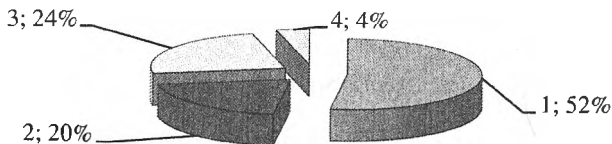
Наркотизм (аддиктивна поведінка) – поведінка, що характеризується психічною залежністю від психоактивних речовин. Тобто це той рівень вживання наркотичних препаратів і речовин, за якого у людини ще не сформувалася фізична залежність від них.

У дослідженнях фахівців доведено, що аддиктивна поведінка складала близько 50% всіх психічних дистармоній, що фіксувались у радянських військах, які діяли в Афганістані. Істотне місце в загальній картині психічних порушень вони займали і в період бойових дій російських військ у Чечні.



Цікава інформація

Проведене опитування учасників бойових дій у Чечні показало, що однією з основних причин поширеності цього виду відхилень є прагнення учасників бойових дій понизити рівень тривоги (52% військово-службовців) (рис. 4).



1. Мотиви знизити рівень тривоги.
2. Мотиви отримати задоволення.

3. Мотиви гіперактивації.
4. Інші мотиви.

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

Друге місце серед мотивів вживання наркотичних речовин за ступенем вираженості займає мотив гіперактизації (24%), тобто важкі бойові умови, постійні переживання примушують військово-службовців шукати додатковий прилив сил і енергії в наркотичних речовинах. Третє місце серед мотивів вживання наркотичних речовин займає мотив – отримання задоволення (20%).

Підтвердженням розподілу мотивів вживання наркотичних речовин є результати клінічних досліджень, проведених російськими фахівцями. Досліджуючи чинники, що сприяють вживанню наркотичних речовин, вони відзначають, що найпоширенішим є чинник легкості придбання наркотичних речовин (50%); відрив від рідної домівки (20%); напружена бойова обстановка (22%).



Цікава інформація

Підтвердженням цьому є результати опитування військово-службовців, учасників бойових дій в Афганістані і Чечні. Так, на їх думку, найпоширенішим джерелом надходження наркотичних речовин є через місцеве населення – 51% (табл. 2).

Таблиця 2

Канали надходження наркотиків у військову частину (%)

№ з/п	Канали придбання наркотиків	Відсот
1	Пересилаються поштою	4%
2	Викрадаються з санітарної частини	10%
3	Виготовляються кустарно	22%
4	Дістаються у цивільних	51%
5	Привозяться родичами в/сл.	%
6	Інші канали	5%

Необхідно відзначити, що самостійне виготовлення наркотичних речовин теж припускає спілкування з тими, хто збуває первинну сировину, яка так само знаходиться, як правило, у місцевих жителів.

Вже на етапі комплектування військ виникає проблема раннього виявлення осіб, схильних до зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів, лікарських препаратів, токсичних речовин, оскільки перебування їх в лавах Збройних Сил, особливо в період участі в бойових діях (миротворчих операціях) представляє потенційну загрозу боєздатності підрозділів, є джерелом провокацій для решти військовослужбовців. Окрім чисто соціальних і медичних аспектів, наркоманія у військах створює серйозні передумови для надзвичайних подій і створення аварійних ситуацій із непередбачуваними наслідками. Так, водій, що накурився анаші, тільки через порушення зорово-просторового

сприйняття представляє більшу небезпеку, ніж горезвісний “п’яний за кермом”.

При цьому причинними чинниками зловживання можуть виступати: легкість придбання наркотиків, приклад товаришів по службі, напружена бойова обстановка.

Підтвердженням даного висновку є результати дослідження аддиктивної поведінки військовослужбовців у ході бойових дій в Чечні, де серед них виявлялися випадки ситуативного зловживання алкоголем і гашишем, вживання промедолу з індивідуальних аптек, а також наявних в них антидотів. Прийом останніх іноді призводив до розвитку психозів інтоксикацій. Практично всі аддикти мотивували прийом дурманних засобів прагненням зняти внутрішню напругу, “на якийсь час забути”, відзначаючи при цьому відсутність на тлі наркотичної інтоксикації власне ейфоричного ефекту і переважання симптомів оглушеності. У районі інтенсивних бойових дій до прийняття алкоголю як “стрес протектора” вдавалися 92-98% військовослужбовців, тоді як в частинах, виведених на відпочинок або тих, що чекали введення в бій, цей показник складав 12-24%.

Таким чином, аддиктивні розлади, що формуються в умовах театру бойових дій, в значній частині випадків мають виразну стресогенну природу. Інтенсивний стресогенний вплив бойової обстановки призводить до розвитку в осіб з підвищеною стрес-вразливістю афективних (головним чином, тривожно-депресивних) порушень, щодо яких аддиктивна поведінка є вторинною і виконує до певного моменту захисно-приспосовну функцію, блокуючи на якийсь час стресову симптоматику і попереджаючи запуск важчих реєстрів.

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

Не менш актуальна проблема аддиктивних розладів серед військовослужбовців при поверненні їх до умов мирного часу. Трудність адаптації до мирного життя, що має місце одразу після повернення із зони воєнного конфлікту, глибока розбіжність між уявленнями про мирне життя і реальностями, з якими доводиться стикатися, стають причиною масштабної алкоголізації, яка, у свою чергу, часто передує зловживанню наркотиками. При цьому колишні учасники бойових дій прогресивно втрачають соціальний статус.

Після проведеного стаціонарного лікування, у випадках нистривалих ремісій щодо вживання наркотиків у військово-службовців відзначається наявність “боротьби мотивів”. При огляді аддикти повідомляють про відсутність інтересу до навколишнього світу, відчуття “порожнечі”, “вакууму”, власної “непотрібності”, “нудного життя”, про “нерозуміння” з боку оточуючих. Настрій, як правило, характеризується як понижений, тужливий. Посилення “тяги” супроводжується дратівливістю, тривогою, імпульсивними діями. Наркомани цей стан найчастіше характеризують як “депресію”.

На жаль, через складні економічні умови в країні масові лабораторні обстеження військовослужбовців, що застосовуються в арміях інших країн, неможливі, тому основними методами виявлення аддиктів залишаються: оцінка психофізіологічного стану, бесіда, огляд і спостереження, вивчення анамнезу і документів.

Медико-психологічне обстеження військовослужбовців, що переслідує завдання виявлення контингенту військовослужбовців із аддиктивною поведінкою, відрізняється від традиційного медичного. Воно доцільне в період проходження загального медичного обстеження, в тісному контакті представників медичної служби з лікарями-психофізіологами, психіатрами і психологами. Це диктується проблематичністю самостійного проведення останніми деяких обстежень (наприклад, повний тілесний огляд), а медична служба частин, поліклінік і госпіталів, вирішуючи свої завдання – виявлення хворих, – може ігнорувати важливі для медико-психологічної діагностики ознаки.

Так, загальний фізичний стан, різні шкірні дефекти, шрами, особливо рубці на передпліччях, стан вен, сліди ін’єкцій, хронічний нежить і ін., а також пояснення обстежуваного з приводу їх появи можуть надати вичерпну інформацію про соціально-побутове не благополуччя, деякі звички, специфічне коло спілкування, неадекватні типи реагування, наявність у минулому суїцидних спроб або демонстративних реакцій, вживання токсичних або наркотичних засобів (наприклад, сліди оніків між пальцями на руках можуть свідчити про куріння обстежуваним анаші; характерні яскраво-червоні губи на блідому обличчі – “маска клоуна” – зустрічаються в опіоманів; язик, обкладений коричневим нальотом, буває в осіб, що зловживають димедролом, або після поїдання сухого меленого маку тощо).

Особливий інтерес представляють татуювання і, звичайно, роз'яснення, частіше нещирі, обстежуваного з приводу обставин їх появи і значення. Вони можуть дати уявлення про пристрасті: “наркологічні” – стрілки, що вказують у вену, квіти маку, півмісяці і зірочки, павуки і шприци; “перстні” з білим “каменем” і розділеними на три сектори, білим лапчастим хрестом на чорному полі; аббревіатури “Л.О.Н.”, “шахти” – кружечки із стрілками у верхній третині згинальної поверхні передпліччя, “траси” – крапки по ходу вен; татуювання з малюнками або написами в області ліктьового згину можуть мати функціональну спрямованість – приховувати сліди ін’єкцій.

Слід також звертати увагу на характерні мовні звороти 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 при наркотичному сп’янінні – “хвиля”, “прихід”, “волокуша”, “кайф”, “прочухан” і ін.

Вбивство командирів і товаришів по службі – крайній спосіб усунення перешкоди на шляху збереження або піднесення особового статусу девіанта.

Такі вбивства найчастіше відбуваються тоді, коли командир або товариш по службі виступає для девіанта як своєрідна зовнішня інстанція совісті провини, моральний суддя, що заважає реалізувати будь-які аморальні або такі, що відхиляються від соціальної норми, цілі.

Самогубство на війні – явище особливе і важко-пояснювальне. По суті, воно є формою інфантильної втечі з психотравмуючої ситуації.

Сам факт того, що за ситуації, коли при бажанні можна практично у будь-який час розлучитися з життям героїчно, “на виду”, залишивши по собі добру пам’ять, людина вибирає інший варіант смерті – засуджуваної по вірі і моралі, – складний, суперечливий і важкий для осмислення. Адже нерідко людина зводить рахунки з життям саме через страх смерті. Тобто, боячись бути вбитою, людина кінчає життя самогубством. Безумовно, є безліч інших причин, через які людина на війні здійснює самогубство. Їх коло вельми широке: від боязні бути

викритим в боягузстві, зраді, некомпетентності, скоєному злочині до страждань, викликаних подіями, що відбулися із значущими подіями за тисячі кілометрів від лінії фронту. Але практично завжди пусковим механізмом суїциду є наявність такої внутрішньо-особистісної кризи, яку людина не може вирішити всіма наявними в її розпорядженні засобами і яка переживається як могутня емоційна драма. Конфліктна ситуація стає суїцидо-небезпечною, коли військовослужбовець усвідомлює її як високозначущу, гранично складну, а свої можливості щодо її вирішення недостатніми. Слід мати на увазі, що однією з причин суїциду на війні є психічне захворювання військовослужбовця, що створює помилкову суб'єктивну картину кризової ситуації. Прийнято виділяти наступні різновиди суїциду:

- істинний (усвідомлений, "твердий", запланований, цілеспрямований);
- афективний (що виник під впливом раптової гострої психотравмуючої події);
- демонстративний (помилковий, розрахований "на переляк" значущих осіб, що не передбачає зведення рахунків із життям).

Цей поділ доволі умовний, адже на війні будь-яка суїцидальна поведінка містить у собі деякий демонстративний аспект, розрахований на підкреслення причини, що викликала його. Не випадково тут особливо чітко виділяються фази, що передують самому суїциду, – суїцидальні думки, суїцидальні настрої, суїцидальні наміри й ін., за якими суїцидальна поведінка може бути своєчасно виявлена командирами, військовими психологами і товаришами по службі.

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

- непомірна втома від війни і прагнення хоча б на короткий час розслабитися;
- інтуїтивні дії протестного характеру, спрямовані проти непопулярної в солдатських масах війни;
- соціально-психологічне розшарування між командним і рядовим складом;
- вирішення побутових проблем (обмін предметами побуту, речами, сувенірами тощо, що отримати іншим способом солдатові украй скрутно);

- результати розкладаючої інформаційно-психологічної дії органів психологічної війни противника або внутрішніх політичних релігійних і інших сил що знаходяться в активній опозиції до війни, та ін. Особливо широке розповсюдження братання набуло в роки Першої світової війни 1914–1918 рр.

Сексуальне питання на війні здатне набувати особливо гострих рис і породжувати девіації у вигляді насильства над жіночою частиною населення (особливо на території противника), а також мужолозтво. Мужолозтво може застосовуватись у вигляді насильницького зниження статусу військовослужбовця “опускання” за дійсну або уявну провину (наприклад, відмова від участі в бойових діях).

Таким чином, поведінка людини на війні характеризується не тільки героїчними вчинками, що прославляють воїна, і самопожертвуванням, але і негативними проявами людської природи, проявами пороків виховання, деструктивним впливом соціальних і бойових ситуацій.

Знання видів і форм прояву девіацій дозволяє вести їх цілеспрямовану профілактику і викорінення.

Психологічний аналіз відхильної поведінки військовослужбовців в бою, дозволяє зробити висновок про те, що це негативне явище постійне присутнє в бойовій обстановці. Тому оперативна діагностика, попередження, профілактика і мінімізація відхилень у поведінці військовослужбовців в бойовій обстановці є одним з головних завдань.

У сучасній воєнно-науковій літературі існують різні підходи і підстави класифікації заходів і засобів запобігання та боротьби з відхиленнями в поведінці військовослужбовців. Такими підставами є: рівень, цілі і завдання їх застосування, масштаб розповсюдження, ступінь дії, суб’єкт і об’єкт управління тощо.

Управляти процесом мінімізації відхильної поведінки військовослужбовців в бою не означає поставити за мету формування ідеального типу військовослужбовця, який би за різних умов і за будь-яких обставин не здійснив відхилення. Здійснення управлінської дії на відхильну поведінку військовослужбовців має на меті цілеспрямовану дію органів військового управління на умови життєдіяльності військовослужбовців, їх ціннісні орієнтації, а також діяльність і поведінку.

Як свідчать дані військово-психологічного дослідження, проведеного російськими фахівцями, необхідність управління

мінімізацією відхилень у поведінці військовослужбовців викликана, по-перше, загрозливими наслідками відхилень військовослужбовців у бою (зрив виконання бойового завдання, агресія з боку мирного населення), і, по-друге, його складним характером розвитку.

Аналіз відхильної поведінки військовослужбовців в бою свідчить про те, що це явище має достатньо виражений і складний характер розвитку. Воно визначене значною кількістю різних причин, обставин і чинників, що, у свою чергу, припускає комплексну і системну управлінську дію.

Можливість управління процесом мінімізації відхилень в поведінці військовослужбовців у рамках військової організації обумовлена:

а) наявністю штатних управлінських структур у Збройних Силах;

б) значним числом наукових розробок в області управління соціально-психологічними процесами і явищами у Збройних Силах.

Збройні Сили представляють складну, багаторівневу систему і володіють значним організаційно-адміністративним потенціалом, який припускає наявність управлінських структур і кадрів, що виконують функції управління військовою організацією.

Стратегічним напрямом у боротьбі з відхиленнями в поведінці військовослужбовців є мінімізація. Чому ж все-таки не можна викоринити це негативне явище, що постійно присутнє в повсякденному житті діяльності військ? Обґрунтуванням зміни поглядів на проблему боротьби з явищем, що вивчається, повинні стати наступні наукові принципи:

по-перше, багато в чому соціально-психологічна природа цього явища до кінця не вивчена, і тому із стовідсотковою достовірністю припустити його розвиток неможливо;

по-друге, існуюча теорія гармонії соціально-психологічних систем дозволяє стверджувати, що в будь-якій соціально-психологічній системі є місце для 6-7% дисгармонії;

по-третє, загальним постулатом функціонування військової організації є утилітарне ставлення до дефектів: не їх заперечення, а використання для аналізу і виключення причин браку.

Аналіз ряду робіт військових вчених, присвячених проблемам управління негативними соціально-психологічними явищами і процесами у Збройних Силах, дозволяє зробити висновок про те, що концепція управлінської діяльності з попередження відхилень

у поведінці військовослужбовців досі не сформована. Існуючі підходи визначення суті і змісту діяльності органів військового управління, спрямовані на мінімізацію соціально-психологічного явища, що вивчається, недостатньо повно враховують особливості його розвитку в бойовій обстановці.

Враховуючи ці обставини, під управлінням процесом мінімізації відхильної поведінки військовослужбовців в бойовій обстановці розуміють *цілеспрямовану діяльність органів військового управління, направлену на активну психологічний вплив на особу військовослужбовця в бойових умовах, який б перешикоджав здійсненню відхилень у поведінці, з метою зменшення його кількісних показників на користь виконання бойового завдання.*

Проблеми, пов'язані з мінімізацією відхилень військовослужбовців у бою, диктують необхідність врахування органами військового управління мотиваційних критеріїв, направлених на формування позитивних мотивів військовослужбовців відносно виконання своїх службово-професійних обов'язків у бойовій обстановці. Як показують результати соціально-психологічних досліджень в області професійної мотивації, порушення військової дисципліни, здійснення злочинних відхилень багато в чому пов'язані з її несприятливою динамікою і спрямованістю.

Формування професійно спрямованої мотивації військовослужбовців проводиться за двома напрямками:

- вдосконалення знань, навичок і умінь військовослужбовців відповідно до вимог, що пред'являються бойовою діяльністю;
- створення психологічних умов для підвищення самооцінки військовослужбовцями професійної (бойової) компетентності.

Здійснення першого напрямку проводиться за допомогою методу професійного тренінгу. Основними його завданнями є наступні:

- формування окремих видів бойової діяльності;
- стимулювання умінь взаємодії з іншими людьми в ході бойової діяльності;
- формування прийомів володіння емоційними станами в бойовій обстановці.

Основними методами підвищення самооцінки військовослужбовцем професійних можливостей є, *по-перше*, демонстрація зразків для наслідування. Такими зразками є досвідчені, авторитетні, такі, що показують високі успіхи в бою військовослужбовці. Причому чим більше спільного у військовослужбовця і "моделі", чим сильніше ідентифікація (ототожнення) з "моделлю", тим

сильніше діє цей механізм. Спостерігаючи за “моделлю”, військовослужбовець бачить, що “модель” демонструє певний рівень бойової компетентності, певні знання, навички й уміння, і це забезпечує успіх у бою. Переконавання військовослужбовця в тому, що і він володіє подібними якостями та не гірше підготовлений, збільшує його упевненість у своїх здібностях і є мотивуючим чинником.

По-друге, моделювання бойових ситуацій, показ військовослужбовцям прикладів наполегливості і стратегій подолання труднощів у бойовій обстановці. Цей метод припускав демонстрацію військовослужбовцям конкретних шляхів подолання професійних утруднень, 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 щодо їх подолання. Практика показує, що моделювання бойових ситуацій здійснює сильніший вплив на мотивацію бойової діяльності, ніж звичайна демонстрація професійних знань, умінь і навичок.

Однією з психологічних умов вдосконалення мотивації бойової діяльності військовослужбовців є розвиток мотивації професійного самовдосконалення. Ця робота має бути направлена на розвиток у військовослужбовців потреб у самовдосконаленні, 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 професійно-значущими якостями, що є у військовослужбовця, і вимогами військово-професійної діяльності. Тому доцільним представляється дати можливість військовослужбовцям переконатися в наявності розузгодження рівня їх підготовленості до бою і нових вимог бойової обстановки, а потім надати допомогу в усвідомленні своїх можливостей і виробити індивідуальну стратегію самовдосконалення в процесі професійно-бойової діяльності.

Всі перераховані методи припускають наявність зворотного зв'язку про успіхи та виконання військовослужбовцем своїх професійних обов'язків. Під впливом такого зворотного зв'язку військовослужбовці надалі будуть схильні докладати зусиль і багато працювати заради досягнення професійних успіхів. Оцінка старшим начальником бойових дій підлеглих значно впливає на

самооцінку не тільки офіцера, але і солдата, сержанта, під її впливом формується відчуття упевненості, що, у свою чергу, позитивно відбивається на боєздатності військовослужбовця і підвищує його професійні прагнення. Крім того, подібна оцінка професійних успіхів військовослужбовця сприяє формуванню його авторитету в колективі, створюючи сприятливу соціально-психологічну атмосферу для бойової діяльності. Оцінка повинна бути, перш за все, об'єктивною і відповідати заслугам, старанності військовослужбовця, адекватно відображати результати його бойової діяльності.

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

Перша стратегія – вироблення чіткої системи вимог, що висуваються до військовослужбовця як військового професіонала. Вона, по-перше, дозволяє військовослужбовцям уникати виконання не властивих для службово-бойової діяльності обов'язків, що припиняє їх професійне й особисте зростання; по-друге, дає можливість скоректувати військовослужбовцям професійну самооцінку; по-третє, конкретні і чіткі вимоги у вигляді деякої еталонної моделі, ролевого очікування сприятимуть активізації роботи з самовдосконалення.

Друга стратегія припускає формування необхідних знань, умінь і навичок роботи з професійно-бойового самовдосконалення. Вибір цієї стратегії обумовлюється тим, що значна кількість військовослужбовців не знає психологічних механізмів рефлексивного мислення, змісту і логіки процесу професійного самовдосконалення, основних його методів і прийомів, а також не володіє досвідом вирішення завдань, що виникають у бойовій обстановці.

Третя стратегія – постійне визначення військовослужбовцям перспективних завдань, що ведуть до подальшого вдосконалення службово-бойової діяльності.

Четверта стратегія є створенням умов для розвитку у військовослужбовців самостійності і творчості в ході бойової діяльності. Прагнення військовослужбовців до професійного самовдосконалення і реалізації творчого потенціалу при вирішенні бойових завдань часто стикається з обмеженою мірою свободи в професійній діяльності, однотипністю вирішуваних завдань. У даному ключі представляється доцільним створення для військовослужбовців ситуацій вільного вибору, можливості відчутти

самостійність у професійній діяльності, оскільки відчуття постійної регламентації і контролю значно ослабляє інтерес військовослужбовців до процесу професійно-бойового самовдосконалення і з часом призводить до уникнення відповідальності і самостійного ухвалення рішень.

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

- а) створення оптимальних умов проходження військової служби;
- б) цілеспрямований виховний вплив;
- в) систему заходів морального і матеріального стимулювання.

Процес мотивації поведінки військовослужбовців припускає використання органами військового управління системи різних стимулів як матеріальних, так і моральних. За достатньо складних сучасних матеріально-економічних умов функціонування військової організації забезпечити своєчасну і достатньо високу оплату військової праці військовослужбовця не представляється можливим. Тому велике значення для нематеріального стимулювання набуває гнучка система пільг і заохочень військовослужбовців. Практика показує, що основними мотивуючими пільгами для військовослужбовців є:

- а) навчання за рахунок військової організації;
- б) надання короткострокових відпусток з виїздом на батьківщину;
- в) заохочення військової праці і визнання його цінності для військової організації;
- г) дружелюбність і довірливе ставлення до військовослужбовців з боку командирів;
- д) надання творчої свободи при виконанні військовослужбових завдань.

Перераховані вище стимули дозволяють зробити висновок, що через мотивацію військовослужбовців можна добитися значного зниження відхилень військовослужбовців у бою. При цьому необхідно враховувати наступні рекомендації:

по-перше, в умовах низького ступеня задоволення потреб за допомогою оплати військової праці для військовослужбовця природно виконувати свої військово-службові обов'язки заради задоволення вищих (психологічних) потреб: у визнанні, пошані, успіху тощо. Домінуючими стимулами в цьому випадку виступатимуть стимули моральні;

по-друге, не слід удаватися до силового управління за допомогою страху і погроз. Якщо є загальні цілі в управлінні діяльністю військовослужбовців, включаються внутрішні його стимули, які значно сильніше за зовнішні. Проте це не знімає можливості застосування санкціонуючих методів для зміцнення військової дисципліни і правопорядку в підрозділах і частинах;

по-третє, військовослужбовець зацікавиться загальними цілями тільки в тому випадку, якщо він у процесі досягнення загальних цілей зможе реалізувати свої особисті, вибравши їх як спосіб задоволення своїх потреб.

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

Оскільки виконання бойового завдання припускає вибір конкретної стратегії поведінки (нормативної або відхильної), тому реалізація особистісно-психологічного потенціалу у військовослужбовців дозволить робити цей вибір у бік нормативної поведінки і тим самим мінімізувати відхилення.

Аналіз наукової літератури показав, що таку категорію, як “особистісно-психологічний потенціал”, відносять до внутрішнього потенціалу особистості. Особистісно-психологічний потенціал повинен дозволити військовослужбовцеві утримати свою поведінку в нормативних рамках за допомогою розвитку розумового процесу і особистого досвіду.

Найбільш поширеним методом формування нормативної поведінки військовослужбовців є *позитивне підкріплення*. Слід зазначити, що як позитивне, так і негативне підкріплення підсилюють вірогідність виникнення реакції. Позитивні підкріплюючі стимули припускають пред’явлення чогось, а негативні підкріплюючі стимули — видалення чогось у даній ситуації. Позитивне підкріплення — основний метод зміни поведінки військовослужбовців, умови його застосування полягають в наступному:

- підкріплення повинне бути індивідуально значущим;
- підкріплення повинне застосовуватися систематично і негайно, слідом за нормативною стратегією поведінки військовослужбовця;
- зв’язок між нормативною стратегією поведінки військовослужбовця і використовуваному при цьому підкріпленні повинний бути достатньо чітким.

Підкріплення нормативної стратегії поведінки військово-службовця в бою необхідно здійснювати безпосередньо (за допомогою реальних підкріплюючих стимулів – подяка, короткострокова відпустка, матеріальна винагорода, державна (відомча) нагорода тощо) або побічно (за допомогою символів, жестів). Крім того, підкріплення може бути опосередкованим, коли військово-службовці спостерігають за ситуаціями, коли воїни, що вибрали нормативну стратегію поведінки, отримують 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 суїцидальну спробу може отримати нагороду – підвищену увагу і турботу з боку командування, усунення від несення служби тощо.

Багато підкріплюючих стимулів, таких, як похвала або прояв цікавості, командири мимоволі використовують у ході повсякденного життя. Разом з тим метод підкріплення припускає цілеспрямоване його застосування з метою вибору військово-службовцем нормативної поведінки й ослаблення або усунення ненормативних її форм.

Застосування методу позитивного підкріплення припускає декілька етапів.

Перший етап полягає в проведенні ідентифікації підкріплюючих стимулів. Для цього необхідно з'ясувати, що саме є підкріплюючими стимулами для конкретного військовослужбовця. Також можна запропонувати військовослужбовцеві скласти шкалу «приємних подій» або список умов, що поліпшують настрій.

Соціально-психологічні дослідження показали, що підкріплюючі стимули військовослужбовців співвідносяться з трьома життєво важливими сферами:

- взаємодія (відносини);
- переживання, несумісні з депресією (агресією);
- дії, що підвищують самооцінку за допомогою відчуттів адекватності і компетентності (успіх, визнання найближчим оточенням, улюблене заняття тощо).

Другий етап пов'язаний із спонуккою військовослужбовців використовувати підкріплюючі стимули кожного разу при діях, що відповідають їх цілям.

З метою формування нормативної стратегії поведінки доцільно використовувати накопичувальну систему балів, які після накопиченої певної кількості переростають в нову якість.

Позитивні бали можуть нараховуватися за: добросовісне виконання обов'язків в караулі, внутрішньому наряді, проявлену ініціативу в бою, високі результати в навчанні тощо.

Експериментальна робота показала, що при застосуванні накопичувальної системи балів відхилення в поведінці військово-службовців експериментальної групи істотно зменшилися. Проте услід за відміною накопичувальної системи бального підкріплення було виявлено збільшення відхилень у поведінці. У зв'язку з цим доцільно поступово зводити нанівець бальне підкріплення, замінюючи його похвалою і самопідкріпленням.

Програма позитивного підкріплення нормативної поведінки військовослужбовців повинна включати роботу з об'єктами військового управління, наприклад, навчання командування, офіцерів органів по роботі з особовим складом процедур підкріплення.

Психологічна реабілітація осіб із початковими проявами стрес-провокаційних аддиктивних розладів повинна носити комплексний поетапний характер і ґрунтуватися на усуненні стресогенних афектних порушень шляхом нетривалого застосування психофармакологічних препаратів і формуванням конструктивної стратегії подолання стресу. Необхідне навчання релаксації, упевненості в собі, мистецтву володіти собою, способів зниження тривожності й адаптації до нових умов професійної діяльності, зокрема і бойової обстановки.

Особлива увага повинна приділятися профілактиці аддиктивних розладів серед учасників бойових дій. Недоцільно евакуювати військовослужбовців з аддиктивною поведінкою до тилових лікувальних установ, зважаючи на небезпеку епідемії наркоспрямованого "синдрому евакуації", а також передчасно діагностувати наявність наркологічної патології. 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 повинна бути забезпечена система підтримки з метою подальшої стабілізації ремісії.

Реалізація перерахованих основних медико-реабілітаційних заходів можлива лише за умов істотної реорганізації штатних структур психіатричної допомоги, посилення її медичними психологами, психофізіологами і психотерапевтами, з максимальним наближенням її до передових районів.

Припинення наркотизації й алкоголізації у військово-службовців, що особисто беруть участь у бойових діях, можливо

лише тоді, коли усувається стресогенна ситуація або змінюється ставлення до неї самого аддикта. В умовах бойової обстановки реальним, зазвичай, є останній із названих варіантів. Саме цей напрям, достатньо складний і трудомісткий, повинен складати суть психокорегувальних заходів.

Разом з тим у військовослужбовців можливе припинення і попередження хронізації наркоманічного процесу суто медичними методами при застосуванні доступної, своєчасної й ефективної детоксикації і психопрофілактичної роботи з особами, що потребують наркологічної допомоги. Детоксикація повинна бути забезпечена безпосередньо в бойових умовах наркологами "першого контакту" і в спеціалізованих лікувальних установах в умовах планової навчально-бойової діяльності. Психопрофілактику доцільно проводити при виведенні контингенту з воєнних конфліктів в рамках широкої реабілітаційної програми (наркологи "другого контакту"). Добровільне звернення військовослужбовців по наркологічну допомогу не повинне супроводжуватися організаційними висновками. Хворих на наркоманію з вираженими психічними порушеннями необхідно виділити в самостійну групу пацієнтів, що потребують поглибленого обстеження і спеціалізованого лікування.

При цьому психокорегувальні заходи проводяться у напрямі актуалізації переживань, пов'язаних із втратою соціального статусу і раціоналізації особистих позитивних перспектив.

Психологічна підтримка спрямовується на актуалізацію тих, що є, і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою. Вона надається в профілактичному плані (з метою попередження розвитку негативних психологічних явищ) всім військовослужбовцям, а з метою психологічної корекції застосовується стосовно осіб із симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Своєрідною *експрес-методикою*, що дозволяє у бойовій обстановці виявляти осіб, які потребують підтримки, може служити класифікаційна сітка, запропонована російськими фахівцями. Відповідно до неї до непатологічних (фізіологічним) невротичних явищ відносяться реакції на бойовий стрес (адаптаційні реакції). Вони виявляються в підвищеній емоційній напруженості і психомоторних змінах, викликаних страхом (паніка, відхід з поля

бою, безліч недоцільних рухів; безладне, безцільне метання; ступорозное знерухомлення; уривиста, незв'язна мова). До названих симптомів додаються такі вегетативні реакції, як прискорене сечовипускання, дисфункція шлунку і кишечника; нудота, запаморочення, ознобоподібний тремор; 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 спостережувана симптоматика відображає непсихотичний рівень травматизації військово-службовця, є збереження ним достатньою мірою критичної оцінки того, що відбувається, і здатності до цілеспрямованої діяльності.

Досвід роботи з військовослужбовцями, що піддалися бойовому стресу, накопичений у Збройних Силах і арміях інших країн, дозволяє виділити основні способи і засоби їх психологічної підтримки. Безпосередньо в ході бойових дій застосовуються комунікативні і організаційно-діяльнісні способи, які представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Способи психологічної підтримки військовослужбовців в бою

Назва групи способів	Зміст способів психологічної підтримки /
Комунікативні	Вербальні: а) доведення до військовослужбовців мобілізуючої інформації: переконання за типом “ми справилися і не з такими завданнями, справимося і з цим”; б) навіювання за типом: “Ти впорасіся з цим! — у тебе достатньо сил”; у) підкріплення за типом: “Орел!”, “Так тримати!”; г) психологічне зараження настроєм за типом: “Мужики ми чи ні?”, “Десантники не відступають!”; д) жарти, накази, погрози тощо.
	Візуальні: контакт очима; схвалюючі жести і міміка.
	Тактильні: дотики, потиск руки, поплескування по плечу, “струшування” тощо.
	Емоційні — знаходження поряд з тим, хто потребує підтримки в скрутну хвилину, співпереживання, дружня усмішка.
	Особистий приклад активних і рішучих дій. Підтримка діями і вогнем, пригощання сигаретою, водою тощо.
	Спонука військовослужбовця виконати один з експериментів психічної саморегуляції, заснованих на зміні типу дихання і тону м'язової мускулатури.

Назва групи способів	Зміст способів психологічної підтримки
Організаційно-діяльнісні	Припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників бойової обстановки - виведення військовослужбовця в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації. Попередження контактів військовослужбовців з особами, що піддалися деморалізації. Тверде управління діями підлеглих, відвернення їх від психотравмуючих чинників, постановка чітких завдань на продовження бойових дій з типу: "Рядовий Петренко! Противник справа, за автобусом, що горить. Знищити!". Або: "Петренко! Подивися на Бойка. Він робить правильно. Роби як Бойко!" тощо. Перестановка військовослужбовців, що підсилює ефект позитивного психологічного впливу на тих, що мають потребу. У крайніх випадках при неможливості воїнів продовжувати бойові дії через невгамовний тремор видати мінімальну дозу седативних засобів.

Бойова обстановка висуває жорсткі вимоги до засобів психологічної підтримки. Вони, по-перше, повинні бути простими і доступними для застосування. По-друге, результат їх дії не може носити відстрочений характер (не більше 3-5 хвилин). По-третє, вони не повинні викликати побічних явищ (наприклад, сонливість). Цим вимогам відповідають експрес-методи психічної саморегуляції і ряд фармакологічних засобів, перевіrenих в процесі бойових дій військ.

Бойові дії показали, що потреба військовослужбовців у психологічній підтримці особливо гостро відчувається в період з 1-ї по 5-у добу і після 30 діб участі в бойових діях. Саме в цей час наголошувалося більше число відхилень у поведінці бійців.

Загальними для всіх учасників бойових дій заходами психологічної підтримки повинні бути: ведення строгого контролю за тривалістю і якістю сну; раціональне чергування активної діяльності і відпочинку; проведення культурно-дозвільних і інформаційно-виховних заходів.

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 головне, що їх об'єднує в окрему категорію, — це аномальність вчинків і психічна повноцінність їх суб'єктів.



1.11. Психологічні особливості перебування особового складу у полоні

Найгіршим результатом бойових дій для солдата є полон. У певних ситуаціях потрапити до рук ворога страшніше за смерть. У випадку якщо противник знає про характер завдання полоненого, а зазвичай він усвідомлює це, зіставивши місце й обставини полонення, – його метою буде отримання максимально можливого обсягу оперативної інформації. Чимало військових режимів повністю ігнорують таке поняття, як “права людини”, і тому основним інструментом отримання потрібних відомостей від полоненого, не бажаючого ділитися подібною інформацією (а при допитах елітних солдатів, до яких відносяться десантники і розвідники, це звичайна справа), 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, прагне не розголошувати важливих відомостей.

Якою б мужністю і силою духу не володів полонений, всі переваги будуть на стороні досвідченого слідчого. Одні країни вкладають величезні засоби в дослідження способів, що примушують людей говорити, інші не жалкують сил на пошук методик, за допомогою яких можна зберігати мовчання. Більшість слідчих зазвичай знають про особливості підготовки солдата, що потрапив у полон, і вносять відповідні поправки до методики проведення допиту.

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

Один з найкритичніших моментів наступає відразу ж після захоплення в полон. У ці перші хвилини бойовики вирішують питання про життя або смерть полоненого. Психологи радять вступити в розмову з потенційними катами, оскільки значно важче убити людину, з якою ти тільки що розмовляв. Важлива і тема розмови. Не варто намагатися розжалобити бойовиків розповідями про своє численне потомство або про хворих батьків. Багатьом бойовикам властивий культ сили, мужності,

тому сподіватися на їх доброту – справа даремна. Слабкі і боязкі, на їх переконання, не мають права на існування. Тих, хто валяється в ногах, можуть пристрелити без зволікання.

Зав'язуючи розмову, краще за все вибрати нейтральні теми, не пов'язані із “злобою дня”, щоб не розсердити свого візаві і не отримати результат, зворотний бажаному. Так, одному офіцерові вдалося врятувати не тільки своє життя, коли він зумів знайти в розмові з бойовиками загальних знайомих.

Розмовляти слід спокійним тоном, з доброзичливими інтонаціями. Слід враховувати, що багато членів незаконних збройних формувань часто перебувають у стані наркотичного сп'яніння та їх реакції можуть бути неадекватні ситуації.

На противника заспокійливо діють розслаблені долоні на рівні грудей, звернені до нього тильною стороною. Рухи повинні бути плавними.

Опинившись у полоні, потрібно прагнути встановити контакт з тими, хто вас оточує, – товаришами за нещастям, охоронцями – і уважно спостерігати за тим, що відбувається навколо. При цьому активність не повинна впадати в очі – це може призвести до поганих наслідків. У противника повинне створитися враження про полоненого, як про людину малограмотну, тупувату, і головне – не дуже рухливу, словом, “лошари”, від якого навряд чи можна чекати неприємностей.

Для багатьох бойовиків характерна гіпертрофована пихатість. Вони дуже часто знаходяться в постійному суперництві один з одним, надзвичайно ласі до лестощів. Висловлюючи захоплення крутизною, відвагою і силою наглядча, досить легко добитися його довіри і симпатії та надалі успішно маніпулювати їм.

Будь-які катування і позбавлення значно легше перенести, коли ти знаєш, за що доводиться страждати. І розумієш, що інший шлях – зрада, а значить, моральна смерть. Для багатьох єдиним порятунком у такій ситуації ставала віра.

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

Перша – стадія вітальних реакцій, що триває від декількох секунд до 5–15 хв і характеризується підпорядкуванням всіх дій збереженню власного життя з характерним звуженням свідомості, зміною моральних норм і обмежень, порушенням сприйняття часових інтервалів і внутрішніх подразників. Для такої ситуації характерні оцінювання, порушення раціональної поведінки.

Друга – стадія гострого психоемоційного шоку з проявами надмобілізації – триває від 3 до 5 годин і характеризується загальною психологічною напругою, граничною мобілізацією психологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості розумових процесів, проявами відчайдушної сміливості (особливо при порятунку близьких) при одночасному зниженні критичної оцінки ситуації, але збереженні здатності до доцільної діяльності. В емоційному стані в цей період переважає почуття відчаю, що супроводжується відчуттями запаморочення і головного болю, а також серцебиттям, сухістю в роті, спрагою й утрудненим диханням. Поведінка в цей період підпорядкована майже виключно ідеї порятунку близьких або друзів з подальшою реалізацією уявлень щодо професійного та службового обов'язку. Саме в цей період найбільш вірогідні прояви панічних реакцій і зараження ними оточуючих.

Третя – стадія психофізіологічної демобілізації. Її тривалість – до трьох діб. В абсолютній більшості випадків вона пов'язується із розумінням масштабів трагедії (“стрес усвідомлення”). Найбільш характерними для цього періоду є різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості (аж до стану своєрідної прострації), окремих панічних реакцій, зниження моральної нормативності поведінки, відмова від будь-якої діяльності і мотивації до неї. Одночасно спостерігаються депресивні тенденції, порушення функцій уваги і пам'яті.

На четвертій – “стадії вирішення” (від 3 до 12 діб) – динаміка стану і самопочуття постраждалих багато в чому визначається специфікою впливу екстремальних чинників, отриманими поразками і морально-психологічною ситуацією після трагічних подій. У цей період поступово стабілізується настрій і самопочуття, але зберігаються знижений емоційний фон, обмеження контактів із оточуючими, гіпомімія (маскоподібність особи), зниження інтонаційного забарвлення мови, сповільненість рухів, порушення сну й апетиту.

Триває подальше зниження психофізіологічних резервів, прогресивно нарастають явища перевтоми, істотно зменшуються 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 емоційне забарвлення мови і мімічних реакцій, шперше з'являються жарти.

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

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

Військовий полон створює певний психологічний комплекс, а людина, яка опинилася в ньому, знаходиться в умовах тривалої соціальної ізоляції, яка характеризується рядом стресогенних умов, яким німці ще в Першу світову війну дали загальну назву "психоз колючого дроту" (Stacheldrahtpsychose). Кожен військово-полонений усвідомлює, що його доля повністю знаходиться в руках противника, а також залежить від власної поведінки. Виходячи з цього, переважна більшість військовополонених, незалежно від їх національної і державної приналежності, займає нейтральну позицію у ставленні до навколишнього середовища, прагнуть досягти єдиної мети – вижити і 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 реальної обстановки.

У збройних силах провідних країн солдатів готують з розрахунку будь-якого сценарію розвитку подій у полоні, включаючи втечу і зв'язані з втечею труднощі – сховатися і вижити. Військовослужбовців піддають наступним "тортурам":

- голову "полоненого" обмотують вологим рушником, який вімають лише тоді, коли випробовуваний ось-ось знепритомніє;
- допит триває 24 години, протягом яких "полонений" піддається світловій і шумовій "обробці" так, що до кінця цього періоду він стає повністю деморалізованим;
- із сусідньої камери лунають звуки ударів, крики і стогони. Насправді "биттю" піддається матрац, а звуковий супровід створює спеціально навчений персонал;

- “полоненого” роздягають догола, всіляко ображають. При цьому слова приниження вимовляють жінки. Нерідко перед допитом голого “в’язня” залишають в холодному приміщенні, і природне скорочення розмірів 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. У поєднанні з розповідями колишніх військовополонених ці навички складають основу поведінки елітного солдата, що потрапив до рук ворога.

З метою зміцнення морального духу військовослужбовців, які знаходяться в полоні, забезпечення їм необхідної психологічної підтримки, кращих умов життя і відповідного фізичного стану пропонується створення в таборі військовополонених легальної організації військовополонених з певною структурою. Необхідність організації обумовлюється тим, що “військовополоненому потрібно мати якусь тверду опору в своєму житті, яка підняла б його над рівнем простого існування. Він обов’язково повинен бути відповідальним перед кимось або за щось”. Передбачається також створення нелегальної організації. Обидві вони повинні надавати допомогу у підготовці та здійсненні втечі – постачанні продуктів, одєжі, документів, грошей, компасів, тощо.

Військовослужбовцям, які потрапили у полон, рекомендується якомога швидше втекти з нього. При цьому підкреслюється, що краще втекти ще до прибуття в табір військовополонених, тобто під час евакуації із зони бойових дій, використовуючи такі фактори, як близьке знаходження до позицій своїх військ, низьку спеціальну підготовку рядових і сержантів передових частин противника у порівнянні з особовим складом конвойних підрозділів, невелику охорону колони військовополонених, арт-обстріл або наліт авіації під час руху.

Якщо на шляху евакуації втекти не вдалося, то пропонуються способи втечі з табору. При цьому офіцерам і солдатам навіюється, що “завдяки опорі і спробам вибратися на свободу вони продовжують залишатися активними бійцями і можуть збирати військову інформацію під час руху до своїх, заважати

діяльності адміністрації таборів, створювати умови, які погіршують моральний стан особового складу і цивільного населення протиборчої сторони, що сприяє скороченню втрат у живій силі своїх військ”.

Основними способами втечі з полону можуть бути:

використання підземного ходу (залежить від умов місцевості і пори року);

подолання стіни і дротяного загородження;

вихід за територію табору через контрольно-перевірний пункт оманним шляхом.

Для її забезпечення потрібно завчасно добути необхідні інструменти (напилки, пили, свердла, стамески, кусачки тощо), готувати документи, що засвідчують особу і діють в районі розташування табору, а також сприяють безпечному просуванню до кордону або лінії фронту; добути або виготовити карти (схеми) місцевості, штампи, печатки, бланки, одяг, взуття, головні убори, речові мішки і сумки; вжити заходів щодо приховування втечі на щоденних перекличках шляхом заміщення відсутньої особи, створення плутанини у відповідях на прізвища, чергування військовополонених високого і низького зросту. Якщо перекличка здійснюється в окремих кімнатах, то рекомендується зробити в стіні потайні двері і відсутнього замінити тим, хто вже пройшов перевірку. На порожню койку (вона повинна бути верхньою) покласти під ковдру опудало.

При груповій втечі передбачені такі способи обману адміністрації табору. Протягом кількох місяців перед його здійсненням частина військовополонених час від часу не іде на перекличку, нібито прагнучи досадити охороні. При цьому ховатися слід у таких місцях, де можна просидіти кілька годин. Через деякий час охорона буде сприймати це як бажання перешкодити роботі і не стане давати сигнал про втечу. Таким чином, у розпорядженні втікачів може виявитися декілька годин перед тим, як втеча буде розкрита, а у таборі буде проведена ретельна перевірка. Безумовно, такий спосіб порушує розпорядок дня всіх військовополонених і є особливо важким для тих, хто добровільно ховається й отримує за це покарання. Але дана тактика може забезпечити втікачам успішне повернення до своїх, а це має першорядне значення.

Розглянемо лінію поведінки військовополоненого на допиті. Стверджується, що найкращим захистом у ході допиту є почуття військового обов'язку, мовчання, віра в себе, свою армію, країну і релігію.

Пропонується повідомляти тільки своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження; бути ввічливим, але намагатися не справляти враження готовності співпрацювати, так як воно може сприяти продовженню допиту; прикидатися нестямущим у питаннях, що представляють інтерес для противника; побоюватися провокаторів і табірною медичного персоналу, які можуть використовуватися для збору інформації.

Не слід показувати знання іноземної мови і не вірити твердженням про те, що інші полонені повідомляють яку-небудь інформацію.

Під час допиту рекомендується не дивитися в очі тому, хто допитує. У погляді може відбитися те, що приховується. Краще вибрати точку між очима або на лобі і розглядати її. Не вагатися у відмові повідомити відомості, не давати інформацію про інших військовополонених.

Якщо під час допиту було згадано ім'я якої-небудь людини, про це потрібно повідомити старшому з тих, хто потрапив у полон. Необхідно уникати спокуси справити хороше враження хвалькуватими розповідями про свої подвиги, намагатися не виказати секретні дані та дані, які може використати противник у своїх інтересах, беручись заповнювати зовнішньо нешкідливі опитувальники, анкети або писати заяви, де доведеться повідомляти про себе даних більше, ніж необхідно.

Не намагатися обдурити противника добровільною дачею свідчень. Досвідчений офіцер, який проводить допит, зможе отримати потрібну інформацію, як тільки ви почнете вести розмову на певну тему.

Досвід російських військових психологів щодо виживання у полоні.

Ніколи не залишайте надію на втечу. Як би вам погано не було, тільки стежачи за собою ви залишитесь людиною і зможете вижити у вирішальний момент. Слідкуйте за собою і своїм тілом, кожен день робіть фізичні вирази та дотримуйтесь правил гігієни.

Щоб вижити, опинившись у полоні, дізнайтеся у противника, що вам можна, а що не можна. Це краще, ніж отримати кулю за спробу втечі під час простого походу в туалет.

Якщо вам дали можливість поспілкуватися по телефону з родичами, не втрачайте самовладання і не плачте в трубку.

Ведіть облік днів.

Якщо ви опинилися у полоні не заради викупу, то самим ідеальним варіантом порятунку буде створити враження повної підтримки політичних та інших мотивів злочинців. Для цього потрібно постійно цікавитися їх ідеологією, міркувати з ними з цього приводу.

Торгуйтеся із загарбниками, при викраденні з метою викупу спробуйте переконати їх, що сума занадто велика, а терміни для збору грошей недостатні. Якщо гроші все таки зібрані і справа йде до вашого звільнення з полону, пам'ятайте, що тепер загарбники у вас на гачку й умови обміну повинні припускати гарантію вашої повної безпеки, адже, отримавши викуп, для терористів ви перетворитеся з цінного заручника в непотрібного і небезпечного свідка, який може дати наводку спецслужбам.

Не йдіть “у відмову” і не грайте в героя. Якщо ви будете лояльним режиму вашого утримання і не будете нарікати на його негативні сторони, є вірогідність пом'якшення умов вашого утримання в полоні.

При цьому слід пам'ятати.

1. Найбільше полоненого пригнічують думки про своє майбутнє. Вони здатні справді звести людину з розуму. Усвідомлення факту, що ти повністю залежиш від ворожої тобі чужої волі, ламає сильніше фізичних мук. Тому – ні в якому разі не дозволяйте собі опускатися! Як би не було важко, страшно, боляче – не піддавайтеся смутку. Змушуйте себе заповнювати кожну хвилину полону якимось заняттям. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через “не можу” примушуйте себе думати, читати вірші, тримати себе в чистоті, дотримуватися правил поведінки під час приймання їжі (навіть якщо ваш сніданок – шматок буяків, а замість столу – підлога). Не дайте собі стати твариною, думайте про майбутнє і вірте в нього!

2. Ворог буде намагатися схилити вас до співпраці і вивідати у вас військові секрети. Це почнеться ще на попередніх допитах. Намагайтесь створити враження, що ви – “пішак” і нічого важливого не знаєте.

Не провокуйте ворога на жорсткі заходи глузуванням і показною бравadoю – це добре тільки в кіно і книжках. Ведіть

себе спокійно і ввічливо, прямо відповідайте лише на запитання про вік і військове звання, решта – “не знаю”, “не мав доступу”, “при моєму званні мені це не повідомляли”.

Не брешіть, намагаючись підсунути ворогові дезінформацію! Досвідчений офіцер навіть із помилкової інформації здатний зробити небезпечні висновки. Не згадуйте живих товаришів, намагаючись перекласти на них відповідальність – ваші товариші теж можуть опинитися в руках ворога, і вас зловлять на протиріччях. Можна спробувати списати все на тих, про кого точно відомо: вони мертві. “Він був командир ... він все знав ... він наказував ... у нього був зв’язок ...” тощо.

Ніколи не вірте заявам, що, мовляв, “всі ваші вже розкололися, один ти виписався ...”. Відповідайте тільки за себе!

3. Пам’ятайте: вороги оточують вас! У військових слідчих поширена, як і в міліції, тактика підлої, але дуже ефективною гри “в доброго і поганого”. Припустимо, вас упродовж трьох або чотирьох днів водять по ночах на допити, не годують, слідчий кричить, б’є, погрожує пістолетом... А потім раптом все змінюється.

Вас допитує новий офіцер. Співчуває. Пропонує поїсти. Каже тихо і мирно, шкодує, що ви “опинилися в рядах бандитів”. Наказує надати лікарську допомогу. Змучившись на допитах, ви волею-неволею потягнетеся 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 оточуючих вас людей у чужій формі однакова, просто методи різні. Ніякого співробітництва! Ніякого розслаблення, як би не благали вас змучені тіло і мозок! Або ви боєць – або ви зрадник, і неважливо, яким чином вас схилили ним стати, побоями або ласкою!

Будь-яке сказане ворогом слово – брехня! Будь-яке зайве слово, сказане вами ворогові, – зрада товаришам і Батьківщині!

4. Не виключено, що ворог застосує до вас тортури – якщо не вдасться переконати його, що ви нічого не знаєте. Треба вас засмутити: по-справжньому вмілої обробки переважна більшість не витримає. В її ході людина перетворюється на істоту, що живе одним інстинктом: уникнути болю і мук. Заради цього вона готова на все, і тут вже марно навіть звинувачувати її у зраді – можна тільки пожаліти...

Причому катування бувають не тільки фізичні, а й моральні. У камері перестануть вимикати світло, або навпаки, помістять в

абсолютно темне приміщення. Або передають до камери постійний монотонний звук. Нарешті, можуть просто використувати коліщата, паяльник, батіг, дибу й інші речі.

5. Тренувати себе на біль – тримати руку над свічкою і все таке – марно. Від свічки руку в будь-який момент можна відсунути.

Під час допиту все по-іншому. Вас нудним голосом попереджають, що будуть палити між ніг запальничкою, поки ви не заговорите або не помрете від болю – і ви знаєте, що це правда. Якщо ви насправді твердо вірите в якогось бога – молитесь, щоб допоміг витримати, згадуйте друзів, думайте, скільки їх загине, якщо ви не витримаєте, як вам буде потім, якщо залишитесь живими... Іноді допомагає. Допомагає гучний крик. Кричіть, не соромлячись, і якомога голосніше – біль стане слабшим. Якщо добре володієте прийомами аутотренінгу – можете намагатися “вискочити” з болю, “відсторонитися” від нього. Нарешті, можна спробувати примусити катів вас вбити. Якщо біль стає абсолютно нестерпним, а ви твердо вирішили нічого не казати – “наривайтесь” на смерть, ображайте ворогів, поносіть останніми словами...

Але – ще раз – як це не сумно, вам навряд чи вдасться промовчати, якщо за вас візьмуться всерйоз. Тому висновок: біль від випущеної в скроню кулі або підірваної під ногами гранати миттєвий і майже невідчутний. Розуміючи, що перед вами загроза полону, наберіться секундної мужності і покінчіть із собою.

Ви збережете 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!

Втекти легше всього у нічний час із маршів або пересилок, до того, як вас порохували і пронумерували.

Треба чітко уявляти собі, куди ви втікаєте і що будете робити після втечі, тобто мати план.

Не треба вигадувати складний план, що вимагає багато часу і наявності великої кількості речей, яких у вас немає.

Втікати треба одному або з товаришами, в надійності яких ви абсолютно упевнені, намагаючись втекти в перші кілька годин на максимальну відстань. Не переставайте рухатися, поки не переконаєтеся, що погоні за вами немає.

Якщо є можливість, перед втечею запасіть продукти і речі – може стати в нагоді все!

Офіцеру та сержанту стануть у пригоді Правила поведінки радянських бійців і командирів у фашистському полоні, які розробив радянський військовополонений генерал-лейтенант Д.М. Карбишев.

1. Організованість і згуртованість в будь-яких умовах полону.
 2. Взаємодопомога. У першу чергу допомагати хворим і пораненим товаришам.
 3. Ні в чому не принижувати свою гідність перед ворогом.
 4. Високо тримати честь воїна.
 5. Змусити ворога поважати єдність і згуртованість військовополонених.
 6. Вести боротьбу з ворогом і зрадниками.
 7. Створювати патріотичні групи військовополонених для саботажу і диверсій у тилу ворога.
 8. При першій-ліпшій нагоді можливості здійснити втечу з полону.
 9. Залишатися вірними Військовій присязі і своїй Батьківщині.
 10. Розвіювати міф про непереможність військ противника і вселяти військовополоненим впевненість у нашій перемозі.
- Для того, щоб витримати торттури і полон, солдат повинен мати сильний характер і жити надією на звільнення. Характер виправити важко, але можна навчитись деяких принципів поведінки.
- Контролюйте все, що можна контролювати.** Знайдіть собі роботу. По можливості ведіть бесіди з сусідами по камері або просто займайтеся прибиранням приміщення. Постійно пам'ятайте про те, хто ви є і на що здатні.

Підтримуйте фізичну форму. У полоні це можливо далеко не завжди, особливо в тих випадках, якщо в'язнів утримують у нелюдських умовах і надголодь. Використовуйте будь-яку можливість для фізичних вправ, оскільки сильне тіло підтримує стійкість духу. При цьому намагайтесь не перестаратися, спалюючи дуже багато калорій. Якщо ваш фізичний стан поганий, намагайтесь робити вправи на розтяжку та інші елементарні вправи для рук і ніг.

Будьте пильні. Старайтесь зайняти свій розум. Наприклад, подумки пишіть роман, скажімо, по одному розділу в день, або складайте діловий проект. Розумова діяльність не дозволить вам втратити відчуття власної гідності в ув'язненні.

Не провокуйте тюремників на побой. Не дратуйте своїх поремників безпідставно, оскільки побиття понизить опір вашого організму і здібність до виживання. Намагайтеся перехитрити своїх тюремників. Будьте ввічливі і товариські.

Підтримуйте дружні стосунки з іншими ув'язненими. По можливості постарайтеся створити підпільну організацію, з'ясувавши військові звання інших військовополонених. Надавайте один одному підтримку і створіть атмосферу взаєморозуміння.

Складіть план втечі. Навіть у тому випадку, якщо такий план нездійсненний, він цінний сам по собі як спроба знайти вихід в обставинах, що склалися.

Дотримуючись вище перелічених принципів, ви зможете зробити життя в полоні якщо не комфортним, то цілком терпимим. Завжди пам'ятайте про необхідність самодисципліни. Чи не головним завданням полоненого є неприйняття тюремної атмосфери як природного середовища існування. Людина, що пам'ятає про відчуття власної гідності, не дозволить себе "зламати".

Готуючись до втечі, слід продумати можливі способи нейтралізації охоронця. Навіть звичайна шкарпетка або рукав від пільника можна перетворити на ефективну зброю, якщо набити їх ніском. Удар такою "палицею" по основі черепа стовідсотково "вимикає" супротивника. Міцно зв'язані шматки тканини, провід або дріт можна використовувати як зашморг. Зброєю може стати і великий цвях, і шматок скла, і заточений об камінь живець ложки.

Необхідно перебувати в постійній готовності до втечі, будь-яка можливість може виявитися останньою. Як показує практика, чим швидше після полонення здійснюється втеча, тим більше шансів на успіх, оскільки стан з кожним днем різко погіршується. Крім того бойовики, як правило, постійно переміщують заручників з місця на місце, що утруднює орієнтування.

Непогана можливість для втечі може представитися під час артобстрілу або авіаудару, коли охоронці ховаються в укриття, лягають на землю або починають вести вогонь по повітряних цілях. Сприяти вдалій втечі може також погана погода: дощ, туман, завірюха.

Якщо втекти вдалося, можна обдурити можливу погоню, пішовши спочатку убік, протилежний тому, куди вам потрібно рухатися. Пересуватися краще у вечірніх або в передсвітанкових сутінках, в місячну ніч. У світлий час доби потрібно прагнути гарненько 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 вступати в контакт з населенням, оскільки про вашу появу будуть негайно проінформовані бойовики.

Знаходячись в зоні бойових дій, можна до мінімуму знизити ризик випадкового полонення, якщо твердо слідувати рекомендаціям:

1) будь-які контакти (окрім продиктованих службовою необхідністю) з місцевим населенням повинні бути максимально зменшеними.

2) абсолютно неприпустимі несанкціоновані командуванням виходи з розташування, навіть якщо є проблеми з харчуванням. Всі “задоволення”, які обіцяє найближче селище, не коштують тієї ціни, яку доведеться платити своїм життям. Розслаблятися краще удома – живим і здоровим;

3) під час руху підрозділу на місцевості не потрібно піддаватися спокусі полазити по садах або пошарити по залишених будинках (крім всього іншого, можна наваритися на міну-пастку);

4) якщо командир вирішив здатися разом зі своїми підлеглими в полон, вони мають повне право його наказ, як свідомо злочинний, не виконувати;

5) важливо постійно проявляти обережність і пильність, прагнучи заздалегідь передбачити всі можливі позаштатні ситуації. Потрібно ставитися з недовірою до кожного.

Неухильне дотримання вимог військової дисципліни – кращий і, до речі, найпростіший шлях забезпечити свою безпеку.

Відомі численні випадки, коли наші військовослужбовці, опинившись у безвиході, підривали себе гранатою, щоб уникнути полону. Не кожен може наслідувати їх приклад, це питання суто індивідуальне. Але, варто сказати, що з погляду більшості релігій (у тому числі і православ'я) такий вчинок самотубством не вважається.



1.12. Дії при блокуванні цивільним населенням

Сценарій: у вашого підрозділу є завдання вийти на ціль в невеликому містечку. Ви рухаетесь 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 не підтримує все населення містечка і чекає від вас забезпечення порядку та безпеки. Багато людей налаштовані до наших військ по-дружньому. Приблизно за півкілометра від міста на дорозі зібралась велика група протестувальників (чисельність групи більша ніж ваш підрозділ), які мають дубинки, палиці, шматки арматури. Вони збирають шини для підпалу і роблять завал з підручних засобів за маршрутом руху. Доносяться 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 цій основі усвідомте свої подальші дії:

Ви військовослужбовці, що присягали народу єдиної і цілісної України чи населенню окремого регіону? Ви вірні народу України чи є зрадниками?

Де знаходиться загроза солдатам, зброї і техніці? Які можуть бути ймовірні наслідки цієї загрози?

Які у вас правила і порядок застосування зброї, сил та засобів, коли вашому підрозділу не дозволяють діяти і виконувати завдання?

Яке ваше завдання в цьому містечку? Що ви повинні виконати як солдати конкретного підрозділу Збройних Сил України?

Який задум вашого командування частини, з'єднання або вищого командування?

Яка реакція старших командирів на вашу доповідь про обстановку навколо вас? Чи погоджується ви з рішенням старшого командира, який знаходиться на певній відстані і не може точно усвідомити ситуацію, що склалася навколо? 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 або поранити місцеве населення на вашому шляху до цілі? Це буде законним?

Чи погодиться з цим ваше командування? Чи можливо відкласти виконання завдання на пізніше? Чи може інший підрозділ виконати місію, поки ви будете відволікати увагу цієї групи цивільних?

Чи може противник переховуватися серед цивільних?

Люди одягнені в цивільний одяг чи в уніформу? Чи є у них знаки розпізнавання (стрічки) загонів “самооборони”?

Чи є в цивільних 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 противнику?

Хто бажає вести з вами переговори, люди у цивільному чи озброєні люди в уніформі? Ці переговорники можуть бути диверсантами, що мають конкретне завдання знищити ваших людей або роззброїти? Чи мають вони намір захопити техніку? Чи можуть цивільні люди без зброї відволікати вас, а тим часом викликати підтримку озброєних людей і готуватися до атаки?

Чи є у вас повноваження укладати якісь домовленості з ними?

Подивіться навколо, оцініть територію, чи є альтернативний маршрут до вашої цілі, чи можете ви обійти групу цивільних та рухатися швидше за них?

Чи є перешкоди на місцевості, які ви можете використати, щоб заблокувати рух цивільних? 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 без застосування сили, зокрема, вогню на ураження?

Чи можливо застосувати непрямий вогонь (димові завіси, попереджувальний вогонь в повітря, застосування вибухових пакетів, петард, звукових сигналів, сирени тощо) для залякування цивільних та упередження агресивних дій?

Як довго ви можете бути зупинені цивільними? Чи залежить виконання рішення старшого командира від конкретного часу досягнення мети вашим підрозділом? Якщо ви затримуетесь, як це вплине на загальний план виконання завдань наших сил? Чи може це призвести до втрат наших 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 будь-які шанси, щоб ця група цивільних перейшла на ваш бік?

Для виконання поставлених перед Збройними Силами України завдань військовослужбовці мають право застосовувати зброю. Вона може використовуватися для захисту життя і здоров'я військовослужбовців, відбиття нападів на об'єкти, які ними охороняються, забезпечення виконання покладених на з'єднання, військові частини і підрозділи завдань під час їх застосування в районі проведення Антитерористичної операції.

Якщо ви не знаєте відповідь хоча б на одне запитання – добувайтеся чіткої і конкретної відповіді у свого безпосереднього командира!

Дії при блокуванні руху колони місцевим населенням

Охорона колони сковує дії місцевого населення з погрозою застосування зброї, або з її застосуванням, не допускає роззброювання (узяття в заручники) військовослужбовців, вживає заходів щодо продовження руху колони за маршрутом або у зворотному напрямку.

При цьому рекомендується:

- зниження швидкості пересування (але не його припинення);
- подання команди “Стій, назад! Стріляти буду!” (з використанням гучномовців);
- постріли холостими (бойовими) боєприпасами поверх голів осіб, які блокують колону, у тому числі з гармат бронетехніки;
- у виняткових випадках – відкриття вогню на несмертельне ураження найбільш агресивно налаштованих осіб, які блокують колону. **По жінках і дітям вогонь відкривати забороняється!**

У ситуації, коли можливе відкриття вогню з натовпу або розташованих поблизу укриттів по військовослужбовцях на бронетехніці, особовому складу необхідно максимально укритися від можливого ураження. **Рух колони при цьому не припиняти!**

При відкритті вогню по колоні (військовослужбовцях, розташованих на бронетехніці) можливими є три варіанти дій залежно від характеру ситуації, що склалася:

1. Цілі не виявлені, ситуація не набрала ознак бою.

Особовий склад максимально укривається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона зі збільшенням швидкості йде на прорив загороджень (якщо такі є). Для розчищення дороги від людей, які блокують колону, вживаються вищевказані заходи.

2. Цілі виявлені, ситуація повністю не набула характеру бою.

Особовий склад максимально укривається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона зі зниженням швидкості йде на прорив загороджень (якщо такі є). Для розчищення дороги вживаються вищевказані заходи. Групи охорони працюють на захоплення й знешкодження (ураження) виявлених цілей. У випадку відсутності таких груп частина особового складу спішується й виконує їхні функції.

3. Цілі виявлені, ситуація повністю набула характеру бою.

Колона зупиняється і приймає бій з використанням наявних засобів ураження противника. Попередньо з метою мінімізації втрат серед мирного (неозброєного) населення виконується попередження про відкриття вогню (“Усім укритися! Відкриваємо вогонь на ураження!”). Після нейтралізації противника та розчищення маршруту (зняття блокування) рух колони продовжується.



1.13. Вплив на натовп

Впливаючи на натовп людей зовні необхідно звертатися, перш за все, до тих, хто знаходиться на периферії (з краю), а не в його “ядрі”. Люди, які знаходяться скраю, легше переключають свою увагу і менше піддаються впливові “генераторів” і “вожаків”.

Під час виникнення масової паніки необхідно чітко і голосно подати команду людям з метою викликати у них необхідну для вас реакцію і поведінку. Наприклад: “Ля-гай!”, “Та-зи!”, “На-зад!”, “Впе-ред!”, “Право-руч!”, “Ліво-руч!”, “Бе-ре-жись!” тощо. Повторювати команду доти, поки ті, хто першим її виконає, були разками поведінки для інших.

Щоб уникнути панічних дій і некерованості натовпу, потрібно разом з товаришами почати голосно скандувати підготовлені заздалегідь гасла-накази з метою завдання натовпу певного ритму. Наприклад: “Не-Тис-Ни!”, “Спо-Кій-Но!”, “У-Важ-Но!” тощо.

Пам’ятай! Для негайного припинення масової або індивідуальної паніки у стресовій ситуації кращий ефект мають

низькі чоловічі голоси. **Верещання жіночих та дитячих голосів є руйнівним для психіки людини.** Тому треба негайно припинити крики жінок і наказати, щоб вони негайно заспокоїли дітей. Знайти можливість відділити жінок з дітьми, локалізувати їх від чоловіків, прикрити і забезпечити їм захист.

Після шокуючого стимулу, який викликав паніку у натовпі, зазвичай у людей настає начебто “підвішений стан”. Вони у цей момент готові слідувати першій реакції – “Бий або втікай”. Тому необхідно точно визначити цей момент і подати людям необхідні команди для уникнення паніки і хаосу.

Відмінний прийом стримування паніки і хаосу є колективний спів добре відомої ритмічної пісні.

Приступ масової істерії в людей може бути припинено раптовою подією. Наприклад, голосним звуком – вибухом петарди, пострілом вгору тощо. Після цієї події люди на долю секунди ціпеніють і стають доступними для організаційних заходів, а також легше піддаються командам.

Правила індивідуальної безпеки у натовпі

Перше правило. Не лізь у натовп без потреби (тобто коли ти не виконуєш свою роботу, завдання й обов’язки; тримайся від натовпу подалі).

Друге правило. Занурюючись у натовп, завжди думай про те, як звідти вийдеш (“Не знаєш броду – не лізь у воду!”).

Третє правило. Опинившись у натовпі, випадково уяви, що знаходишся на роботі і виконуєш певні завдання (тобто зосередься, не втрачай голови, не піддавайся впливові “вожаків” і “генераторів” натовпу і згадуй про те, чого тебе навчили).

Солдат, завжди пам’ятай: ти – захисник мирних людей!

Кожний громадянин повинен бути впевненим, що військово-службовці Збройних Сил України – це надійна запорука його персональної безпеки!!!



1.14. Опитування цивільного населення

Робота з місцевим населенням повинна проводитися з метою показати здатність влади володіти ситуацією і тим самим змусити місцеве населення відмовитися від допомоги бойовикам.

Вона полягає в захисті місцевого населення від бандитів, наданні йому допомоги медобслуговуванням, продуктами тощо. Все це і є боротьба за “розуми і серця”. Ведучи її, слід враховувати, наскільки негативно ставиться населення до присутності на їх території військ, що ведуть війну з бойовиками і що здійснюють владу військової адміністрації.

Основна помилка, якої спочатку припускаються війська, причому вона характерна для всіх, від солдата до генерала, – це відсутність чітких правил поведінки щодо місцевого населення. Одні намагаються загравати з ним. Проте дуже довірчі відносини з місцевими жителями, як правило, небезпечні для військово-службовців можливістю потрапити в полон до бойовиків. Інші, навпаки, надмірно жорсткі, грубі, що викликає озлоблення жителів і тим самим поповнює ряди бойовиків. Щоб не потрапити в заручники і не сприяти ескалації бандитського руху, потрібна, як і у всьому, золота середина.

Мирні жителі – особлива тема. У районі збройного конфлікту твої контакти з населенням повинні бути якщо не виключені повністю, то максимально обмежені. 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, яких-небудь надзвичайних обставин. Ворог не обов'язково носитиме військову форму і матиме зброю на виду, він може надягати на себе личину друга, стріляючи при цьому тобі в спину.

Строго дотримуй закон, всі міжнародні норми. Не вступаючи в тісні контакти, не допускай грубих і агресивних дій щодо населення, навіть якщо настрій його зовсім недружній. Жорсткість і грубість до цих людей множитиме число твоїх ворогів і накопичуватиме злість, яка обов'язково обернеться проти тебе і твоїх товаришів.

Не піддавайся на провокації. Їх може бути дуже багато. Від відкритих закликів до прояву тобою жорстокості до цілком мирних пропозицій: випити, зайти в гості, щось узяти в подарунок, провести час з дівчиною і багато чого іншого. Завжди чекай каверзи. Не довіряй нікому. Краще помилитися в людях. Вони зрозуміють тебе і пробачать, якщо це друзі. Ну, а якщо вороги...

Надай всіляку допомогу місцевому населенню, навіть якщо воно налаштоване вороже. Допоможи голодному, пораненому, хворому, особливо дітям, жінкам і людям похилого віку, навіть

якщо їх чоловіки воюють проти тебе. Ти – солдат. Твій обов'язок – захищати слабких і допомагати їм. З жінками, дітьми і людьми похилого віку воюють тільки труси. Своєю допомогою ти викличеш більше довіри до себе і поставиш під сумнів справедливість того, за що воюють їх чоловіки. Примножуй число друзів і зменшуй число ворогів.

Опитування цивільного населення військовослужбовцями – це не допит!

Воно проводиться з метою отримання уявлення про обстановку та збору інформації про район ведення операцій і район потенційної загрози.

Опитування цивільних відбувається під час проведення патрулювання, рейдових дій, операцій на блокпостах, проведення конвоїв, супроводження колони, або в будь-який інший час, коли ви вступаєте в контакт з місцевими жителями.

Опитування повинно проводитися професійно і з дружніми намірами. Якщо ви будете вести себе агресивно, то ваша розмова з людьми не буде мати сенсу та достовірної 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 дружелюбні вітання, що не образливі для місцевого населення.

- Стежте за своєю жестикуляцією рук, мімікою, а також за жестами цивільних.

- Говоріть відкрито з людьми на їхній мові та підходьте до них так, щоб не викликати підозри якоїсь ворожості з вашого боку.

- Будьте дружніми та ввічливими до людей.

- Запитуйте – це найкращий спосіб початку та підтримання бесіди. Ви повинні намагатися задавати відкриті запитання, на які не отримаєте простої однозначної відповіді “так” або “ні”. Відкриті запитання – це стандартний початок речення, що веде до опитування і починається зі слів: “Хто?”, “Що?”, “Де?”, “Коли?”, “Чому?” або “Як?”. Це вимагає від співрозмовника відповіді-розповіді. Вони повинні чітко та коротко формулюватися, щоб уникнути спантеличення і непорозуміння в людей.

Будьте обережними під час розмови. Залишайтеся комунікабельними постійно. Задавання багатьох запитань та записування відповідей не викличе довіри в того, з ким ви спілкуєтеся.

Коли почалася бесіда, ви можете використовувати таку техніку для підтримки спілкування:

- Уникайте використання військових жаргонів з цивільними.
- Будьте готові до обговорення особистих інтересів з людьми (політичні уподобання, звички, хобі, ідеали, питання релігії тощо).
- Стежте 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 жорстко утримуйте відстань до натовпу. Старайтеся уникнути оточення людьми. Тіл повинний прикриватися товаришами.
- Посміхайтесь до людей у відповідні моменти, а не завжди.
- 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 з співрозмовником на 3–5 секунд. Не спрямовуйте погляд вниз або вбік.

Деякі підказки для ефективного спілкування з цивільним населенням

Відрекомендуйтеся. Встановіть ім'я людини (посаду, звання тощо).

Називайте людину на ім'я, за посадою, званням або по-іншому висловлюйте свою повагу. Уникайте судження про людину за її віком, статтю, статуєю чи за чимось іншим.

За необхідності звертайте увагу на її поведінку (вчинки, голос, рухи) і кажіть їй про це, не приховуючи.

Ваше тіло має бути розслабленим, проте “в готовності” до дій.

Пам'ятайте, улюблена тема людини – це розповідь про неї.

Використовуйте гумор досить обережно!

Знайте звички та враховуйте значущість вихідних та свят і способи проведення дозвілля і відпочинку місцевого населення у районі проведення операції.

Окрім всього вищезгаданого, пам'ятайте про першочергове інформаційне завдання будь-якого командира – звідки є загроза для своїх сил та місцевого населення. Доповідайте цю інформацію своєму командирові якомога швидше.

Типові запитання до цивільних, які знаходяться біля ваших підрозділів:

• **Як вас звати? Як до вас звертатися?** (звіряйте з паспортом чи іншими документами, перевірте за списками тих, кого раніше затримували і за якого приводу).

• **Яка ваша домашня адреса? Де ви проживаєте?** (вияснити також попереднє місце проживання, якщо людина переселенець, біженець або “турист”).

• **Чим ви займаєтеся?** (вияснити конкретну діяльність).

• **Куди ви збиралися?** (розберіться конкретно з місцем слідування).

• **Чому ви туди збиралися?** (розберіться конкретно з причиною).

• **Як ви прийшли сюди?** (вияснити маршрут).

• **Які перешкоди чи складнощі були 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 з питанням “Хто ще?”. Якщо вони когось знають, запитайте, що їм відомо про діяльність ваших противників та де вона відбувалася.

Також необхідно запитати:

• **Що, на вашу думку, тут роблять наші сили? Що ви думаєте про нашу присутність тут?**

Форма доповіді командирів з місця події про людей (противника):

Розмір: “Скільки їх там?”. Якщо ви не можете дати точних даних, 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: “У що вони одягнуті?”. Якщо вони не носять одностроїв, опишіть те, у що вони вдягнуті. Звертайте увагу на символіку, прапори, шеврони на формі одягу.

Час: “Коли ви це спостерігали?”.

Обладнання: “Що у них в руках або на якій техніці вони діють?”.

Пам'ятайте: успіх ваших дій буде залежати від успіху вашої взаємодії і підтримки з боку місцевого населення!



1.15. Інформація військовослужбовцю щодо затриманих та військовополонених

Ваші дії при затриманні:

Обшук. Обшукати особу на наявність зброї та документів. Майно та документи обстежує окремо. Зробіть опис знайденої зброї, спеціального обладнання, документів, запишіть дані паспорта та особисте сприйняття особи.

Тиша. Не дозволяйте їм говорити один з одним ні усно, ні жестами. Намагайтеся розділити їх. Звертайте особливу увагу на порушників та відокремте їх від інших.

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, і дуже важливо відправити затриманих якомога швидше в тил. Крім того, протистояння буде зростати з часом. Попередній шок від затримання проходить, і вони починають думати про втечу або спротив.

Ваші запитання до затриманих:

Ви можете задавати питання полоненим відразу після затримання, поки вони чекатимуть на переведення до місць утримання. Будь-яка інформація, яку ви отримуєте, повинна бути передана командирам або представникам розвідки, що будуть займатися полоненими далі.

Допитуйте затриманих учасників бойових дій або дестабілізації за наступною формою, пристосовуючи запитання до конкретної ситуації (Це можна застосовувати до будь-якої особи, яку ви опитуєте).

Рід діяльності: “Хто ви? Ваше ім’я, прізвище?”, “Чим ви займаєтесь?”. Якщо військовий, то яке у нього звання?

Підрозділ (формування, група): “Як називається формування або який підрозділ?” Запитайте про їх систему субординації та підпорядкування: хто ваш начальник, старший? Якщо це цивільний, то запитайте про нього і його підпорядкування.

Завдання: “Які ваші обов’язки у підрозділі (групі, формуванні)?”, “Чим займається ваш підрозділ (група, формування)?”, “Яке завдання вашого вищого підрозділу (групи, формування)?”, “Яке завдання ви виконували під час затримання?”.

Першочергове завдання розвідки: задавайте запитання, що стосуються завдань вашого підрозділу, ті пункти, які вам доповідали до заступання на блокпост, патруль, конвой, дотримуючись 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. Це називається тотальний контроль або перевірка інформації на якість опитування.



1.16. Спілкування з пресою

Не існує військових операцій без присутності численних засобів масової інформації. Вони є під час всіх військових операцій. Їхня діяльність формує громадську думку. Дуже небагато операції відбувається без присутності ЗМІ. ЗМІ прокладають шлях до громадськості. Громадська думка може впливати на хід та успіх операції. Неправильне спілкування зі ЗМІ під час операції може мати негативні наслідки.

Зв’язки з громадськістю – це сприяння встановленню взаєморозуміння і доброзичливості між особою, організацією й іншими людьми, групами людей або суспільством в 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 і в зоні проведення АТО:

Основні правила:

- основним речником завжди є командир або прес-секретар;
- солдатів треба інструктувати і доручати спілкуватись із представниками ЗМІ;
- усі посадові особи повинні обмежувати свій коментар своїми повноваженнями;
- інформація надається тільки акредитованим при прес-центрі АТО журналістам;
- персональна інформація про загибель, поранення, полон військовослужбовців не може бути оприлюднена 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 їх підлеглі в зоні бойових дій є потенціальним джерелом інформації для журналістів.

Надання потрібної інформації формує позитивний імідж українського військовослужбовця в очах громадськості.

Вміння вправно відповідати на запитання найважливіше у мистецтві зв'язків з громадськістю. Це вміння потрібне всім: і командирам, і їх заступникам, будь-якому військовослужбовцю, попри військове звання і займану посаду.

Як правило, журналісти прагнуть отримати коментар від першої особи, тому що це підвищує вартість їх інформаційного продукту за рахунок:

по-перше, статусу співрозмовника;

по-друге, максимальної компетентності джерела.

Відтак не уникайте коментарів і не намагайтесь перекладати цю відповідальну місію на своїх заступників. Краще підготуйтеся до розмови.

Для отримання інформації журналісти використовують різноманітні способи. Найбільш розповсюджений – інтерв'ю.

Інтерв'ю – це діалог на актуальну тему між журналістом і військовослужбовцем. Залежно від обставин використовують такі різновиди інтерв'ю:

- інтерв'ю для цитування – найбільш розповсюджений різновид (джерело відкрите);
- додаткове інтерв'ю – без посилання на джерело;
- інтерв'ю для контексту – без цитування і з посиланням на анонімне джерело (коли не має впевненості, достатньої поінформованості);

- інтерв'ю не для цитування – коли обставини змушують щось казати. Конфіденційність при цьому має бути гарантована.

Командири, начальники та їх підлеглі в інтересах інформаційного забезпечення бойових дій (проведення АТО) можуть використовувати наведені різновиди 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 із запитань і відповідей. Існують різноманітні психотехніки, поведінкові стратегії, які використовують інтерв'ювання як форму і засіб отримання необхідної інформації.

Отже, важливо знати, які типи запитань існують, і розуміти, як вірно на них відповідати.

Розрізняють такі типи запитань:

- *уточнюючі або доповнюючі:* (“Вам відомо, що ...”). Журналіст очікує вашого погодження з чимось або про когось. Як правило, співрозмовник погоджується повністю або частково;

- *стимулюючі:* (“Йдеться про відомий факт, який мав місце...”). Журналісти використовують такі запитання, коли не спрацювало основне запитання. Це конкретизуючі запитання, які контролюють логіку вашої відповіді. Тому не слід відмовлятися від відповіді на них;

- *зондуючі 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. За вашою відповіддю в аудиторії журналіста складеться певне враження про вас, як людини компетентної і знаючої, або поверхової, необізнаної;

- *сфокусовані:* (“Як ви вважаєте, що станеться, якщо рішення буде прийнято?”). Цим запитанням вас примушують замислитись над наслідками певних дій або рішень. Це дуже ефективне запитання. Ви можете продемонструвати під час відповіді на нього свої найкращі якості;

- *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 відносять: блокуючі, гострі, недоброчинні, каверзні, епатажні. На такі запитання важко відповісти по суті. Головне, зберегти витримку і зуміти донести до журналіста й аудиторії своє бачення того або іншого факту реальної дійсності;

- *запитання-капкан*. Це запитання – “бумеранг”, зворотний удар. Коли ваші слова обертають проти вас. У цьому випадку ефективний прийом – нагадати журналісту про правила професійної етики. Також доволі дієво констатувати: “Це сказали ви, а не я!” або “Я сказав так, а ви надумали і переказали інше!”;

- *провокативні запитання*. Мають на меті підштовхнути співрозмовника на відверту грубість, цинічне висловлювання. На такі запитання можна не відповідати. Але їх можна спростувати під час інтерв'ю або в окремому зверненні.

Для участі в інтерв'юванні військовослужбовцю в зоні ведення бойових дій (проведення антитерористичної операції) потрібні:

- дозвіл командира (начальника), погодження прес-центру АТО або прес-секретаря одного із секторів;

- якщо отримати дозвіл немає можливості, військовослужбовець може прийняти самостійне рішення про надання інформації загального або позитивного характеру.

Відтак ми розглянули основи інтерв'ювання. І тому підкреслимо, що командирам і начальникам, іншим посадовим особам слід усвідомити, що інтерв'ю для ЗМІ – це позитивна можливість для спілкування з громадськістю та пояснення завдань, які виконує ваш підрозділ. Саме з цього приводу відкрите спілкування з представниками ЗМІ там, де тільки можливо, 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 не навмисно (або навмисно) задав питання, відповідь на яке може спричинити виток таємної інформації, командир (начальнику) потрібно:

А. Аргументовано пояснити, що відповідь на таке запитання неможлива, тому що може спричинити виток таємної інформації. А саме порушує відповідну статтю чинного законодавства Зводу відомостей, що становлять державну таємницю України в сфері оборони.

Б. Обмежитися у своїй відповіді загальними фразами. Наприклад: “Наші оперативні плани та документи бойового управління відповідають визначеним критеріям” або “Наші підрозділи приводяться у бойову готовність у визначений час”.

В. Запропонувати журналістові звернутися письмово за поясненням до прес-центра або Управління прес-служби МО України.

Г. Уникати надавати інтерв'ю у телефонному режимі.

Надалі розглянемо методику підготовки та участі в інтерв'юванні.

Перш ніж давати відповідь на запитання:

- переконайтесь, що перед вами дійсно журналіст конкретного ЗМІ;

- переконайтесь, що ви чітко його розумієте;
- при необхідності попросіть повторити ще раз;
- будьте ввічливим та дружнім;
- якщо ви не можете відповісти на запитання, скажіть про це відверто і поясніть чому. Порадьте репортерам звернутись до прес-служби, центру по зв'язках з громадськістю або до іншої компетентної посадової особи;

- пам'ятайте, що кожен коментар, який ви робите в ході спілкування з представниками ЗМІ, є офіційним повідомленням. Переконайтесь в тому, аби все, що ви говорили, відповідало дійсності;

- перед тим як відповісти, вирішіть, яку основну думку ви бажаєте донести до слухачів;

- відпрацюйте заздалегідь декілька “заяв” по 20–30 секунд для підтримки вашої точки зору.

Під час відповіді на запитання:

- відповідайте в межах вашої компетенції;
- попередньо навчитися грамотно і чітко висловлювати ваші думки правильною українською мовою;
- давайте чіткі, стислі та вірні 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 повторити вашу точку зору;

- не погрожуйте журналісту;
- 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 підє розмова “не для преси”;
- у випадку, коли до вас звертаються не вашою рідною мовою, скористайтесь допомогою перекладача. Обов’язково повторіть відповідь на запитання рідною мовою.

Необхідно:

- не нервувати;
- бути уважним до репортера;
- намагатись не відволікатися;
- ретельно використовувати жести та міміку;
- зважати на записуючі пристрої.

Не слід:

- використовувати жаргон і скорочення;
- брехати, перебільшувати або прикрашати;
- використовувати гумор;
- 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.

Для вдалих відповідей на запитання важливо уміти відпрацьовувати повідомлення. Вони повинні бути:

чіткими;

стислими;

висловлені зрозумілою для аудиторії мовою;

викликати позитивні асоціації;

підкріплюватися фактами;

відповідати базовим меседжам, затвердженням прес-центром АТО.

Бажано, щоб заздалегідь відпрацьовані меседжі відповідали на сім запитань. 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?* – В районі околиць міста N.
5. *Чому?* – З метою нейтралізації сепаратистів і захисту місцевого населення.
6. *Як?* – Маршем.
7. *Скільки?* – Точна кількість особового складу наразі не розголошується.

Важливо уміти відповідати на так звані незручні або провокативні запитання. Існують різні комунікаційні техніки і прийоми спілкування з журналістами. Одна з них виглядає наступним чином:

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 і волонтери протягом дня забезпечували мешканців гуманітарною допомогою на блокпосту біля селища N. Саме на наших блокпостах мирні люди отримують найнеобхідніше: воду, хліб, речі. На жаль, сепаратисти не цінують життя мирних громадян. Вони здійснюють систематичний обстріл наших блокпостів, не дотримуючись мирного врегулювання.

Усі військовослужбовці Збройних Сил України, які виконують бойові завдання в зоні проведення операції, повинні дотримуватися єдиних стандартів у мовних і стилістичних висловлюваннях під час спілкування з журналістами.

Тому під час відповіді на запитання журналістів (українських або закордонних) необхідно використовувати такі мовні конструкції, як, наприклад:

- “Незаконні збройні формування”;
- “Російські диверсанти”;
- “Сепаратисти”;
- “Мирні громадяни, які введені 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 необхідно обирати прийнятний фон, уникаючи показу загиблих, поранених бійців або знищеної техніки 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 зазначених інформаційних підрозділів.

Як радять фахівці, якщо ви будете ввічливим, демонструватиме терпіння та уважне ставлення під час спілкування з журналістами, це гарантує вам адекватне висвітлення в засобах масової інформації. Проте 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. Підтримання добрих відносин допоможе завоювати довіру громадськості, а в довгостроковій перспективі підтримувати позитивний імідж та репутацію Збройних Сил.

Зв'язки з громадськістю – це відповідальність кожного військовослужбовця!

Розділ 2

ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ



2.1. Якщо ви потрапили на війну

Якщо вам незабаром доведеться відправлятися на війну, то нижченаведені поради можуть опинитися для вас не зайвими. Неважливо, чи йдете ви добровольцем або вас посилають примусово, і цього неможливо уникнути: якщо ви зібралися на війну – *прийміть це як реальність*. Зайві ілюзії шкодять людині. Таким чином, перед вами стоїть завдання – виконати свій обов'язок і повернутися додому по можливості живим і здоровим.

В ідеальному варіанті у вас є декілька тижнів. Починайте готуватися з того моменту, коли ви дізналися про майбутню відправку, не втрачайте 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 упевніться в цьому особисто. Розберіться зі своїми цивільними зобов'язаннями – машина, квартира, майно, гроші, аліменти тощо. Заспокойте своїх рідних, будьте для них оптимістом, навіть якщо ви їм не є.

Не втрачайте бадьорості, не панікуйте. Певна кількість страху перед майбутнім – це нормально, адже ми всі люди. Вашому прийдешньому противникові теж страшно.

Зробіть всі необхідні щеплення. Як правило, за них відповідають ваші командири, але це перш за все у ваших інтересах. У польових умовах часто особовий склад хворіє на всілякі хвороби, і у ваших силах зменшити ризик. Хворіти на війні абсолютно невесело. І небезпечно. Дотримуйте санітарну дисципліну.

Запишіть в окрему книжку всі адреси, телефони, електронні адреси близьких і потрібних вам людей; візьміть її є собою і не втрачайте, а особливо важливу інформацію раджу запам'ятати. Після прибуття на місце постараетесь відразу ж з'ясувати свою власну адресу і повідомите її потрібним людям. Підтримуйте зв'язок з близькими, вони хвилюються за вас.

Починайте інтенсивно тренуватися. Більше поту – менше крові. Чим краще ви підготовлені, тим більше шансів у вас вижити. Збільшуйте тривалість тренування. Якщо вам зараз важко, заспокойте себе думкою, що буде легко на війні. Пам'ятайте, що *важлива витривалість, а не розмір м'язів*. Розмір – для краси, витривалість – для справи. Всі ці заходи загартовують дух військовослужбовців, їх здатність виконувати бойове завдання і підвищують вірогідність їх благополучного повернення додому.

Будьте професіоналом в тому, чим вам належить займатися на війні. Але при цьому уміння стріляти з різного виду зброї (у тому числі і майбутнього противника), використовувати гранати, міни, вибухівку, водити різні вила транспорту, надавати першу медичну і психологічну допомогу, володіти бойовим єдиноборством, читати карту і орієнтуватися на місцевості абсолютно необхідні військовому на війні.

Вивчіть хоч би поверхнево історію, культуру, психологію вірогідного противника. Література також непогано відображає національний характер. Вивчайте свого противника.

Виробляйте у себе уміння терпіти несприятливі умови. Вчіться насолоджуватися малим – ковтком води, свіжим повітрям, сигаревою, бесідою. Навчіться як би смакувати це, цінуєте це.

Спите на жорсткому і незручному. Звикайте спати мало і уривками. Якщо погана погода – обов'язково тренуйтеся на вулиці.

Укріплюйте духовний стрижень. У кожного своє. Віра в Бога, медитація, любов до жінки або до сім'ї, творчість – можуть допомогти в зміцненні вашої духовної основи. Якщо у вас сильний дух, то ви пройдете все з честю.

Збирайте всю доступну інформацію: на який термін ви їдете (не забувайте, терміни змінюються, як правило, у бік збільшення), у складі яких підрозділів (одиниць), які виконуватимете завдання, в якому регіоні тощо.

Будьте готові померти. Це теж зброя. Всі рано чи пізно помруть, така плата за життя. Як ні парадоксально, але *якщо ви готові померти, то у вас збільшуються шанси вижити і перемогти.*

Якщо ви знаєте, з ким конкретно їдете на війну, зійдіться з цими людьми. У колективі легко вижити. Підтримуйте колектив, і колектив підтримає вас. Зробіть так, щоб вас поважали. Поважайте себе і інших. Якщо потрібно поставити себе в колективі – будьте рішучі і жорстокі. Але ставтеся до товаришів з серцем. Часто важлива не буква закону, а дух. Постарайтеся створити з колективу боєздатну команду, що непросто – потрібно притиратися один до одного. Це приходить з часом, якщо докладаєш до того зусилля.

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 він завжди в дефіциті), фотографії, які нам дорогі, 2-3 улюблені книги, блокнот, ручки, сигарети (більше), запальнички і сірники. Природно, гроші і музику.

Потрібна і така дрібниця, як ножиці (нігті на руках і ногах стрижіть коротше). Обов'язково захопіть з собою декілька водонепроникних мішків. У такому мішку можна при необхідності і попати речі при мінімальній витраті води. Повинне бути два окуляри – сонцезахисні і типу мотоциклетних, це порятунок від пилу. По ідеї їх вам повинні видати, але краще розраховуйте на себе. Не забудьте моток ізоляційної стрічки – нею можна зв'язувати магазини, упорядковувати амуніцію і багато що інше. Моток дроту і моток шнура теж завжди стануть в нагоді. Якщо у вас не “наворочена” мобіла, захопіть фотоапарат, який не жаль втратити. Якщо коли-небудь ви зможете роздрукувати знімки, то не пошкодуєте про це.

З контрабанди – будь-яка судина (використовуй природну кмітливість) із спиртом – його і випити можна, і продезінфікувати що-небудь, і обміняти на потрібні речі. Наркотики, природно, не рекомендую.

Не забувайте – все, що візьмете з собою, ви будете, як правило, тягати на своєму горбу.

Приділіть посилену увагу вашому спорядженню, вам їм доведеться користуватися багато місяців! В першу чергу – взуттю, оскільки ходити і бігати будете дуже багато! Зокрема потрібні гумові чоботи (принаймні на 2-3 розміри більше, оскільки їх надягають поверх берців). Бронежилет і каска повинні бути *правильного* розміру. Якщо це не так, то ваша служба перетвориться на суцільну муку. Не забудьте перевірити роботу протигазу: зайдіть в газову камеру, повіджимайтеся, пострибайте там, повертіть головою – гази не повинні нікуди просочуватися, це у ваших інтересах. Приведіть в порядок вашу “зброю” («розгрузку»), ніщо не повинне бовтатися або чіплятися за сторонні предмети. Скрутіть зайві ремені в трубочку та обмотайте ізоляційною стрічкою. Якщо в магазинні кишені магазини заходять насилу, розширте або розробіть кишені, перевірте клямки на них.

Перевірте пружини у всіх магазинах! Рюкзак і речові мішки укладайте “по розуму”, а не як вийде. Речі, що часто викори-

стовуєте, кладіть зверху. Важкі – по можливості знизу. М'які – до спини. Лямки не повинні різати плечі, добийтеся цього. Не забудьте перевірити все вищеперелічене і багато що інше у ваших бійців.

Дня за 3-4 до відправки перестаньте тренуватися і відпочивайте. Погодіть череп і пахви: менше волосся – менше грязі, менше проблем. Зніміть сексуальне навантаження – швидше за все, наступний раз наступить нескоро. Розслабтеся. Приділіте багато часу сну. Можна спожити алкогольні напої, але в міру. Не панікуйте. Побачтеся, попрощайтеся з близькими людьми. Не лякайте їх і себе. Ще раз підкреслю – будьте оптимістом.

Ми помітили, що багато хто вчиться тільки на своїх власних помилках. Але якщо хтось помилиться трохи менше і збереже в результаті своє життя, то ми своє завдання виконали.

Один з головних принципів – це завжди уміти знаходити в будь-якій бочці дьогтю ложку меду. Якщо доля розпорядилася так, що свій громадянський обов'язок із захисту держави тобі належить виконувати в умовах збройного конфлікту, в “гарячій точці”, на війні, то прийми на віру те, що знаємо ми і інші, хто пройшов через війну. Багато в чому саме це знання допомогло їм вижити і, дай Бог, допоможе тобі, якщо і на твою частку випаде це випробування.

Якщо це випробування прийшло – ти повинен прийняти його. Не треба обдурювати Закони Всесвіту. Піти від випробування ти все одно не зможеш. Якщо раптом зважишся втекти, залишити свою частину, яку направляють в район бойових дій, то невідомо, в якій формі і коли інше ВИПРОБУВАННЯ все ж таки до тебе прийде. Воно не буде легше, воно буде дорожче. Ми бачили хлопців, що бігли від війни та опинилися в полоні або тюрмі. Точно так, як і бачили хлопців, які повернулися додому з війни, перемігши себе, свій страх, свої сумніви і проблеми. Вони дуже схожі зовні, вони одного віку. Але одні з них живуть і житимуть, знаючи ЩОСЬ, що дає їм можливість долати будь-які труднощі і знегоди, доставляючи лише радість, і щастя від самого цього подолання. Інші стали рабами. Рабами свого страху, своєї совісті, своїх кошмарів. У них не залишилося нічого свого – тільки покірنا залежність від чого завгодно і кого завгодно. У ситуації вибору вони його зробили в угоду уявного благополуччя, що на ділі виявилася втратою особистої свободи, що не могло не позбавити їх щастя життя.

Якщо хтось не бачить сонця над горизонтом, це не означає, що воно припинило свій шлях по небосхилі. Першими на війні

гинуть дурні і труси. Дурні – тому, що не бояться, труси – тому, що дуже бояться. Страх – природний інстинкт усього живого. Не будь страху, на Землі не залишилася б жодної живої істоти. Як дуже точно сказав один з офіцерів спецназу: “У бою не бояться тільки дурні і п’яні”. Все питання полягає лише в тому, як розпорядитися страхом. Їм не можна нехтувати, і їм не можна не користуватися. Але у всього є свої межі. У тому числі і у страху. А хто ці межі визначає? І як?

Один з військовослужбовців, що має вельми солідний досвід участі у збройних конфліктах, що не раз опинявся в умовах, коли виживання ставало проблематичним, пише: “Потрапивши в світ війни, людина підсвідомо відчуває дихання смерті.

Навіть знаходячись на видаленні від лінії фронту, займаючись повсякденною діяльністю, військовослужбовці піддаються великому психологічному стресу. Думка про те, що смерть бродить десь поряд, тримає їх в постійній напрузі.

Виходячи з власного досвіду і з вражень учасників не тільки антитерористичної операції, але й інших збройних конфліктів, я прийшов до висновків, аналогічних висновкам тих, кому через їх професію доводилося ризикувати життям. Один з цих висновків: найстрашніше перед боєм – очікування смерті.

Знаходячись постійно в утомливому очікуванні того, що факт твоєї загибелі може так чи інакше коли-небудь трапитися, організм з часом втомлюється, і тобі стає просто на все наплювати. Нове загострення відчуттів виникає знову безпосередньо в бою, “коли смерть вже дивиться тобі в обличчя”. Страшно стає всім, але кожен поводить себе по-різному. Хтось під час бою кричить матом, щоб швидше загнати страх в дальні куточки своєї підсвідомості; інші стають млявими і апатичними, чекаючи смерті як позбавлення від нестерпного страху. Тільки той, хто психологічно зуміє швидше пройти «очікування» і переступить “порог страху”, зможе холоднокровно ухвалювати правильні рішення і діяти на полі бою, виходячи з обстановки, що склалася, отже, у нього буде 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 твоїм господарем став твій страх, то ти його раб. Якщо ти дозволив страху управляти собою, ти втратив свободу.

Як поводитися в бою – знаєш тільки ти, солдате. Страх, як би він не був корисний для живої істоти, цього не знає. Коли треба

залягти, утискувати в землю, перечекати, він може змусити тебе бігти. В даному випадку кращої мішені для ворога і бути не може. Так гинуть труси. Коли треба оглядітися, подумати і вирішити, страх тебе забув, і ти дієш без нього. Так гинуть дурні.

Нам доводилося бачити молодих хлопців, що пережили перший в їх житті обстріл. Багато хто вперше випробував страх, який раніше їм був не знайомий. Багато хто відкрив для себе те, що їх приємно здивувало. А деякі взагалі перебували в стані емоційного підйому. Загальним для них було наступне:

- виявляється, обстріл – це ще не смерть і навіть не поранення (куля все ж таки “дура”);

- страх є, він неприємний, липкий, повзучий, але його можна ПЕРЕМОГТИ.

Саме подолання власного страху давало відчуття, яке можна порівняти з позбавленням від чогось важкого і небажаного. Була перемога. Ні, перемога не над тим ворогом, який, пострілявши з куців і не завдавши ніякої шкоди, сам забрався геть, оскільки і йому страх не чужий. Була перемога над своїм страхом. Страх дає людині сигнал про загрозу. Людина знає, як цією інформацією розпорядитися. Якщо СИТУАЦІЯ вимагає перечекати, вона пере чекає. Якщо ж необхідно діяти, подякуй своєму страху за вірну службу і дій.

Противник теж бореться із страхом. Допоможи йому програти у цій боротьбі. Тут його страх – твій союзник. Якщо ти активний, ведеш приціпний вогонь – ти допомагаєш страху свого ворога. Якщо ворог програв боротьбу з власним страхом – ти переміг. Навіть якщо він не уражений твоєю кулею, він морально повержений.

Найбільше задоволення викликає вигляд ворога, що тікає. Вигляд убитого ворога викликає складні відчуття.

Стати господарем свого страху не означає відмовитися від нього зовсім. Це неможливо, а якщо і вдається, 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 вірна загибель, і не тільки для тих, хто до них схильний. Підконтрольний людині страх виявляється в підвищеній обережності, загостреному чутті та увазі, в інтуїтивних реакціях, що оберігають свого господаря.

Про страх на війні і його подолання написано немало, зокрема, що це нормально і що не боїться тільки повний дурень.

Безумовно, психічно нормальна людина повинна через інстинкт самозбереження уникати небезпеки, зокрема на війні, або прагнути максимально знизити ризик для життя і здоров'я, а якщо він – командир, то не тільки для себе. Проте, ми б внесли уточнення. Добре навчений військовий повинен побоюватися, але не боятися бою. Різниця в тому, що, побоюючись, він свідомо йде на зіткнення, шукає його, при цьому повною мірою розуміє, що кулі у противника не з пластиліну, тому прагне зробити себе і свій підрозділ найменш уразливим. Знання ступеня ризику дозволяє діяти продумано і грамотно. Незнання породжує страх і навіть паніку.

Адже страшна не стільки конкретна небезпека, скільки невідомість, з якою стикається людина, потрапляючи вперше в район бойових дій. Саме на початковому етапі фронтової служби боязнь невідомої війни можна охарактеризувати як страх. У цей період він володіє здатністю породжувати новий страх, а чутки (чим не правдоподібніше, тим гірше) укріплюють його. Людина залякує сама себе, і лише реальність бойових дій може звільнити її.

Людина в бою зайнята боєм, а не власними страхами і само-залакуванням. З часом приходять досвід і впевненість. Поведінка стає чіткою, грамотною та обачливою. Здавалося б, все: процес становлення воїна і командира закінчений, далі справи підуть як по маслу. Та ба. Приблизно через півроку виникає інша небезпека, ще страшніша для людини, оскільки не усвідомлювана. Відвоювавши успішно півроку, людина перестає не тільки боятися, але навіть побоюватися війни. Успіхи притупляють відчуття небезпеки. Приходить впевненість, що ти можеш все, що успіх благоволить. В результаті починаєш допускати неточності і недбалості, і добре, якщо доля покарає не сильно, лише струсивши за комір, як щеняти, що загралося, нагадавши, що війна – не жарт, і халатність тут чревата смертю.

До війни треба ставитись украй серйозно. Кожен вихід на війну повинен бути як перший. Тоді і командир, і його підлеглі, що усвідомлюють, що ворога не треба боятися, але необхідно побоюватися, в 99 випадках з 100 залишаться живі і успішно виконають поставлене завдання.

У подоланні власного страху є ще одна істотна сторона. Як вже було сказано, паніка – це загибель не тільки для тих, хто виявився нею заражений, але і для тих, хто опинився поряд з панікерами. Тому, ставши господарем свого страху, не допускай перемоги страху над товарищами по службі, допоможи і їм

приборкати цього противника. Для цього не треба ніяких особливих зусиль. Будь поряд, підстав своє плече, не поспішай зневажати їх, вважаючи трусами. Їм потрібна твоя допомога. Твої спокій і впевненість, присутні поряд з ними, – це вже допомога. Якщо ти зможеш це показати – ти врятуєш їх, а вони тебе

Взагалі про відносини з товаришами по службі на війні розмова особлива. На жаль, в армії ти дуже обмежений у виборі друзів. Твоє відділення, екіпаж, розрахунок, взвод – ось і весь вибір. Це як в трамваї. Хто виявився твоїми пасажирами-попутниками – ті і складуть весь вибір твоїх симпатій. 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 завжди і скрізь. Як би не склалися ваші відносини, з ними ти підеш в бій. Вони будуть визначити успіх бою, а значить, і від них залежить твоє життя. Так само, як від тебе – і їх життя. Це тільки в кінобойовиках герой-одинак перемагає всіх і, як правило, залишається живий. У нашому народі існує прислів'я: один в полі не воїн. Прислів'я прислів'ям, а ось що пишуть твої ровесники, що воювали в зоні проведення АТО проти російських бойовиків (ми їх просили написати послання солдатів, який, можливо, приїде їм на зміну):

“Якщо твоєму бойовому товаришеві важко, допоможи йому в скрутну хвилину. Якщо ти бачиш, що твої товариші злякалися в бою, сумують, ти повинен підбадьорити їх, підняти їм настрій, щоб вони забули про страх, наприклад, розповісти їм анекдот. Ділися з товаришем останнім, що у тебе є, і знай: буде і тобі важко, і твій бойовий товариш тобі допоможе, як ти допомагав йому...”

“В час бою завжди прикривай товариша вогнем. Ніколи його не кидай. Під час бою стежте один за одним, щоб жодного з вас не узяли в полон або випадково не забули винести з бою пораненим або убитим товариша”.

“Коли йдеш в бій, завжди підбадьорюй своїх друзів, можна яким-небудь жартом. Найважче в бою – це коли відступаш. Запам'ятай, ніколи не кидай друзів, хоч буде він тобі і не товаришем зовсім...”

Подібні речі ти міг читати і чути і раніше. Але поради цих хлопців засновані на їх особистому досвіді, який був придбаний ними в умовах, коли більше всього цінується те, що дозволяє вижити. Особливо звертають на себе увагу слова “не кидай товаришів, хоч будуть вони тобі і не друзі зовсім”.

Звернемо особливу увагу на те, що всі хлопці, які особливо виділили в своїх посланнях майбутньому солдатові принцип бойового товариства і взаємовиручки, зуміли вижити в найскладніших умовах бою. Можливо, саме тому і вижили, що цей принцип був для них одним з головних. Швидше за все, так воно і є. У бою ти частинка єдиного цілого організму – свого підрозділу. Цей організм виживає завдяки кожній своїй частинці, точно так, як і кожна частинка виживає за рахунок всього організму. Значить, всі частинки повинні бути тісно зв'язані, повинні співробітничати, щоб могли вижити кожна з них і організм в цілому.

Завжди май партнера. Якщо навіть цього не зробить командир, то розбийтеся на пари самі. Весь час тримаєтесь один одного, а кожна пара – свого підрозділу. Як би ні було важко, стежте один за одним і допомагайте: вогнем, словом, диханням, патронами, жартом. Пересувайтеся по черзі. Один спостерігає і прикриває – інший перебігає. Потім навпаки. Ви двоє – єдине ціле. З безлічі цих цілостей складається ваш взвод, ваша рота.

Головне завдання – спостерігати. Якщо потрапив під обстріл – не поспішай стріляти сам, займи укриття і спостерігай. Стріляти треба не із страху, а по цілі. Відкриєш вогонь навмання – вважай пропав: виявив себе, сам став ціллю. Стрілай тоді, коли бачиш противника або спалахи вогню його зброї. Ось це твоя мета.

Не стирчи на одному місці. Дві-три черги – і міняй позицію. Хай це буде три-чотири метри вправо-вліво, вперед-назад. Перебігай, а ще краще – переповзай. Друг прикриє тебе. А ти – його. Через декілька хвилин ви чудово розумітимете один одного.

Необхідно заздалегідь очима відшукати декілька укриттів, які можна використовувати по черзі. Але укриття від укриття відрізняється. Знай, що противник в першу чергу шукає тебе якраз за укриттями. Якщо у нього є підствольні гранатомети, то укриття може і не врятувати. Не затримуйся за укриттям довго. Грай з противником в хованки і вражай його вогнем. Він теж людина, і ніщо людське йому не чужо, особливо ураження твоїм влучним пострілом.

Пам'ятай, що запас боеприпасів у тебе не нескінченний. Витрачай їх економно. Це тільки в кіно про Рембо черги можуть бути по півмагазина, а то і на всю кулеметну стрічку. У тебе – не більше ніж по 3-4 патрони і по Цілі, а не у Всесвіт. Якщо треба перезарядити магазини, крикни другу – 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 з руки. Май завжди при собі запас патронів.

Не грай у війну. Ті фільми, які ти бачив і в яких показується саме та гра у війну, дуже далекі від реальності. Насправді все набагато простіше та одночасно складніше. Надивившись, як черговий крутий рейнджер стріляє в своїх ворогів, деякі наші солдати в першому ж зіткненні з противником випускають весь боєкомплект за лічені хвилини. Це тільки в голлівудських сценаріях магазини і кулеметні стрічки безрозмірні і мають таку ємкість, яку побажають сценарист і режисер. У справжньому бою в магазині всього 30 патронів, а в чотирьох магазинах – 120. Розстріляти магазин можна всього лише за 20 секунд, а все чотири – менше ніж за п'ять хвилин. Досвід показує, що така стрільянина не буває прицільною: кулі летять не в ціль, а в уявний образ цієї цілі. Причому здається, чим більше їх випустиш, тим більше цілей уразиш. Це не так. Для ураження цілі достатньо однієї кулі. Просто ціль треба бачити та уражати саме її.

Об'єктом твоєї пильної уваги повинно бути також все, що підноситься над місцевістю. Звідти можуть “працювати” снайпери і інші стрілки. У місті або населеному пункті – це верхні поверхи будівель і особливо дахи. При діях в місті домовтеся з напарником, хто які сектори спостерігатиме. Наприклад, ти – вперед і вліво. Він – управо і назад. Інакше вас можуть обійти. Особлива увага – до підвалів, точніше, до входів в них. Звідти можуть ударити в спину, перечекавши, коли ви підете вперед. Те ж саме не зашкодить і на місцевості поза населеним пунктом. Там можуть бути яри, «зеленка», гребені тощо. Спостерігай.

Всьому цьому тебе учитимуть. Ми не збираємося викладати тобі науку перемагати. Цим займуться твої командири. Ми лише хочемо, щоб вже на навчальних заняттях ти діяв, як в бою. Саме так виробляються навички. Якщо на заняттях не грати у війну, а усвідомлено діяти, як в справжньому бою, то наші солдати допоможуть тобі максимально використовувати будь-які заняття для придбання тих навичок, які необхідні, щоб виживати, а значить, і перемагати.

Ніхто не дасть пораду краще, ніж той, хто сам вижив в 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 холоднокровність. У жодному випадку не панікувати! Якщо стає страшно, то прагни 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 злякатися заздалегідь противника, не панікувати, слухати команди. Не показуй противникові, що ти його боїшся, що тобі страшно. Хай боїться він. Бути уважним, не розслаблятися, завжди бути напоготові і чекати нападу. Не варто піддаватися на безглузді провокації. Весь час уміло маскуватися. Завжди пам'ятати те, чому тебе учили.

- У бою потрібно бути особливо уважним, чути і бездоганно виконувати накази командира. В особливих випадках ухвалювати рішення самому і діяти чітко і рішуче. Від твоїх дій може залежати дуже багато, навіть чиєсь життя. Особливо небезпечні снайпери. Вони практично не видимі, тільки чутні звуки пострілів. Снайперів важко вчислити, вони зазвичай сидять на горищах або на верхніх поверхах будинків і стріляють неспішно. Постріли їх рідкі, але точні. Будь особливо уважним до дахів, вікон верхніх поверхів і горищ.

- Щоб зброя у тебе завжди була справною, щоб вона тебе не підвела в скрутну хвилину – люби її і піклуйся про неї. Всі пересування здійснюй короткими перебіганнями, переповзанням, прикривай свого товариша, не кидай його в скрутну хвилину. Свої дії потрібно здійснювати обдумано, погоджено зі своїми товаришами. Патрони даремно не витрачай, економ, щоб не залишитися без них до закінчення бою. Якщо у твого товариша кінчилися патрони, то поділися з ним. Два стволи в два рази краще, ніж один. Якщо він від тебе на відстані, прикрий його вогнем. Цим ти врятуєш товаришеві життя, як він врятує тебе, якщо раптом доведеться.

- У бою насамперед треба бути зібраним. Спостерігати за всіма пересуваннями противника. Діяти сміло і рішуче. Вагання – вірна смерть. Думати треба на ходу, постійно обертаючи головою направо і наліво, щоб бачити все або майже все. Іноді один твій постріл може врятувати комусь життя.

Сильно втомлюєшся морально. Весь цей гуркіт, шум, крики впливають на людину. Вона відволікається, здійснює помилки. До цього треба бути готовим заздалегідь.

- Якщо ти, наприклад, знаходишся під обстрілом далеко від свого підрозділу або опорного пункту, не витрачай дарма патрони, в голові тримай думку, що у будь-який момент тобі допоможуть. Не буває такого, що про тебе забудуть товариші. В ході бойових дій будь уважний, щоб не зачепити когось із своїх. У бою ніколи не кидай товариша, навіть якщо не був з ним знайомий. Найголовніше – це не розгубитися і просто не боятися.

- Якщо заступив в караул і пішов з товаришем на пост – не можна спати і випускати з рук зброю. Якщо вас почали обстрілювати або на вас напали, найголовніше – 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 ніколи не була добрим союзником людини. А на війні вона – союзник смерті;

більше поту – менше крові;

краще бути втомленим, але живим;

втома – ніщо, життя – все!

Саме лінь, що оволоділа бійцями на жарі або просто в години відносного спокою, віддавала їх потім в руки смерті. Бійці одного з підрозділів, полінувавшись в 35-градусну спеку як слід окопатися й обладнати позиції, втратили через декілька годин в результаті одного обстрілу стільки своїх товаришів, скільки цей підрозділ не втратив за всю війну. Вони були утомленими, було жарко...

Солдати іншого підрозділу, переживши два дуже серйозних обстріли при висуненні в призначений ним район, не зважаючи на втому, прямо з маршу почали рити траншеї й обладнувати позиції. Роботи не припинялися навіть вночі. Спали тільки ті, кому належало нести службу в бойовій охороні. Вони були утомленими, 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 відносини між людьми складаються інакше, ніж в мирний час. Іншим стає той, хто раніше міг навіть і не подобатися, той, кого ти просто не помічав, впритул не бачив. Цінуються інші якості. Головне – щирість у всьому. У словах, справах, вчинках. На війні у людей з'являється здатність розпізнавати дійсні якості та особливості інших людей буквально за лічені години. У кожного починає працювати своя

рентгенівська установка, яка дозволяє бачити інших людей майже наскрізь і бачити в них те, що в звичайному житті не побачиш і за декілька років знайомства. Пам'ятай і твердо дотримуй декілька правил.

Не прагни виглядати краще, ніж ти є насправді. Тебе поважають і цінують таким, який ти є. Все, що ти старанно показуватимеш і виставлятимеш, – сприйматиметься як нещирість і обман. А це ніколи не цінується, 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 в ньому те, що є в тобі. Якщо ти пам'ятаєш щось зі шкільної фізики, то повинен знати, що однойменно заряджені частинки відштовхуються. У людині тебе відштовхує щось, що сидить в самому тобі. Воно тобі і заважає, і шкодить. Ти повинен бути вдячний цій людині. Вона дає тобі можливість побачити себе в ній і стати краще.

Не соромся просити допомоги у товаришів по службі. Люди завжди хочуть бути корисні і значущі для інших. Якщо ти звертаєшся до кого-небудь за допомогою, то ти:

а) даєш зрозуміти цій людині, що її цінують, вона корисна і комусь (в даному випадку тобі) потрібна;

б) ти вирішуєш власну проблему, спираючись на допомогу людини, до якої звернувся;

в) отримуєш корисний досвід взаємодії, який стане в нагоді в бою і на війні в цілому.

Не ховай від товаришів по службі свої думки і відчуття, особливо важкі і неприсмні. Важкі переживання – вони і є важкі. Це ноша, яка може бути така важка, що виявиться не під силу. Якщо цю ношу розділити з іншими, то разом її цілком можна підняти та осилити. Та і самі ці думки і відчуття є не тільки у тебе. Ти здивуєшся, коли, поділившись з кимось, дізнаєшся, що схоже переживає і він (або вони).

Якщо ти будеш закритий для спілкування, то твій стан залишиться незрозумілим для тих, хто оточують і може бути сприйнято зовсім не так, як є насправді. Товариші по службі можуть твою замкнутість зрозуміти як образу, злість на них, воляцію від колективу або що-небудь ще, що тільки відштовхне їх від тебе. Не примушуй їх читати твої думки. Вони їх можуть прочитати по-своєму. Поділися з ними сам. Вони допоможуть. Навіть тим, що просто вислухають.

Стався до іншого так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе. Це, мабуть, головне правило. Дотримуючись його, ти створиєш перш за все необхідні умови для себе. Твої відносини з товаришами по службі складаються на основі того, що ти вносиш до цих відносин. Від цього залежатиме твоє місце, роль в колективі, а значить, і ставлення до тебе.

Знання принципів і правил, про які ми тобі повідали, вже само по собі є умовою, яка буде сприяти їх дотриманню тобою. Людина влаштована так, що дуже багато в її поведінці не залежить від її свідомості. Навряд чи ти управляєш свідомо своєю ходою. Коли ти йдеш по вулиці, хіба в твоїй свідомості звучать команди відповідним групам м'язів: яке зусилля і куди передати, яку ногу наскільки підняти і куди поставити? Можна упевнено припустити, що ні. Так само і тут. Якщо ти внутрішньо прийняв ті принципи і правила, про які йшла мова, то вони залишилися у тих відділах твого мозку, які зможуть узяти на себе функції регуляції твоєї поведінки навіть без участі свідомості. Ну а якщо щось раптом буде не так, виникнуть раптом проблеми, допоможе свідомість. Вона пригадає те, що вже є, і те, що необхідне. Головне – знати і приймати...

Колись для багатьох людей відкриття того, що Земля кругла, було рівноси́льне тому, що перекинувся весь світ. Від того, що вони цього не могли (або не хотіли) прийняти, Земля плоскою не стала. І вона не перестала обертатися від того, що хтось не тільки не вірив в це, але й активно заперечував. Можна навіть спалити на вогнищі людину, що зробила відкриття якої-небудь істини. Ось тільки істина залишиться. Можна не знати закону земного тяжіння, можна в нього не вірити і навіть заперечувати, але підкинутий вгору камінь від цього в повітрі не зависне, він все одно впаде на землю.

Нам видається корисним знати істини і їх приймати. Шкоди від цього ніякої, але користь очевидна.

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 деколи вона сприймається на ділі в повсякденній армійській службі. Людина, якій дано право розпоряджатися тобою, віддавати накази, примушувати дуже часто робити те, що просто, й робити то не хочеться, вимагати, питати, деколи карати за лінь і нерозторопність, часто сприймається як

тиран, що визначив своєю метою лише одне: фізичне виснаження і моральне знищення твого волелюбного Я. Саме так воно і може виглядати в мирному житті. Зовсім інша справа на війні.

Ось що говорять хлопці, що брали участь в АТО. Це можна сприймати як напуття тобі і твоїм товаришам по службі.

“У бою строго слухай свого командира. Завжди прикривай його і ніколи його не кидай”.

“У бою потрібно бути зібраним, уважно слухати і виконувати команди командира. У бою немає часу думати. Треба чітко виконувати накази”.

“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 найголовніше – будь чесним. Ніколи не зраджуй своїх командирів”.

Ми вже говорили, що відносини між людьми на війні абсолютно особливі. У тому числі і відносини командирів із підлеглими. Наші бесіди з офіцерами, що воювали, і власний досвід показують, що одним із головних мотивів бойової діяльності командирів завжди була відповідальність за життя своїх солдатів. За сухими даними трагічної статистики, кожен п'ятий загиблий в АТО – офіцер. Можна уявити, що це означає, якщо за штатною чисельністю підрозділів один офіцер у середньому доводиться на 20-25 солдатів.

Такі втрати серед командного складу зовсім не означають, що ці офіцери не знали, як вижити на війні. Вони це знали. Точно так, як і знали те, що цього не уміють їх підлеглі. Учити солдатів мистецтву виживання на війні командирам доводилося іноді ціною свого життя.

У психології увага – це зосередженість людини в даний момент на якому-небудь реальному або ідеальному об'єкті (предметі, події, образі, думці тощо). Здається зрозумілим. Разом з тим добре відомий вираз: “Я весь увага”. Вважаємо, що цей вираз відображає стан людини, коли те, що її оточує, стає тим, на що направлена її зосередженість. Саме так увага повинна працювати на війні. Небезпека може виходити звідусіль.

Важко точно вгадати, на чому ти повинен зосередитися. Дуже багато того, що вимагатиме уваги. Але є ще одна порада, яку дають тобі практично всі, хто воював, хто побував в бою, Це – не розгубитися.

Спробуємо буквально розібратися в слові “розгубитися”. Це означає щось розділити на частини і втратити ці частини окремо. Таке цілком може відбутися, коли свідомість буде зайнята страхом, твої руки і ноги виконуватимуть команди інстинкту самозбереження, вуха чути тільки гуркіт, очі бачити тільки смерть... Ти розгублений. Окрім гуркоту є команди – але вуха їх вже нечують.

Якщо ж ти – господар свого страху, то він – твій союзник. Саме цей союзник знатиме все, що потрібне. Саме він зробить тебе уважним, коли кожна клітинка сприйматиме все, що пов'язане з небезпекою, а союз свідомості і страху дозволить діяти тобі так, як треба саме в тій ситуації, в якій ти опинився.

Постійне перебування в стані підвищеної уваги має і певну небезпеку. Ти надзвичайно напружений. І це виснажує твої психофізіологічні можливості, які не безмежні. Стеж за своїм внутрішнім станом. Ти почуєш сигнал про те, що криза напруженості настала.

А зараз відсуваємо кризу. Глибоко дихай. Це відразу може і не вийти. Зроби вдих якомога глибше і трохи затримай видих. Повтори. А потім зроби три-чотири глибокі вдихи і повільних видихи. Ти знову весь увага. Прагни дихати глибше...

Використовуй час, коли ти знаходишся поза реальною небезпекою, для максимально можливого зняття напруженості.

Проте знімати напругу можна по-різному. Не секрет, що багато хто на війні починає вживати алкоголь і наркотики або які-небудь їх замінники. При ефективності, що здається, насправді вони ще небезпечніші. Так, вони розслабляють і знімають напругу, але за це вимагають дуже високу ціну. Людина швидко потрапляє до них у залежність. Якщо в звичайному житті алкоголізм розвивається роками, наркоманія трохи швидша, то на війні це відбувається в лічені дні. Ці два засоби розслаблення мають величезну небезпеку. Від їх вживання знижується поріг уваги, швидкість реакцій, швидко настає фізичне виснаження, втома, порушується координація рухів. То, за рахунок чого організм здатний виживати, віддано алкоголю і наркотикам на сплату за уявне задоволення розслаблення і забуття. Цей шлях – шлях смерті. Чи твій це шлях?..

Людина до всього звикає. У цьому криється одна небезпека, яка уміє добре маскуватися і прикидатися доброю 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 палиця стріляє, якраз про це.

Нам відома велика кількість епізодів, коли звичка постійно бути із зброєю і при зброї переростала в зневагу правилами поведінки з нею. Від випадкових пострілів по необережності гинули свої ж товариші, випадково висмикувалися запобіжні чеки гранат... Якщо від загального числа втрат наших військ в зоні проведення Антитерористичної операції відняти кількість так званих небойових втрат, пов'язаних з неповажним ставленням до правил поведінки із зброєю і боєприпасами, то підсумок істотно зменшиться. Тільки ось життя солдатські від цих арифметичних дій не повернеться...

Щоб відвести цю небезпеку, необхідно пам'ятати наступне:

- все, що ти знаєш і чому тебе навчать про поведінку із зброєю і боєприпасами, повинно стати жорстким правилом завжди і скрізь, у тому числі і при спілкуванні з товаришами. Допомагай і їм дотримуватись цих правил;

- не допускай перенапруження, умій його знімати і розслабитися. Тривала напруга породжує фатальні помилки, у тому числі і при поводженні із зброєю.

Постійну підвищену увагу викликає напруга практично всіх м'язів. Можна відпустити свідомість із "зарядженої на небезпеку" і тим самим її розслабити, але м'язи... Умій розслабитися фізично. Для цього треба навчитися слухати своє тіло. В спокійній обстановці, лежачи, прислухайся до свого дихання. Воно повинне 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. Після чого максимально напруж ступні, литки. Тепер розслаб. Повтори це 2-4 рази, потім переходь до м'язів стегон і живота. Поступово в думках піднімайся вище. Далі п'ясті рук, плечі, обличчя. Після чого прислухайся до свого спокійного рівного дихання і розслабся повністю... Напруга знята, а значить, знятий весь той вантаж, який був тобою накопичений і не тільки відгукувався тяжкою втомою, але й ставав загрозою для життя.

Ми вже говорили, що дурні гинуть в числі перших. Ті, хто не відразу потрапляє в це число, починають активно шукати те, що

здоровим глуздом сприймається як загроза для життя. Їм обов'язково треба перевірити, чи є насправді міни і розтяжки на поляні, де встановлена табличка з написом "МІНИ!". Адже і перевіряють! Вони часто люблять перевіряти слова і інструкції командирів, що забороняють що-небудь або застерігають від чого-небудь. Наприклад, знімати бронежилет, відхилитися праворуч або ліворуч від напрямку руху, прикурювати і палити вночі на відкритій місцевості, піднімати які-небудь сторонні предмети... Їх перевірки, як правило, підтверджують слова і застереження командирів. Але ціною власного життя або отриманого каліцтва...

Основна відмінність дурнів на війні – відсутність елементарної обережності. Не то щоб вона ним взагалі не була властива. Ні. Вони грають у війну, оскільки не нагналися в дитинстві. А гра для них – трагедія для матерів, рідних і близьких...

На війні ігри бути не може. Перш за все – обережність. Саме вона повинна визначати твою поведінку, і не тільки в бою. Одного разу колона бойових машин зупинилася на марші. Була передана команда: з броні не сходити. Але бійцеві, якому дуже хотілося курити (а сигарети були тільки на БМП, що стояла попереду), обережність зрадила. Адже дуже курити хотілося! 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 він колону, припускав наявність мін. Власне, тому і зупинив колону. Він чекав саперів і був упевнений, що його накази виконуються. Але комусь дуже хотілося курити, і це бажання виявилось сильнішим за здоровий глузд і обережність. Ось вже дійсно – шкідлива звичка...

Віра людини належить до вищих переживань, які виявляються в одних людей рідше, в інших – частіше на відміну від "звичайних" станів, які супроводжують повсякденне життя. Відмічено, що в ситуаціях екстремальних, небезпечних, коли людина піддається серйозним випробуванням, їй стають властиві вищі переживання. До них відносяться: творчість, любов, релігійне життя і розвиток.

Чудова частка пов'язана з явищем релігійної свідомості. Коли ми говоримо про релігію, то зазвичай пов'язуємо це з вірою в Бога, дотриманням релігійних обрядів і тому подібне. Разом з тим переживання релігійної свідомості знайомі не тільки віруючим, але і людям, які такими себе не вважають. Такі переживання можна умовно назвати психологічною релігійністю. У людини

з'являється Віра – незалежно від того, наскільки вона знайома з істинно релігійними канонами, якою мірою вона приймає церковні обряди і все те, що пов'язане з обрядовою релігією. В найбільш важкі 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 придбати йому дійсну Віру. Для одного – це віра в Бога, незалежно від того, якої релігії він дотримується: православ'я, мусульманства, буддизму, католицизму тощо. Бог єдиний. Для іншого віра пов'язана з іншими вищими переживаннями. Все питання полягає в тому: чи є Віра взагалі або її немає.

Люди вірять в різні ідеали. І ця віра допомагала їм не тільки виживати, але і здійснювати те, що іноді здавалося вищим за людські сили. Віра дає уявлення про добро і зло, змінює цілісність світу, дозволяє отримувати відповіді на нерозв'язні питання (наприклад, у вигляді посилай на Волю Божу), позбавляє від страху смерті, додає сили в безвихідних ситуаціях, підсилює індивідуальну могутність, обґрунтовує і додає завершеність особистої моралі. В даному випадку під релігійною свідомістю ми розуміємо наявність у людини Віри.

Релігійність у різних людей різна. Вона може пронизувати все, що робить людина, і тоді вона йде своїм шляхом з легкою душею і спокійним серцем. Релігійність може бути ізольованою стороною життя, існувати сама по собі. В цьому випадку людина згадує про Віру тільки тоді, коли потребує додаткових душевних сил і відчуває себе ослабленою, коли не в змозі поодиноці впоратися із негодами, що навалилися на неї. Не так важливо, наскільки ти релігійний. Важливо, щоб Віра була: якщо не з тобою, то хоч би поряд.

Віра не може бути нав'язана. Дійсна Віра – це те, що знаєш тільки ти. А в що тобі вірити – вирішуєш сам. Закони всесвіту існують поза твоєї волі, і ти вимушений підкорятися їм, навіть якщо і не приймаєш їх.

У святих отців є багато думок. Деякі говорять: так важко, по Божому велінню може Господь врятувати. Інші говорять: звичайно, врятує, настільки Господь милосердний і людинолюбний, повинен людину врятувати, тому що людина на війні,

поранена або убита, омивається своєю кров'ю від своїх гріхів. Як і при хрещенні. Загалом, і ті, і інші говорять: так, порятунок буде. У Бога милосердя розуму незбагненне, він світить на всіх – віруючих і невіруючих, світить сонцем і дає урожай, дає всі свої благодіяння. Ми тільки молимося: “Господи, врятуй, врятуй, врятуй! І пробач за наші гріхи, вольні і мимовільні!”.

Так і говорить всякий православний священик, що праця воїна не марна, і народ завжди шануватиме його за добросовісну службу, і нести її треба, не бентежачись.



2.2. Психологічні аспекти прийняття командиром рішення та постановки завдань підлеглим у бойовій обстановці

Бій є випробуванням моральних і фізичних сил кожного воїна, але особливі вимоги і випробування бойова діяльність ставить перед командиром.

Найважливішими умовами досягнення успіху в бою є повне напруження моральних і фізичних сил, використання морально-психологічного фактора в інтересах виконання бойового завдання.

Основний обов'язок, який покладається в бою на командира – домогтися виконання поставленого завдання у визначений термін, – вимагає найбільш ефективного і повного використання усіх бойових можливостей свого підрозділу, твердого і безперервного управління ним. Ключовим чинником успіху при цьому є вірне, своєчасне та наполегливо втілене у життя рішення. Бойові статuti визначають: “Рішення командира розгромити противника повинне бути твердим і без коливань доводитися 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. Одночасно в статуті визначено послідовність діяльності командира щодо підготовки, прийняття та організації виконання рішення на бій. При цьому активно задіяні *пізнавальні* процеси, що потребують 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 і кажуть: якщо знаєш ворога і знаєш себе, веде бій хоч сотню разів, небезпеки не буде; якщо знаєш себе, а його не знаєш, один раз переможеш, іншого разу зазнаєш поразки; якщо ж не знаєш ні себе, ні його, щоразу, коли битимешся, зазнаєш поразки”.

На психологічному рівні діяльність командира з організації бою вимагає *єдності характеру (волі) і розуму (мислення)*. Ці якості повинні бути у військового лідера однаково добре розвиненими, рівними, за висловом Наполеона, як основа і висота у квадрата. “Якщо характер сильніший від розуму, то полководець захопиться і піде далі, ніж треба. Якщо розум сильніший від характеру, то в нього навпаки забракне мужності здійснити свій план”.

На важливості єдності характеру (стремління, волі) й розуму (судження) наголошував ще Арістотель, який вважав його основою свідомого вибору, який робить людина, приймаючи рішення. Здатність приймати вірні рішення, яку Арістотель називає розсудливістю, вимагає наявності у командира особливого складу *практичного розуму*. Відомий російський військовий психолог Б.М. Теплов визначив його особливості у своїй праці “Розум полководця” таким чином:

“Розум полководця... є єдністю інтелектуальних і вольових моментів. Коли говорять, що якийсь воєначальник має видатний розум, але позбавлений таких вольових якостей, як рішучість чи моральна мужність, то це означає, що розум у нього не той, який потрібен полководцю. Справжній розум полководця не може бути у людини безвольної, боязкої та слабохарактерної”.

Аналізуючи мислення видатних полководців минулого (перш за все Суворова і Наполеона) за воєнно-історичними матеріалами, Б.М. Теплов виділяє такі особливості розуму воєначальника, як:

- здатність зберігати вірність суджень у найбільш небезпечних і скрутних обставинах;
- підвищення всіх психічних сил і загострення розумової діяльності в атмосфері небезпеки;
- здатність охопити всі питання і знайти такі шляхи вирішення, які є найкращими у всіх відношеннях;
- поєднання цілісного бачення ситуації з увагою до найменших деталей;

- здатність перетворювати складне у просте – поєднання колосальної складності матеріалу, що підлягає аналізу в ході інтелектуальної роботи, з простотою, ясністю і визначеністю продуктів цієї роботи, тобто планів і рішень, які командир доводить до підлеглих;

- уміння знаходити й виділяти суттєве, постійна систематизація матеріалу;

- поєднання обережності із здатністю до виправданого ризику, сміливістю мислення, мужністю розуму і рішучістю;

- проникливість, здатність проникнути розумом у 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 із 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 з найбільшою швидкістю.

При цьому саме інтуїції як складовій розуму воєначальника Б.М. Теплов приділяє особливу увагу. Він стверджує, що передумовами для розвитку інтуїції та загалом практичного мислення військових лідерів є “великий запас знань, а також висока і різнобічна культура думки”.

Чим відрізняється прийняття рішень у бойовій обстановці від звичайних, небойових умов?

Перш за все, 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 задачі, щодо яких приймаються рішення, є за своєю природою небезпечними, зокрема, такими, що вимагають застосування фізичної сили щодо інших осіб, у тому числі з летальними наслідками.

Основним психологічним чинником, який впливає на прийняття командиром рішення в бойовій обстановці, є бойовий стрес. На перебіг психічних процесів також впливають, посилюючи бойовий стрес, такі чинники як:

- дефіцит часу;

- невизначеність, дефіцит інформації;

- високий ступінь ризику і ціна помилки (життя своє і підлеглих);

- активна протидія противника;

- обмеження сну;
- виснаження фізичних і моральних сил.

У цих умовах значно змінюється здатність приймати рішення, здійснюючи розсудливий вибір оптимального варіанта дій між альтернативами.

Приймаючи рішення в бойовій ситуації, командир підрозділу спирається на особисте спостереження за противником і місцевістю. Для перевірки і з'ясування справжньої ситуації командир використовує й інші джерела інформації. Дуже часто повної впевненості про її достовірність немає. Також у бойовій обстановці командири підрозділів постійно перебувають під впливом ситуаційних чинників, які різко ускладнюють їх діяльність і створюють значне психологічне напруження для психіки військового керівника.

Ефективність психологічного забезпечення підготовки командирів підрозділів до бою проявляється в їх психологічній підготовленості до організації, планування та безпосереднього ведення бою, адекватному оцінюванні своєї ролі у вирішенні бойових завдань, можливості ухвалення управлінських рішень і відповідальності за їх виконання.

Механізм вироблення управлінського рішення в екстремальних ситуаціях передбачає встановлення за допомогою мислення доцільних дій, логічне планування діяльності, вироблення адекватної суперечностям ситуації і програми реагування на випадковості та раптові зміни бойової обстановки.

Ефективність вироблення управлінського рішення, як відомо з теорії і практики, безпосередньо залежить від особистих якостей командира підрозділу, його теоретичної і практичної підготовленості, психічного стану, в якому він перебуває в період оцінювання екстремальної ситуації сучасного бою.

Оптимальним психічним станом командира перед боєм та під час його ведення є співвідношення внутрішньої особистісної готовності до дій з реальною можливістю їх здійснення. Це виражається в повному осмисленні бойової обстановки та адекватному її оцінюванні; чіткому плануванню бою та його організації з урахування постійних змін обстановки, що склалася; впевненості в успішності своїх дій щодо управління підрозділом; впевненості в собі, офіцерах штабу, підлеглих, технічному оснащенні та озброєнні; оптимальному рівні емоційного напруження; повному самоконтролі і самоврядуванні.

Процес досягнення оптимального психічного стану вимагає від командирів серйозного підходу, 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 враховувати такі етапи, які сприяють якісному прийняттю рішення: формування задуму, вироблення рішення, прийняття остаточного варіанта рішення і доведення його до виконавців, контроль за виконанням. На кожному етапі прийняття управлінського рішення керівник повинен чітко уявляти структурну схему процесу поетапного вироблення рішення в екстремальних умовах сучасного бою, що дозволить уникнути психологічного зриву, який проявляється в гальмуванні розумових процесів, уповільненні оперативності прийняття якісного рішення тощо.

Процес поетапного вироблення рішення починається з аналізу початкових ситуативних даних, який переростає у формування задуму. Задум має певну структуру, яка прописана у Бойовому статуті.

Психологічне забезпечення прийняття управлінського рішення полягає у виробленні у керівника певних психологічних якостей, необхідних для якісного осмислення етапів прийняття управлінського рішення в екстремальних ситуаціях.

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, яке викликане несподіваним надсильним подразником.

Звичайний стресовий стан виникає в результаті дії психотравмуючих чинників в несподіваних ситуаціях або у випадках, пов'язаних з підвищеною відповідальністю. Виявляється стрес у трьох сферах: емоційній (страх, лют, розгубленість); вегетативній (пітливість, підвищення тиску, нудота, збліднення або почервоніння особи тощо); рухливій (тремтіння, скутість, судоми). У своїй діяльності командири зіштовхуються з проблемами тих, хто потребує психічної стійкості. Встановлено, що стрес характеризується наявністю трьох фаз: тривоги, опору і виснаження.

Командири підрозділів із стійкою психікою порівняно швидко долають фазу тривоги і “беруть себе в руки”. Психічно нестійких охоплює хвилювання, вони “здаються”. Проте і психічно стійкі люди при тривалому впливі на них несприятливих подразників не можуть уникнути руйнівних дій фази виснаження.

Високий рівень психічного напруження може виникати у командира підрозділу внаслідок протистояння альтернативних мотивів поведінки у кількох осіб (міжособистісний конфлікт) або боротьби декількох мотивів в одній людині (внутрішньо-особистісний конфлікт). До психотравмуючих чинників належать адміністративно-правові (відчуття провини, конфлікт із законом тощо); професійна неспроможність командира виконувати свої професійні обов’язки, сімейні конфлікти (образи, звинувачення, приниження, ревності, розлучення, самота, статеві неспроможності і ін.).

Командири підрозділів, які виконують службові завдання в екстремальних умовах сучасного бою, мають володіти певними особистими якостями, які сприяють поетапному логічному мисленню у виробленні управлінського рішення в бойових умовах. Стресостійкими характеристиками керівника є:

- висока компетентність у професійній діяльності;
- уміння обґрунтувати поставлені цілі і примусити підлеглих вірити в необхідність їх досягнення;
- високий рівень правосвідомості, соціальної відповідальності;
- стійка адекватна самооцінка;
- уміння управляти собою, своїми емоціями;
- здатність до вольового акту;
- здатність зберігати психічну стійкість в екстремальних умовах;
- завзятість у подоланні труднощів;
- уміння гнучко і швидко використовувати знання і відомості, доведені до автоматизму дії відповідно до обстановки, що склалась;
- здатність успішно діяти в умовах дефіциту часу, відволікаючих чинників;
- уміння об’єктивно оцінити дії підлеглих;
- наявність лідерських (організаторських) здібностей;
- володіння широким спектром стилів поведінки в конфліктних ситуаціях;
- здатність знаходити необхідні оригінальні рішення;
- уміння критично аналізувати ситуації;
- уміння прогнозувати хід сучасного загальновійськового бою.

Наявність у керівника таких якостей сприяє належному виконанню професійних завдань у бойових умовах.

Важливою психологічною особливістю управлінської діяльності командира підрозділу в бойових умовах може бути виявлення такого психологічного феномену, як ухилення від прийняття бойових рішень.

Ухилення може проявлятися у таких формах.

1. *Передавання рішення “вниз”*. Цей спосіб перекидання рішення має на увазі фактичне зняття завдання з підрозділу в цілому і передавання його якому-небудь окремому елементу. Наприклад, вся тяжкість виконання поставленого завдання перекладається на додані основному підрозділу сили – виконання класичних завдань піхоти щодо штурму позицій противника покладається на підрозділ розвідників, головним завданням якого є збір інформації. Виконання завдання щодо знищення ворожого снайпера покладається тільки на спеціального снайпера, а основний піхотний підрозділ не бере в цьому участі. Облаштування військ у польових умовах покладається виключно на підрозділи забезпечення, а до їх підходу не робиться елементарних кроків для власного облаштування. Спільне для всіх трьох випадків одне – особа, посиляючись на спеціальну підготовку підрозділів, що додаються, на їх більш глибоке володіння певним умінням, ухиляється від прийняття самостійних рішень і від залучення основного підрозділу до відповідних дій. Проте будь-який підрозділ, що додається, необхідно застосовувати не замість, а разом з основним підрозділом. Піхота повинна сама штурмувати об’єкти противника, здійснювати контр-снайперські заходи і забезпечувати себе.

2. *Передавання рішення “вгору”*. Суть цього способу в тому, що командир, що ухиляється, нічого не робить, вважаючи, що всі рішення повинні прийняти вищі начальники, вони ж мають повністю забезпечити реалізацію рішень. Його ж справа – лише виконувати розпорядження. Проте жоден, навіть найгеніальніший начальник, фізично не зможе думати про все.

Ієрархія управління для того й існує, щоб розподілити весь обсяг питань по різних рівнях військового управління. Вищий начальник повинен вирішувати більш загальні завдання, ніж нижчий. Якщо всі завдання спробує вирішувати вищий начальник, то робота з вироблення рішень на рівні цього начальника буде повністю паралізована через її обсяг.

3. *Передавання рішення “убік”*. Суть цього способу полягає в передаванні завдання сусідньому підрозділу. Проте сусідні підрозділи повинні взаємодіяти. Помилкові “успіхи” командира, що ухиляється, спрямовуючи рішення “убік”, 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. Необхідно розуміти, що Бойовий статут або настанова розраховані на якусь усереднену бойову ситуацію. Вони є результатом узагальнення попереднього бойового досвіду і спробами поширити його на майбутні бої. Статуту відображають рівень розвитку техніки, існуючий у момент їх написання, пов’язані з конкретним озброєнням своїх військ і військ противника, з тактикою противника, умовами передбачуваного театру воєнних дій. Крім того, на статуту впливають догматичні уявлення спільноти про “правильні дії” на війні. Закріплення усереднених правил ведення бою неминує породжує деякий примітивізм.

Усі ці чинники говорять про те, що Бойовий статут принципово не може відповідати на всі питання і містити способи вирішення всіх бойових завдань. Будь-який Бойовий статут або настанова потрібно розглядати не як універсальний закон, що не допускає відхилень, а як збірку методичних рекомендацій.

Шаблонні рішення не завжди приводять командира до успіху, вони заважають в управлінні підрозділами на полі бою. Статут допомагає швидко організувати бій, наприклад, підготувати поспішно сколочені підрозділи.

Оскільки всі солдати такого підрозділу знають тактичні шаблони, то використання положень статутів набагато зменшить неузгодженість і різнобій у діях. В умовах, коли є можливість відпрацювати порядок взаємодії між підрозділами, рішення дотримуватися статутних положень потрібно ухвалювати в кожній конкретній ситуації залежно від обставин. Ніякої презумпції правильності статутного рішення не має бути. Прикладом недоречного використання статуту може бути використання артилерійської підготовки – нерідко виникають ситуації, коли вона лише попереджає противника про підготовку до атаки, заподіюючи йому незначних уражень, і вводить в оману свої війська щодо ступеня придушення ворожої оборони.

5. *Зволікання з прийняттям рішень.* Назва цієї форми ухилення від прийняття рішень говорить сама за себе. Широко відоме армійське прислів'я “отримавши наказ - не поспішай його виконувати, оскільки його відмінять”, можливо, частково відображає роботу бюрократичного армійського механізму, але в бойових умовах нерідко є свідомим способом ухилення від прийняття бойових рішень в надії, що відповідні дії будуть зроблені кимось іншим.

6. *Сліпе виконання наказу.* Бездумне виконання наказу старшого командира може бути проявом прагнення ухилитися від прийняття самостійного рішення. Командир підрозділу, що ухиляється, посилається на наявність наказу старшого командира і примушує виконувати його буквально, не вникаючи в 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 війн 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 необхідно виходити з того, що у будь-який момент у кожного командира є наказ на самостійне оцінювання обстановки і прийняття самостійного бойового рішення навіть у разі відсутності вказівок і розпоряджень зверху. Командир повинен розуміти, що є психологічні причини, які підштовхують його до ухилення від прийняття рішень, до бездіяльності, що відомі найчастіші форми ухилення. Командир має постійно задавати собі запитання, чи не намагається він відхилитися від прийняття бойового рішення.

2. *Наказувати потрібно ЩО зробити, а не ЯК зробити.* Іншим перевіреним способом підвищення ініціативи у військах є введення системи, за якою керівництво не віддає 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 при 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 у разі, коли обставини вимагають детальних наказів, слід указувати загальну мету бою, щоб у разі виникнення несподіваних змін обстановки командир підрозділу, що отримав наказ, зміг скоректувати свої дії. Якщо необхідні детальні накази, доцільно проводити консультації з тими, хто буде їх виконувати.

3. *Командир відповідає не за наслідки прийнятого рішення, а за недоліки в підготовці його прийняття.* Результативним способом підвищення ініціативи є зміна підходів до відповідальності осіб, що віддають накази. Як уже вказувалося вище, у бою можливі всілякі несподіванки, і навіть повна підготовка до ведення певного виду бою не гарантує 100% успіху. Потужний вплив сучасного загальновійськового бою на психіку командирів підрозділів передбачає урахування психологічних особливостей управлінської діяльності в бойових умовах, створення ефективної системи психологічної допомоги командирам підрозділів у вигляді комплексу заходів психологічного забезпечення керівного складу в передбойових та бойових умовах. Для цього слід сконцентрувати увагу на трьох напрямках:

психологічна підготовка командирів підрозділів у процесі спеціального навчального курсу (теоретичні аспекти і практичні психотренінги);

психологічна підготовка під час повсякденної навчально-бойової 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 дозволить визначити напрям формування і зміни психічного стану командира під впливом реальних умов виконання службових завдань як в умовах повсякденної діяльності, так і в 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 дозволяє позитивно вирішувати бойові завдання в умовах дефіциту часу, який за наявності може використовуватись командиром підрозділу для осмислення (і 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; чіткому плануванню та організації підготовки до застосування сил і засобів у бою, особистій упевненості в успішності вирішення бойових завдань; упевненості в собі, офіцерах органу управління, підлеглих, технічному оснащенні й озброєнні; оптимальному рівні емоційного напруження; повному самоконтролі.



2.3. Прийоми активізації (мобілізації) морально-психологічного стану військовослужбовців у бою

Управління психічними станами військовослужбовців у бою є складним завданням, комплексом питань, що включає попередження виникнення і припинення в бою негативних психічних станів, ліквідацію їх наслідків в підрозділах і так далі.

Постійне ускладнення ведення сучасного бою, зростаючі вимоги до якості завдань, що виконуються, приводять до підвищення значущості управління психічними станами військовослужбовців у бойовій обстановці.

Управління є особливим видом бойової діяльності, призначеної для організації і координації психологічних зусиль всіх командирів підрозділів і воїнів щодо досягнення кінцевого або очікуваного результату при виконанні бойового завдання. Організація сучасного бою є складною системою, яка, у свою чергу, утворює підсистеми різного рівня і складності. Управління психічними станами в процесі цілеспрямованої дії має конкретні цілі і припускає кінцевий результат.

Управління психічними станами військовослужбовців здійснюється командирами різних рівнів з урахуванням інформації про поведінку їх підлеглих в бою, їх відношення до бойового завдання, аналізу реакції особового складу на розмови про бойову обстановку, на основі переробки та осмислення цієї інформації й ухвалення конкретних рішень.

Управління психічними станами військовослужбовців – процес глибинного порядку дуже складний у своїй динаміці. Це – регулювання взаємодії різнорівневих елементів системи управління, до яких відносяться: *організаційний; військово-технічний; ідейно-політичний; психологічний.*

Організаційний – включає психологічні проблеми сформованих контактів між командирами всіх рівнів.

Військово-технічний – включає соціально-психологічні проблеми бойового забезпечення підрозділів і частин.

Ідейно-політичний – включає наявний рівень сформованості у військовослужбовців політичних переконань.

Психологічний – основний елемент системи управління. Підрозділ – об'єкт управління психічними станами, що має свою специфіку, сутність якої полягає в строгій визначеності і взаємозв'язку. Тому всі елементи системи управління психічними станами необхідно розглядати в єдності, оскільки вони є складним соціально-психологічним механізмом.

Тому командирові треба знати індивідуально-психологічні особливості своїх підлеглих і їх рівень морально-психологічних і бойових якостей, індивідуально-психологічні особливості, їх мотиви, потреби, цілі, установки в складних умовах бойової обстановки.

Використання бойової техніки і зброї в бою, ставлення особового складу до конкретного бойового завдання, характер взаємин між військовослужбовцями і ряд інших аспектів знаходяться в прямій залежності від змісту тих або інших переважаючих в конкретний відрізок часу психічних станів.

Звідси витікає, що управління психічними станами військовослужбовців визнане забезпечити функціонування і розвиток внутрішньокolleктивних відносин для того, щоб всі психологічні процеси та явища, що відбуваються у військовому колективі, а також рівень необхідних особово-професійних якостей воїнів сприяли виконанню бойового завдання.

Недолік чіткої організації, статутних, здорових взаємин у підрозділах здійснює негативний вплив на зміст і характер психічних станів військовослужбовців.

Виходячи з цього активність воїна залежить не стільки від його потенційних особистих можливостей і його бойового або соціального досвіду, скільки від рівня управління членами підрозділу, його потенційних можливостей, бойового настрою людей, їх психічних станів перед майбутньою атакою або оборонним боєм.

Аналіз досвіду ведення бойових дій під час Великої Вітчизняної війни, в Республіці Афганістан і в зоні проведення Анти-терористичної операції на Сході України свідчить про те, що успіх в більшості випадків залежав не стільки від виконавців – солдатів або сержантів, скільки від керівної ланки, задіяної в загальній системі управління бойовими діями, їх уміння передбачати, продумати, організувати бойові дії, забезпечити всім необхідним своїх підлеглих, спрогнозувати поведінкові реакції в реальній бойовій ситуації.

При розгляді питань, пов'язаних з управлінням психічними станами військовослужбовців в сучасному бою, можна розглянути проблеми: організаційно-технічного порядку; психологічні; психологічні проблеми внутрішньокolleктивних відносин.

Проблеми *організаційно-технічного порядку* полягають насамперед в здатності військовослужбовця освоїти сучасну бойову техніку і зброю, а також в якості професійного психологічного відбору щодо призначення і доцільності використання воїнів у конкретних бойових діях. Тут дуже важливі їх психологічна сумісність у період підготовки і виконання бойового завдання і психологічні проблеми надійності підрозділів і частини в цілому в бою.

Психологічні проблеми управління психічними станами військовослужбовців в сучасному бою пов'язані перш за все з комплектуванням і доукомплектуванням підрозділів і частин особовим складом у бою. Тому що в умовах воєнного часу, в період проведення мобілізації різних вікових категорій чоловічого населення комплектуючими військовими комісаріатами буде присутній достатньо високий відсоток (30% і більш) осіб, що прибувають в підрозділи і частину в цілому не за призначенням. Тому в такій ситуації командирам необхідно знати політичні погляди і рівень колективістських якостей військовослужбовців, що прибувають для поповнення в умовах бойової обстановки.

У управлінській діяльності командирів і офіцерів структур по роботі з особовим складом психічні стани підлеглих повинні стояти в центрі уваги, оскільки саме від змісту і спрямованості останніх кінець кінцем залежить успіх будь-якого виду діяльності в бойовій обстановці.

Психологічні проблеми внутрішньокolleктивних відносин полягають в психологічній сумісності і самоствердженні військово-службовців, а також колективній активності воїнів у бою. Тут же гостро може стояти проблема виникнення, розповсюдження і боротьби із занепадницькими настроями і чутками у бойовій обстановці.

Спрацьованість екіпажів, розрахунків, відділень найчіткіше виявляється при виконанні бойових завдань в обстановці численних подразників і дефіциту часу. Бойова обстановка дуже швидко “виявляє” недостатність правильного розуміння завдання кожним воїном, прояви рівнів усвідомленості і активності кожним членом екіпажу (розрахунку).

Психологічна несумісність, як правило, виявляється при виконанні складних бойових завдань. У такій обстановці конфлікти, наприклад, протікають найгостріше, деколи мають прихований характер.

Військовий колектив є складним психологічним механізмом, в якому виявляються різні соціально-психологічні явища. Тому самоствердження воїна в бою – це свого роду черговий етап його цивільного становлення, спроба отримати визнання в очах військовослужбовців, що оточують його, особистих бойових можливостей в конкретній ситуації.

Успішність або неуспішність самоствердження особи в підрозділі безпосередньо залежить від змісту тих психічних станів, які випробовує військовослужбовець в даний момент.

Найважливішою умовою підвищення боєздатності воїнів і підрозділів у бою є робота командирів і офіцерів по роботі з особовим складом з припинення негативних психічних станів серед підлеглих.

Завдання ліквідації наслідків негативних психічних станів не можна обмежувати тільки пасивними заходами щодо усунення вже заподіяного психологічного збитку, треба вести й активну боротьбу з цим явищем: прогнозування їх виникнення, попередження, профілактику і ліквідацію.

Розглянуті проблеми психічних станів особового складу в умовах сучасного бою дають підстави для можливого аналізу, прогнозування з метою успішного управління військово-службовцями в складних умовах бойової обстановки.

Досвідчені командири задовго до першого бою починають психологічну підготовку своїх вихованців до війни. Після

першого бою – до мирного життя. Основна думка їх психотерапії: “Вам ніхто нічого не винен». Вони вибудовують логічний ланцюжок, що дозволяє ветеранам уникнути конфліктів в мирному житті: *“Йде війна з ворогами моєї країни. Може, країна не завжди права, але вона моя Батьківщина. Треба захищати слабких, допомагати товаришам і перемогати ворога. Робити цю роботу довірили мені. У мене є навички долати труднощі і правильно вибирати засоби для вирішення проблем. Кожен сам відповідає за свої вчинки. Тут все бачиться по-іншому, але добре, що в тилу не всі знають дійсне обличчя ворога і жорстокі закони війни. Правда, це дуже важка ноша і не всім під силу. Мирних людей треба захистити від жасів війни. Повернувшись додому, треба продовжувати допомагати Батьківщині і тим людям, хто слабкіший за мене. У мирному житті мій бойовий досвід знаходиться в резерві і не використовується для доказу правоти. 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. Підготовлений боєць визначається не умінням кричати патріотичні гасла і перебирати руками лайно без мимовільного скорочення м'язів обличчя. Він виділяється виживанням у бойових зіткненнях. Він діє за схемами, відпрацьованими для конкретних умов, знає, як боротися з безліччю різних небезпек. Досвідчені командири проводять тренування з установкою “команди-гасла”. Для досягнення якнайкращого ефекту заняття проходять з повною бойовою викладкою і при максимальному фізичному навантаженні.

Велика частина військових стресів виникає при втраті управління в бою. Найстрашніше для бійця, коли він воює “один проти всіх”. При хорошому керівництві боєм і подальшій “розфасовці” – мухи окремо, а котлети окремо – людина розуміє, що її дії завжди бачать товариші, готові прийти на допомогу. Виробляється психологічна установка: “Я не один”, виражена в гаслі: “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 по-різному; хтось кричить, хтось стає млявим і просто чекає смерті, щоб позбавитися від

жахливої дійсності. Ухвалює правильні рішення і діє на полі бою лише той, хто психологічно вміє подолати страх. Адже страх можна перемогти.

А чи випробовує страх противник? Звичайно, так. Пам'ятай, що він також бореться із страхом. Твоє завдання – допомогти йому програти в цій боротьбі.

У бою веди влучний вогонь, чітко виконуй накази командира, і ти морально переможеш противника. Будь обережний, уважний, спокійний і упевнений. Тим самим ти допоможеш своїм товаришам по службі. А якщо ти побачив, що хтось з них злякався, не поспішай вважати його боягузом. Підтримай, підніми настрій – розкажи жарт, анекдот, веселу історію.

Страх властивий всьому живому на землі. Страх у бойовій обстановці може бути другом або 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. У тебе є 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 в норму (звичайно якщо це дозволяє ситуація, що склалася). З'явилася вільна хвилина після бою – не полінуйся та уяви собі можливі екстремальні ситуації, в яких ти можеш опинитися, і продумай до найдрібніших подробиць свої дії. У реальності тобі буде легко з цим впоратися, оскільки дана ситуація для тебе не буде несподіваною.

Для подолання відчуття страху існують спеціальні методи. Розглянемо деякі з них.

Дисциплінарні методи подолання страху побудовані на витісненні менш сильних емоцій найсильнішими (страх покарання з боку командира і можливість бути знеславленим сильніше за страх смерті в бою). З давніх часів відомо, що одна з найдієвіших протиотрут від страху – дисципліна. Античне походження має афоризм: “Воїн повинен боятися начальника більше ворога”.

Один командир роти, учасник Другої світової війни, гордився тим, що його солдати говорили: “Від нашого командира не сховаєшся; винуватого він і у німця дістане!”.

Знання психологічних особливостей дисципліни бойової діяльності дозволяє конкретніше ставити питання про її формування, спираючись на теорію і методику психологічної підготовки. Тут є декілька можливостей:

- запровадження в життя принципу свідомості дисципліни;
- опора в зміцненні дисципліни на реальні вимоги до поведінки, що витікають з дійсних умов служби і послідовно наближаються до обстановки бою;
- використання стресових ситуацій повсякденної служби для підвищення стійкості дисципліни;
- застосування спеціальних тренувально-ігрових вправ щодо психологічного гарту окремих компонентів дисциплінованості.

Комунікативні методи подолання страху:

- *вербальні* – доведення до військовослужбовців мобілізуючої інформації: переконання “Ми справлялися і не з такими завданнями, справимося і з цим”; навіювання “Ти справишся з цим!”; підтримка “Молодець!”; психологічне зараження настроєм “Десантура ми, чи ні?”; а так само жарти, накази, погрози тощо;
- *візуальні* – контакт очима, схвальна пантоміміка;
- *тактильні* – дотики, потиск руки, поплескування по плечу, “струшування”;
- *емоційні* – знаходження поряд із підлеглими у скрутну хвилину, співпереживання, дружня усмішка;
- *діяльнісні* – особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями і вогнем, пригощання сигаретою, водою.

Багато морально-психологічних якостей визначаються фізіологічною витривалістю, гартом організму військово-службовців. Тому необхідно найсерйознішу увагу приділяти спортивній натренованості солдатів і офіцерів – *вихованню фізичної витривалості*. Військово-прикладне значення спорту величезне. Особливе значення у справі подолання страху має спортивно-бойове єдиноборство – рукопашний бій, самбо, бокс, карате тощо.

Психолого-педагогічні методи включають різні форми словесного впливу. Не потрібно забувати, що, крім страху смерті в бою, є ще і страх поранення. Обов'язок начальника і досвідченого товариша по службі в цьому випадку – прийти на допомогу молодому солдатіві.

Перш за все потрібно зробити так, щоб у солдата зникла думка про небезпеку бою. Дослідження показують, що близько 25–40% військовослужбовців «імітують» бойові дії, зокрема вистрілюють весь боезапас в перші 15 хвилин бою. У розмовах про війну з молодим солдатом треба допомогти йому. Пояснити, що ті кулі, які просвістили над вухом, вже не ранять – вони далеко. Їм кланятися немає чого.

Розповісти про відчуття поранення. Наприклад, “Я був поранений. Ну то що?. Точно раптово палицею 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 притупляється, люди діють як один організм. Недарма існує приказка, що на миру і смерть красна.

Величезне значення для боротьби із страхом має віра в особу воєначальника. Саме віра солдатів в «зірку» Наполеона, Суворова творила чудеса. І навпаки, фатальна невдачливість Миколи II похитнула дух армії, коли цар узяв на себе командування в 1915 році – найсприятливішому для росіян періоді Першої світової війни.

Успішність подолання психологічних бар’єрів (страх смерті, болю, поразки й т.п.) багато в чому пов’язана з умінням здійснювати активацію (емоційно-вольову мобілізацію) морально-психологічного стану військовослужбовців у бою. Прийоми, що рекомендуються, допоможуть здійснити швидку вольову мобілізацію в бойових умовах. Дія цих прийомів заснована на таких методах, як довільне напруження м’язів, дихання, що сполучає тривалий спокійний вдих і різкий енергійний видих, словесні навіювання, самопереконавання, самонаказ, самопідкріплення, які здатні тонізувати головний мозок, мобілізувати фізичні та духовні можливості людини.

Бойова обстановка висуває до методів психічної саморегуляції жорсткі вимоги. По-перше, вони повинні бути ефективними, тобто в 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 способи саморегуляції, що побудовані на основі дії механізмів взаємозв’язку типів дихання, тонуусу скелетних м’язів і станів нервової і психічної систем людини.

Відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким і енергійним вдихом і повільним видихом викликає зниження тону центральної нервової системи, обумовлює зняття емоційного напруження. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Для того щоб у стресогенній ситуації знайти спокій, зняти надмірне психічне напруження, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів.

А для того щоб максимально мобілізуватися, подолати сумніви у своїх силах, необхідно виконати 8-10 дихальних процедур з повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. Для зняття надмірної або непотрібної в даний момент психічної активності, навпаки, необхідне м'язове розслаблення (релаксація).

Окрім цього, існує *самонавіяння*. Психологічна сутність цього прийому – збудити й укріпити віру в себе, в свої здібності. Складаний текст повинен ясно і точно відображати мету самонавіяння, фрази, що промовляються, повинні бути лаконічні і вимовлятися тільки у ствердній формі. Техніка аутогенного тренування складається із словесних розпоряджень: “повинен-хочу-можу-так”. Наприклад: “Я повинен бути сміливим! Я хочу бути сміливим! Я можу бути сміливим! Я сміливий!”. Проводити таке тренування доцільно щодня.

Вправа “Вольове дихання”. При виконанні вправи приймають таке вихідне положення: розслаблюються, установлюють рівне глибоке дихання. Потім, вдихаючи рівно й спокійно, одночасно піднімають руки до рівня грудей долонями наверх, згинають їх в ліктях і відводять лікті назад. Після цього робиться подвійний видих з одночасним повільним опусканням долонь вниз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечового пояса, живота, ніг. Можна уявити, що руки, які опускаються, пресують повітря, яке в них знаходиться, й направляють його донизу, в землю. По закінченні видиху напруження м'язів припиняється. Вправа повторюється до появи почуття впевненості у своїх силах і готовності організму діяти з максимальною віддачею.

Вправа “Збудливе дихання”. Вихідне положення: стоячи, розслабитися, установити рівне, глибоке дихання. Зробити спокійний вдих через ніс, одночасно піднімаючи руки догори й

схрещуючи їх перед особою. Після цього, напружуючи м'язи всього тіла, особливо м'язи живота, різко відкривши рот, опускаючи руки через сторони донизу, зробити видих. Наприкінці видиху зібратися з силами і різко виштовхнути з легенів залишок повітря. При видиху видати гортанний звук. Вдих і видих робити уповільнено. Триразове повторення цієї вправи дозволяє мобілізувати сили й активізувати діяльність.

Вправа “Вольова увага”. Відомо, що для втілення думки в дію потрібно виявити волю. В умовах, коли боротьба мотивів “за” й “проти” іде на рівних, а приймати рішення необхідно, допоможе прийом загострення вольової уваги. Вправа виконується так. Уявіть конкретну ситуацію з боротьбою мотивів і спробуйте знайти доводи на користь “за”. Відшукавши такі доводи, зробіть невеликий вдих, затримайте дихання й, кілька разів випинаючи й втягуючи живіт, подумки вимовте: “Я зроблю це!”. При цьому рух діафрагми й скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що стане поштовхом до вольової дії. Втіленню думки в дію в умовах переваги негативного настрою допоможе й уявне подання того, що дія вже виконується вами з одночасним повторенням про себе формули: “Мені це легко”. Після такої психологічної підготовки дія виконується значно легше. У цьому випадку бажання переходить у дію під впливом ідеомоторного акту й надавання руху нервово-м'язових шляхів, які доповнюються роботою механізмів самонавіювання.

Простотою й ефективністю відрізняються вправи, що дозволяють побороти хвилювання й непевність у своїх силах, запропоновані Е.С. Жариковим та Е.Л. Крушельницьким.

Вправа “Стріляний горбець”. З метою «включення» механізмів емоційно-вольової саморегуляції необхідно багаторазово осмислити очікувану подію. Це дозволить звикнути до майбутньої ситуації. Відомо, що знайоме і звичне хвилює менше, ніж неясне й невизначене.

Вправа “Приємно згадати” заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконання. У випадку непевності у своїх силах при вирішенні якого-небудь завдання рекомендується уявити й проаналізувати досвід успішного вирішення аналогічних проблем у минулому. Наприкінці потрібно твердо сказати собі: “Я вирішував завдання й більш складні. Вирішу й це!”.

Вправа “Двійник із задзеркала”. Очікуючи на ту або іншу значиму подію й відчуючи сумнів у її щасливому завершенні,

зробіть так: уважно подивіться на себе в дзеркало, намагаючись надати обличчю спокійний вираз, і тоді через зворотний зв'язок прийде в рівновагу й нервова система.

Формуючи в себе навички вольової мобілізації, варто вчитися робити вольові дії після віддачі самонаказу, наприклад: “Вперед!”, “Давай!”, “Тримайся!” і т.п. Часте сполучення вольової дії із самонаказом закріплюється рефлексивно. Це дозволить у складних умовах створити вольове напруження шляхом віддачі самонаказу.

Зв'язок самонаказу з вольовою дією стабілізується, якщо доповнити його самопідкріпленням, тобто схваленням власних успішних дій щодо реалізації самонаказу (наприклад: “Молодець!”, “Орел!”, “Здорово!” тощо).

Здійсненню вольової мобілізації сприяють і ритуальні дії. Цей ефект помічено давно. Усім відомі ритуальні прийоми французьких мушкетерів перед жаркою сутичкою. Вони з'єднували руки й вимовляли девіз: “Один за всіх і всі за одного!”. Нерідко можна спостерігати ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допомогою яких вони налаштовують 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 звичайно пов'язувалися рішучі, вольові дії, мужні вчинки, то й у складній ситуації ритуальна дія допоможе перебороти нерішучість, боязкість, непевність у своїх силах; тому, формуючи в себе навички вольової саморегуляції, можна спробувати починати вольові дії з якого-небудь символічного руху (наприклад, удар кулаком однієї руки по долоні другої, виконання процедури “мобілізуючого дихання” і т.п.) або вигуку (приміром, “а-а-а” і т.п.), створюючи тим самим рефлексивний зв'язок між ними.

Розглянуті прийоми емоційно-вольової мобілізації не обов'язково освоювати в повному наборі. Якщо кожний вибере для застосування хоча б один зі способів емоційно-вольової саморегуляції, то можна розраховувати на успіх.

Значущою на війні залишається і проблема “знаходження себе”. Велика кількість проблем і переживань може викликати у солдатів психологічне перенапруження, аж до нервового зриву. І тут дуже важлива здібність людини до психічної саморегуляції. Проводити її можна за допомогою нескладних прийомів, що не займають багато часу, достатньо ефективних і передбачаючих розслаблення і передих в умовах складної обстановки.

“Самомасаж”

а) сядьте на дно окопу. Витягніть ноги. Великим пальцем правої руки намагайтеся невелике поглиблення під підборіддям, тобто “антистресову” точку. Закрийте очі і натисніть на вказану ділянку на час до 5 секунд. Відчувши, що тяжкість починає опускатися в ноги, позіхніть і зробіть енергійне потягування руками. Це допоможе зняти напругу;

б) на великих пальцях знаходиться декілька тисяч активних біоточок. Для відновлення психоемоційної рівноваги або з профілактичною метою проведіть їх масаж таким чином: великим і вказівним пальцями правої руки захопите мізинець лівої руки у верхній його третині і протягом 3-5 хвилин здійснійте кругові обертальні рухи за годинниковою стрілкою;

в) виконайте ту ж операцію, але із захопленням великого пальця, і проведіть легкі рухи, що тягнуть, від основи до кінчика пальця сім разів. Те ж саме виконайте і з рештою пальців. Потім поміняйте руки.

Стоячи на посту, пам’ятайте, що:

- джерела світла і звуку вночі здаються ближчими, ніж вдень;
- розмовна мова чутна на відстані 10–25 метрів;
- звук рухомої машини чутний за 100–400 метрів;
- звук пострілу чутний за 3–4 км;
- сигарету, що горить, видно за 350–400 метрів.

У вас є час ухвалити правильне рішення і діяти грамотно. А якщо ви втомилися і відчуваєте перші ознаки психологічної напруги, то:

а) опустіть руки і розслабте їх. Потрясіть п’ястями, не напружуючи руку. Повторіть вправу 5 разів.

б) станьте прямо, витягніть шию. Розслабте і нахиліть голову до грудей. Поволі і спокійно робіть кругові рухи головою від плеча до плеча.

в) виконайте будь-яку вправу, яка покращує роботу серця. Можуть бути корисні навіть найпростіші вправи – стрибки і біг на місці протягом декількох хвилин. Вони корисні для зняття стресу за двома причинами:

- зменшується кількість речовин, що викликають стрес (наприклад, адреналіну);
- організм починає виробляти ендорфіни – речовини, які покращують ваш стан;

г) випрямте спину, руки розслаблені. Підніміть одне плече і 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. При необхідності протягом тривалого часу знаходитися на ногах виконайте наступні вправи:

а) якомога сильніше натисніть підошвами на підлогу або землю, прагнучи втиснути ступні в опору. Полічіть до семи і різко ослабте тиск, розслабтеся. А потім повторіть цей прийом двічі;

б) стисніть руки в кулаки якомога міцніше. Уявіть, що вся напруга скупчилася у вас в руках. Тримайте кулаки стислими 5 – 10 секунд, потім швидко розтискайте і потримайте пальці витягнутими 5 – 10 секунд. Повторіть вправу 3 рази.

“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. Прагніть вдихати через ніс, а видихати через рот;

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 10 – 15 хвилин.

Ці і подібні їм вправи не вимагають спеціальних знань, але навчитися їх необхідно. Для цього досить декілька занять. Ефективність вище перелічених прийомів пропорційна регулярності і тій упевненості, з якою ви їх виконуєте.

Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-чинники є групова паніка, що розповсюджується і наростає у процесі взаємного зараження, така, що супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільної спільної діяльності.

Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його могутні вогневі удари, надмірна втома, перенапруження військовослужбовців, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв за відсутності офіційної інформації тощо.

Серед комплексу дій на воїнів, що випробовують паніку, виділяють: мобілізуючи, відволікаючі і спонукаючі. Їх можна застосовувати як до групи, так і до окремого воїна. Часто між цими діями важко провести чітку грань, тому перерахуємо основні їх різновиди.

Заходи, направлені на окрему особу, – залучення уваги, постановка завдань, активація етичної мотивації, усвідомлення відповідальності, чітко виражена вимога, показ прикладу дій. Солдата, що випробовує страх, необхідно 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, обернених на групу, виділяють: дію керівника, що привертає увагу, активізацію сержантського складу і неформальних лідерів, пожвавлення групової згуртованості, збудження загальної позитивної емоції, постановку загального посильного завдання, спонук до сумісних дій. Тут застосовуються такі засоби, як заклик, команда командира, гасло, приклад, целевказівка, підбадьорюючі слова підтримки, звернення до групи.

У край небезпечних ситуація бою, коли паніка серед особового складу розростається, її припиненню може служити негайний початок бойових дій резервними або сусідніми підрозділами на очах солдатів, охоплених панікою. У війнах минулого такий прийом займав одне з провідних місць. Військові психологи стверджують, що коли людина в критичні хвилини чує вигуки оточуючих про свою поведінку, це може подавити в ній спалах жаху і запобігти паніці.

Одним із засобів припинення страху і паніки може служити несподівана поява Бойового Прапора частини перед очима військово-службовців, охоплених панікою. Позитивний результат досягається, як правило, тоді, коли військовослужбовці зберегли достатній рівень боєздатності, згуртованості і мають певний бойовий досвід.

Боротьбі з панікою може допомогти і трансляція Державного гімну або відомого маршу, пісні, що зачіпає національно-психологічні відчуття воїнів.

Установка в місцях вірогідної втечі різного роду попереджувальних знаків (у денний час), різних покажчиків типу "Обережно, міни!", імітаційних мінно-вибухових смуг тощо. Все це робиться заздалегідь, з урахуванням соціально-психологічних особливостей конкретного підрозділу, його підготовленості, бойового досвіду.

Організаційно-управлінські прийоми боротьби з панікою:

- ізоляція ініціаторів панічних настроїв. Особистий приклад командира – холонокровність, мужня поведінка. Локалізація розповсюдження чуток про паніку на сусідні підрозділи;

- з військовослужбовцями необхідно провести бесіду, в ході якої довести, що командування на місці, контролює обстановку, а військова частина зберігає боєздатність;

- ознайомити воїнів з обстановкою на їх ділянці фронту, розповісти про майбутнє бойове завдання, призвати у майбутньому діяти холоднокрівніше;

- особливого значення набуває вироблення впевненості в тому, що ворог зазнає великих втрат на всіх напрямках;

- важливо також, щоб ці заходи супроводжувалися поповненням новими військовослужбовцями з більш стійких частин.

У перші хвилини і години після паніки військовослужбовці переживають почуття гіркоти, провини, сорому. У цих умовах рекомендується:

- надання обнадійливої інформації;

- акцентування уваги на прикладах стійкості і мужності в попередніх боях;

- організація прослуховування інформаційних матеріалів з ділянок фронту;

- наведення подібних прикладів минулого Української армії (наприклад, випадки втечі батальйонів територіальної оборони);

- вручення кореспонденції (газет, журналів) для перемикання уваги;

- читання перед особовим складом листів мирних жителів, що розповідають про звірства противника, про завдані ворогом лиха, показ і прослуховування аудіо- і відеоматеріалів на ці теми;

- організація гарячого харчування, чаю, якщо дозволяють умови, надання не менше ніж 5-годинного сну/відпочинку.

Таким чином, психологічна регуляція і підготовка воїнів у вирішенні ключової проблеми – подолання страху для здійснення ефективної діяльності на полі бою – мали місце в різні історичні епохи.

Духовним і психологічним аспектам раніше не приділялося належної уваги при підготовці військовослужбовців, на першому плані було ідейно-політичне виховання. Останніми роками ситуація змінилася. Аналізуючи бойові дії, фахівці переконалися у необхідності цілеспрямованого гарту психіки солдатів і офіцерів у навчальній обстановці, максимального наближення її до бойової. Сьогодні треба дотримуватися наступної концепції:

1. Те, що солдат успішно витримує в ході навчання, він спокійно витримає і в умовах справжньої війни.

2. У першу чергу зі всіх психологічних якостей треба формувати відчуття впевненості.

3. Методи і прийоми психостимулювання повинні бути різноманітними.

Навчивши підлеглих розрізняти небезпеку, прогнозувати її результати, відповідно до цього здійснювати свою діяльність на користь виконання поставлених завдань, ми значно підвищимо безздатність і боєготовність ввірених нам підрозділів.



2.4. Робота командира щодо підвищення стійкості військовослужбовців до бойового стресу

Підрозділи Сухопутних військ нерідко впродовж тривалого часу беруть участь у безперервних бойових діях в особливих та екстремальних умовах. Безперервні дії – це бойові дії, які продовжуються 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, хоча ситуація й обстановка можуть стрімко змінюватися, а комунікації – руйнуватися. Цей безперервний цикл денних і нічних дій буде постійно пов'язаний із впливом бойових факторів і чинників, що знижуватиме ефективність дій командирів підрозділів та їх підлеглих на якийсь час. Командирам необхідно вживати заходів щодо зменшення цього впливу.

Управління бойовими стресами – це нерідко вирішальний чинник, різниця між перемогою і поразкою у всіх формах збройної боротьби. Керований бойовий стрес (коли належним чином відбувається поєднання навчання, практичних дій і процесу командування особовим складом, управління боєм) надає професійній діяльності необхідної пильності, прояву сили волі військовослужбовців у досягненні виконання завдань і поставлених цілей. З іншого боку, неконтрольний бойовий стрес може викликати нестабільну, непередбачувану або шкідливу поведінку, яка руйнує або заважає виконанню поставлених завдань.

Основне завдання управління командиром підрозділу стресами військовослужбовців полягає в допомозі особовому складу зберігати його ефективність і забезпечувати його безпеку при здійсненні 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 для контролю впливу стрес-чинників, особливо для формування згуртованого колективу (бойової команди);
- бути високоетичним, моральним зразком у діях, рішеннях і вчинках;
- спрямовувати адміністративні і бюрократичні функції на потреби особового складу;
- забезпечувати первинні життєві потреби особового складу (їжа, одяг, тепло, сон, захищеність, безпека тощо);
- планувати й організовувати жорстке, реалістичне навчання, яке б включало застосування зброї;
- забезпечувати особовий склад необхідною для нього інформацією;
- встановлювати взаємодію з медичним персоналом з метою спільного контролю впливу на особовий склад стрес-чинників за раніше визначеним порядком;
- планувати управління бойовим стресом в усіх діях;
- забезпечувати молодших командирів (сержантський склад) необхідними інструкціями і керівництвом, знаннями і вміннями;
- гарантувати оцінювання ризиків до навчань і початку бойових дій;
- контролювати сержантський склад щодо управління бойовими стресами і заохочувати його успішні дії;
- бути на виду в особового складу;
- надавати приклад успішного контролю бойовими стресами;
- підтримувати (через позитивне командування і, у разі потреби, з дисциплінарним впливом і жорстким тиском) високі стандарти Міжнародного гуманітарного права тощо.

Будь-яке командування прагне нав'язати стільки стресових факторів ворожим солдатам, що вони втрачають свою волю до боротьби. Для досягнення перемоги в діях бойовий стрес повинен управлятися.

Відповідальність за контроль впливу зовнішніх і внутрішніх бойових стрес-чинників на особовий склад вимагає від командирів підрозділів організації безперервної взаємодії як з кожним окремим

військовослужбовцем, так і між ними. Організація контрольованого впливу бойового стресу на військовослужбовців також включає діяльність медичного персоналу та офіцерів-психологів. Така взаємодія реалізується через молодших командирів (сержантів) і замикається на командирів всіх рівнів управління.

Підготовка підрозділу повинна відбуватися на реалістичному фоні майбутніх бойових дій. Навчання особового складу підрозділу повинно ґрунтуватися на одиночній підготованості кожного військовослужбовця, зокрема на сформованості його навичок і вмінь. Формування цих психічних утворень і якостей у військовослужбовця командир здійснює на основі довіри і встановлення ефективного спілкування.

Стресостійкість особового складу та навички управління стресом забезпечують військовослужбовцям здатність ефективної діяльності у стані стресу. Основне завдання управління стресами військовослужбовців полягає в допомозі особовому складу підрозділу зберігати його ефективність і забезпечувати їх безпеку при здійсненні діяльності в зонах низької компетентності (дискомфарту) і некомпетентності (страху). Цільова група управління стресами – це військовослужбовці, які повинні залишатися ефективними, зберігаючи при цьому своє здоров'я і працездатність при здійсненні ними нової або складної діяльності, в умовах високої невизначеності, небезпеки або цейтноту, які знаходяться в нересурсних станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії тощо).

Командирам підрозділів іноді для покращення ефективності окремих видів діяльності особового складу доцільно підвищувати рівень стресу, оскільки прості, "рутинні" завдання легше вирішуються при підвищеному рівні стресу.

Вище командування повинно забезпечити необхідну інформацію, ресурси і гарантувати реалізацію стандартів лідерської поведінки командирів підрозділів та сержантського складу з метою управління бойовими стресами для посилення їх впливу на противника.

Для успішного управління стресами військовослужбовців командири підрозділів зобов'язані знати:

1. Стрес – це універсальна адаптивна реакція військовослужбовця на небезпечну або невизначену, однак значущу для нього, ситуацію в умовах відсутності адекватного стереотипу поведінки або при неможливості його застосувати.

2. Частіше за все стрес виникає у складній або новій для військовослужбовця ситуації, у випадку яскраво вираженого ризику, цейтноту, можливого або реального конфлікту.

3. Стрес — це захисний механізм управління поведінкою військовослужбовця з метою підтримання його виживання. Об'єктивно стрес виявляється в мобілізації нервової, імунної, серцево-судинної, м'язової систем. Суб'єктивно стрес переживається, перш за все, як стан напруженості.

4. Стрес є ефективним механізмом управління військовослужбовцем у простих (інстинктивних) ситуаціях, але утруднює здійснення складної, цілеспрямованої діяльності, перш за все, погіршуючи точність, швидкість і творчість мислення.

5. Плюсами стресу для військовослужбовця є: виділення додаткової енергії для вирішення проблем; організм “підказує”, що робити: уникнути, втекти, напасти або заховатися; тренується нервова, імунна і серцево-судинна системи.

6. Мінусами стресу для військовослужбовця є: енергії може бути занадто багато; організм “підказує”, в основному, примітивні реакції, які суперечать свідомому вибору; при 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 доти, поки військовослужбовець не розвинув свою свідомість до рівня, близького за силою до рівня його несвідомого, технології управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, особливо у нових для нього обставинах і сферах.

Досвід бойових дій показує: ризик стати жертвою уражаючих факторів бойової обстановки значно зменшиться, якщо військовослужбовець дотримується таких *принципів безпеки*:

1. Очікуй несподіваного.
2. Керуйся здоровим глуздом.
3. Володій: собою, інформацією, ситуацією, зброєю, технікою, спорядженням.
4. Щось незвичайне може бути сигналом небезпеки.
5. Ключ до успіху — підготовка. У критичній ситуації ти будеш діяти так, як ти навчений.
6. Перш ніж увійти — дізнайся, де вихід. Перш ніж йти — дізнайся, як і куди відійти.

7. Май план, особливо на гірший варіант.
8. Пам'ятай, що про тебе знають.
9. Уникай шаблону, будь непередбачуваним.
10. Не “замерзай” – 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 (тобто бачити і чути тільки те, що хочеш бачити і чути).

15. Погано переоцінювати небезпеку, гірше – недооцінювати.
16. Вір собі – працой в команді: першими гинуть поодиночі.
Можна надати загальні поради та рекомендації командирам підрозділів щодо управління стресами, які можуть використовуватися ними як вербальні (словесні) прийоми налаштування на бойову активність воїнів під час інструктажу особового складу для виконання завдань за призначенням:

1. Перевірити зброю, спорядження, технічні засоби.
2. Кожний боєць повинен практикуватися швидко працювати зі зброєю, спорядженням і технікою наосліп, в темряві, на ходу.
3. Прикривають товариші, укриваєшся сам.
4. Звуки і видиме очима спотворюються під впливом стресу.
5. Знай свого напарника (своїх людей). Два-три чоловіки – вогнева команда з лідером. Один за одного відповідають, прикривають, разом взаємодіють. 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 для 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 – інший рухається”.
12. Не забувай подивитися вгору, де б ти не знаходився.
13. У приміщенні відкрий двері повністю, перш ніж увійти.
14. Звертаючись по допомогу, оціни помічника – того, хто буде тобі допомагати.
15. Тримай ключі від машини завжди при собі. Сержанти, навчити це робити водіїв, механіків-водіїв.

16. Практикуйся у визначенні свого місця: точно знай, де ти знаходишся в даний момент, навіть без допомоги карти.

17. Керуйся здоровим глуздом.

18. Уникай шаблонної і передбачуваної поведінки.

19. При небезпеці активно дій: не застигай, не впадати в ступор, маневруй.

20. Уникай “тунельного бачення” (здатності бачити чітко і ясно далеко вперед, але тільки по прямій). Дивитися і бачити “далі свого носа”, на 360°.

21. Проси підтримку, якщо ризик великий.

22. Чи зможеш підтримати максимальну фізичну активність 90 секунд? Будь максимально 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 рухатися, вибери наступну позицію.

27. Займай більш високу і зручну точку.

28. Не розслабляйся занадто швидко.

29. Ключ до досягнення мети – підготовка. У ситуації ризику ти робиш те, чого навчився.

Для мінімізації зусиль командира підрозділу щодо управління стресами військовослужбовців слід вести мову про найефективніший метод відновлення – *аналіз ситуації*, що викликала стрес.

При перенасиченні енергії – це відмінний спосіб спрямувати цю енергію на користь психічного стану військовослужбовців. При нестачі енергії – це спосіб її мобілізувати. Ця діяльність повинна бути спрямована з минулого у майбутнє.

Типовим алгоритмом аналізу подій для будь-якого військовослужбовця може бути:

- повторний перегляд ситуації (Що відбувалося? Що ви відчували? Що переживали? Що зрозуміли?);

- усвідомлення (Що ви взнали нового про себе, про оточуюче середовище, про діяльність? Як можна використати ці знання, щоб ситуація стала кращою? Куди ви можете або бажаєте рухатися далі?);

- вибір і цілевизначення (поставте мету і сформулюйте установку досягнути її за будь-яку ціну. Не забувайте про конкретність мети);

- планування (визначте: що, як, скільки, коли ви будете робити? Підтримуйте зв'язок планів із рішеннями, а рішення – із досвідом вихідної ситуації);

- облік (відмічайте ті із запланованих дій, які ви виконали, у випадку 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;

- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

- комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми. Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, призводять до зростання 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 все 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 за зовнішніми ситуаціями.

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 постулат: "Все не настільки погано!". Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. "Наше життя є таким, як ми про нього думаємо!".

2. Соціальне порівняння. Базується на установці: “Мені краще, ніж іншим”.

3. Уникання. Базується на установках: “Це не проблема!”, “Годі хвилюватися!”, “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

4. Гумор. Базується на установках: “Це смішно!”, “Серце радісне добре лікує”.

Військовослужбовець, який здатний перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильний до депресії, напруження, гніву, ніж той, який все 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 набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

У військовому середовищі є свої принципи і норми взаємин, своя мова і жаргон, свої звичаї і традиції, свій, ні з чим не порівнянний гумор. Пізнати і зрозуміти армійське середовище навряд чи можна з довідників або військових статутів. Армійський гумор – це найчастіше усна творчість, яка не завжди фіксується в друкарських 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” носить універсальний характер. Це зайвий раз підтверджує думку, що незалежно від соціально-політичного устрою, рівня економічного розвитку країни армія – скрізь армія. У будь-якій військовій системі, де жартома, а де серйозно, традиційно лають тиловиків, невтішно відзиваються про генералів і не вірять в таланти і здібності власного командування.

“Законів Мерфі про війну” багато, але, мабуть, найяскравішими з них є наступні:

- 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 першого бойового зіткнення.
- Частини, що мають бойовий досвід, як правило, не здають інспекції.
- Частини, які успішно пройшли інспекцію, як правило, програють бій.
- Якщо противник знаходиться в зоні досяжності твого вогню, – значить, і ти теж в його зоні вогню.
- Відволікаючі дії противника, які ти ігноруєш, якраз і є його основна атака.
- Професіонал передбачений, але світ повний дилетантів.
- Прагни не виглядати важливим; у противника може бути нестача боєприпасів, і він не захоче витратити на тебе кулю.
- Противник завжди атакує в 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.
- Точніше за вогонь противника може бути тільки вогонь своїх по своїх.
- Частина, які повинні працювати разом, не можуть бути доставлені на передову одночасно.
- Радіостанція виходить з ладу тоді, коли тобі необхідна вогнева підтримка.
- РЛС зазвичай виходить з ладу вночі або в умовах поганої видимості, але особливо вночі в погану погоду.
- Погода не буває нейтральною.
- Девіз ППО: збивай їх всіх, а сортуй своїх і противника на землі.
- Міни – це зброя рівних можливостей.
- Те, що тобі зараз необхідно, якраз і відсутнє.
- Коли не знаєш, що робити, – розстріляй весь магазин автомата.
- Бій завжди відбувається на місцевості, що знаходиться між двома суміжними листами карти.
- Якщо ти здатний зберігати голову за ситуації, коли всі навколо втратили голову, ти, швидше за все, неправильно оцінюєш обстановку.

- 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: дуже маленький і дуже великий.
- Немає більшого кайфу, коли в тебе хтось стріляє, але промахується.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

5. Вживання ліків (антидепресантів) є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

6. Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, 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 зменшення стресу.

8. Свіже повітря і вода сприяють ефективній боротьбі зі стресом.

Перша допомога військовослужбовцю в гострій стресовій ситуації:

1. У гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень, так само як і намагатися їх приймати (виключення складають ситуації, коли мова йде про порятунок самого життя, стихійні лиха, аварії тощо).

2. Прислухайтеся до порад предків: порахуйте до десяти.

3. Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на якийсь час затримайте подих. Видих здійснюйте вкрай поступово також через ніс, зосередивши увагу на відчуттях, пов'язаних із вашим подихом.

Подальші події можуть розвиватися двома шляхами:

1) якщо стресова ситуація застигне вас у приміщенні:

а) встаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть із приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти в туалет або в будь-яке інше місце, де ви зможете бути наодинці;

б) скористайтесь будь-як шансом, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою;

в) озирніться навкруги, навіть у тому випадку, якщо приміщення, в якому ви знаходитесь, добре вам знайомо. Переводячи погляд з одного предмета на інший, думкою опишіть їхній зовнішній вигляд;

г) потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє ось так дивилися на небо? Хіба світ не прекрасний?!

д) набравши води у склянку (у крайньому випадку – у долоні), повільно, як би зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу;

е) випряміться, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали уздовж тулуба. Вдихайте глибше, слідкуйте за своїм подихом. Продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин. Потім повільно випряміться, дійте обережно, щоб не закрутилася голова;

2) *якщо стресова ситуація застигне вас будь-де поза приміщенням:*

а) озирніться навкруги. Спробуйте глянути на навколишні предмети з різних позицій, думкою називайте усе, що ви бачите;

б) детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;

в) знайдіть будь-який дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його з закритими очима;

г) якщо є можливість випити води, скористайтеся нею – пийте повільно, зосередившись на тому, як рідина тече по вашому горлу;

д) ще раз прослідкуйте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс; зробіть вдих, на якийсь час затримайте подих, потім так само повільно через ніс видихніть повітря. При кожному видиху зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі. Приємне відчуття, чи не правда? Насолоджуйтеся ним! Як перша допомога, цього цілком достатньо.

Комплексні способи подолання стресу військовослужбовців

Військовослужбовець у стані стресу може звернутися по допомогу і підтримку до інших. Він не повинний долати стрес самотужки. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми, приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині у стані стресу надає професіонал (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.

Зміна способу життя наближає його до здорового і врівноваженого. Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, впевненість у собі, займатися самовдосконаленням, тим самим більше управляти стресами.

Зрозуміло, що в різних ситуаціях одні рекомендації будуть більш важливі, другі – менше, треті – не підійдуть взагалі. Однак наведені поради та рекомендації при правильному їх поєднанні і застосуванні можуть скласти основу для підвищення рівня особистої безпеки військовослужбовців у ситуації ризику і стати вихідним матеріалом для розробки комплексів рекомендацій для різних ситуацій з урахуванням їх особливостей, зокрема й для управління стресами.



2.5. Основний зміст діяльності командира підрозділу щодо попередження, виявлення бойових психічних травм і надання першої психологічної допомоги потерпілим

На етапі підготовки до бойових дій. З моменту отримання завдання на підготовку підрозділу (частини) до передислокації в район бойових дій проблема профілактики бойових психічних травм (БПТ) висувається на одне з перших місць в діяльності заступника командира по роботі з особовим складом.

Передусім необхідно використати усі можливості для отримання якомога повнішої характеристики планованого району 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 включення її елементів в процес бойового злагодження підрозділів.

У ході роз'яснювальної роботи та інструктивного заняття з командним складом доцільно детально розглянути суть, особливості, симптоматику БПТ і заходи першої допомоги. Акцентувати увагу командирів підрозділів на ретельнішому і достовірнішому використанні в ході бойової підготовки елементів моделювання чинників бою, оскільки при цьому знижується про цент психологічних втрат в реальному бою. Використання різних елементів реального бою на занятті значно знімає ефект їх новизни, внаслідок чого вони стають знайомими і такими, що менш травмують.

Особливу увагу варто приділити налагодженню системи бойового інформування (канали безперерйного отримання інформації, групи з її обробки, структуру і контингент бойових інформаторів). Система бойового інформування повинна функціонувати безперервно (по можливості) як на етапі підготовки, так і в ході здійснення маршу та особливо під час ведення бойових дій. Це необхідно внаслідок того, що невизначеність, невідомість вимотують психіку військово-службовця більше, ніж будь-яка жорстка реальність, породжуючи при цьому негативні емоції і зменшуючи адаптаційні резерви.

Під час виховної роботи важливо зосередитися на актуалізації бойових мотивів, роз'ясненні цілей і необхідності майбутніх бойових дій. Чим більше бойові дії будуть наповнені для військово-службовця особовим сенсом, цінністю для себе, поняттям значущості своєї особистої ролі, почуттям справедливості своїх дій, упевненістю в собі і своїх товаришах, тим більш стійкою буде його психіка до впливу різних стрес-чинників бойової обстановки.

У період завчасної підготовки до дій у бойовій обстановці потрібне вирішення завдань, пов'язаних із проблемою адаптації людини до умов бою, які б зумовили успішність і ефективність її включення в цю діяльність.

Як показує практика, у процесі підготовки військово-службовців можна виділити три специфічні завдання, орієнтація на яких дозволяє більш прищільно вести роботу щодо формування у воїнів правильних поглядів і необхідних якостей.

Першим завданням є забезпечення нейтралізації і спростування неправильних думок, попереджень, пов'язаних з елементами пацифізму, неправильним розуміння майбутніх завдань, боязні опинитися в екстремальних ситуаціях.

Вирішення цього завдання здійснюється в ході занять з воєнно-ідеологічної підготовки (якщо знаходитесь у ППД), індивідуальних і групових бесід, інформування, зустрічей з

воїнами, які мають бойовий досвід. У спілкуванні з підлеглими офіцерові необхідно пам'ятати про те, що зауваження і вказівки повинні даватися серйозним тоном, неприпустиме фамільярне підігрування підлеглим. На це важливо націлити і молодших командирів. Зберігаючи рівний, товариський тон, офіцери і сержанти у жодному випадку не повинні бути байдужими до спроб антиколективної, антисоціальної, недисциплінованої поведінки. До новачка, що демонстративно і свідомо порушує вимоги служби і колективу, повинно бути вжито найрішучіших заходів.

Позитивний емоційний вплив на воїнів можуть здійснювати зустрічі з офіцерами (сержантами), нагородженими урядовими нагородами. Стрижнем таких виступів, як правило, є думка: "Важко у навчанні – легко в бою". Для повного досягнення поставлених завдань із деякими військовослужбовцями потрібно буде додатково проводити індивідуальну виховну роботу.

Другим завданням є формування у військовослужбовців прагнення до хорошого оволодіння своєю спеціальністю, установок до бойових дій у специфічних умовах, розуміння необхідності поглибленого знання обстановки в регіоні, устрою життя місцевого населення, природно-кліматичних особливостей, історії і традицій регіону. При плануванні занять із бойової підготовки рекомендується передбачити послідовне нарощування навантажень. На заняттях потрібно добитися того, щоб психічна напруженість, що випробовується при виконанні вправ від заняття до заняття, поступово перетворювалася з пригноблюючого чинника на мобілізуючий. При цьому офіцери враховують бойовий досвід, накопичений у різний час.

У період безпосередньої підготовки до дії у бойовій обстановці доцільно забезпечити не різке, а поступове нарощування навантажень, інакше у людини втрачається віра в свої сили і можливості. Іноді це може спонукати до ухилення від участі в бойових діях. Офіцерам важливо розуміти, що багато навичок і якостей не можна виробити за короткий строк, і тому вони повинні зосередити зусилля на вирішенні психологічної проблеми – формуванні у кожного воїна внутрішньої готовності до подолання тягот і навантажень.

Заняття необхідно побудувати так, щоб докладно ознайомити воїнів із типовими бойовими ситуаціями: дії в засідці при здійсненні маршу на техніці або в пішому порядку, при подоланні завалів, мінованих ділянок, при прочісуванні місцевості тощо. Імітується обстановка, подібна до тієї, де воїнам належить діяти реально, проводяться тренування з посадки в БТР, БМП, вертольоти і

висадки з них. За участю досвідчених воїнів здійснюється показ найбільш ефективних прикладів дій у бою. Особлива увага приділяється формуванню навичок маскування, умінню тривало знаходитися в укритті і спостерігати за противником, не викриваючи своєї присутності курінням, рухами, звуками тощо. Тренування проводяться доти, поки не буде досягнутий необхідний результат. Щоб перевірити ступінь 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 тому, як уберегтися від теплового удару, обмороження, як дотримувати питний режим; роз'яснювати, наприклад, що для попередження теплового удару потрібний сухий, просторий і чистий одяг, а змочування обмундирування і головних уборів водою для охолодження призводить до негативного результату: при випаровуванні води виникає парниковий ефект і відбувається додатковий перегрів організму.

Необхідно велику увагу приділяти профілактиці інфекційних захворювань. Роз'яснювати правила гігієни, розповідати про типові випадки зараження особового складу через недисциплінованість, зневагу безпекою.

В індивідуальних бесідах необхідно переконати військовослужбовця в тому, що у нього достатньо розвинені позитивні якості, спираючись на які він доб'ється успіхів у майбутньому. Краще всього, якщо ці бесіди проведуть не офіцери, а солдати і сержанти, які нещодавно подолали аналогічні негативні стани. Вони поділяться досвідом, покажуть, як швидше і краще позбутися таких якостей, як боязкість, невпевненість.

У ході інформування необхідно добиватися, щоб військовослужбовці на конкретних прикладах з бойової діяльності підрозділів переконувалися в силі і надійності ввіреної їм зброї і техніки. Велике значення при цьому мають пропаганда передового 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 проводиться стисло, але при цьому чітко визначаються суттєві особливості майбутніх завдань. Важливо, щоб всі військовослужбовці твердо засвоїли обстановку в районі дій.

Особливого значення набувають питання розстановки військово-службовців, визначення кожному конкретних завдань, оснащення достатньою кількістю приладів спостереження, особливо для нічних умов.

Увага особового складу акцентується на дотриманні заходів безпеки, використанні засобів індивідуального захисту. Це обумовлено тим, що у деяких військовослужбовців деколи з'являється зневажливе ставлення до бронешилетів і шоломів: важко, незручно. У цих випадках позитивний ефект надають бесіди з практичною демонстрацією захисних властивостей бронешилета, в якому застряг уламок або куля. Така наочність переконує воїнів у тому, що засоби захисту врятовують життя воїна.

Для підняття бойового духу особового складу слід широко використовувати приклади чітких дій підрозділу в попередній період, всебічно підтримувати організованість і прояв воїнами ініціативи. Позитивний результат мають добре слово, адресоване старанним воїнам, доречні жарти, яскраві заклики. Корисним буде і заохочення тих, хто особливо відзначився.

Як показує досвід, це основні заходи, що дозволяють командирові найефективніше використовувати час, виділений на підготовку до дій у бойовій обстановці, з метою зміцнення морально-психологічного стану воїнів.

Надання допомоги військовослужбовцям, які отримали психічні травми, є важливою і необхідною складовою морально-психологічного забезпечення бойових дій військ. Проте порушення психічної рівноваги не лише завдає шкоди здоров'ю людей, знижує їх боєздатність, але й нерідко вимагає значного 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 попередження нервово-психічних зривів.

Основна роль у формуванні необхідних морально-психологічних якостей і підготовці військовослужбовців до бою належить командирові, який не лише особисто визначає основні напрями, форми, методи, способи і прийоми цієї роботи, управляє цим процесом, але і навчає підпорядкованих офіцерів навичкам формування у воїнів психологічних якостей, необхідних для ведення активних бойових дій.

В умовах бойової обстановки командирам важливо підтримувати у військовослужбовців високий рівень морально-психологічної готовності, який складається з наступних основних складових:

а) психофізіологічної стійкості, обумовленої фізичним станом організму, основними властивостями його нервової системи;

б) психічної стійкості, залежної від професійної підготовки і розвитку основних психічних якостей особи: наявність спеціальних навичок і умінь діяти в екстремальних ситуаціях; здібності до термінової мобілізації знань для ухвалення рішення; розвитку здатності до оперативного (швидкого) мислення; наявності підвищеної мотивації і установки на благополучний результат.

Для вироблення цих якостей необхідно постійно в найрізноманітніших життєвих і професійних ситуаціях накопичувати досвід вольової поведінки. Цьому сприяють психологічна підготовка, заняття фізичною культурою, включення в них вправ, що вимагають сміливості, і тому подібне.

Ефективним засобом попередження порушень психіки служать спеціально спрямовані тренування для формування навичок якнайповнішого розслаблення м'язів, встановлення спокійного ритму дихання – саморегуляція.

Психологічна підготовка підвищує фізичну і психічну стійкість до впливу екстремальних умов бойових дій; розвиває психофізіологічні механізми і психічні функції, сприяючи виконанню функціональних обов'язків, збереженню життя і високої працездатності при будь-яких ускладненнях обстановки.

Окрім відомих методів і прийомів психологічної підготовки військовослужбовців в частинах знаходять застосування і деякі спеціальні методи, такі як:

вправа на передбачення, сутність якої полягає в образному уявленні виникнення і розвитку небажаної ситуації, програванні своїх дій в цих умовах, так званий ефект “вже баченого, знайомого”, тобто відпрацьовується стереотип поведінки в екстремальних ситуаціях;

ідеомоторні вправи – уявний програв майбутніх дій із супроводом або без супроводу відповідними руховими актами з органами управління озброєння і техніки, що уявляються або реальні. Ідеомоторне тренування проводиться з метою попередження можливих негативних станів, викликаних фактором невизначеності, новизни, раптовості та ін.

Основою ідеомоторних тренувань є “уявне програвання” своїх дій у різних ситуаціях. Причому уявний образ рухів обов'язково

пов'язаний з м'язово-суглобовим відчуттям, тобто з фізичними рухами. Ідеомоторна дія повинна бути уявлена настільки ясно, що військовослужбовець буде мимоволі здійснювати рухи. В якості змісту для "програвання" своїх дій беруться реальні типові ситуації, з якими стикаються військовослужбовці під час бойових дій.

Налаштування допоможе цілеспрямовано впливати на свою психіку, а через неї – на функції внутрішніх органів.

Основу методу складають налаштування, тобто своєрідні формули-послання свідомості і підсвідомості. Їх побудова дозволяє 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 боюся. З кожним днем моя воля стає все сильніше і сильніше. Я повною мірою управляю діяльністю мого організму і поведінкою.

Я точно знаю, що ніякі труднощі не здолають моєї волі.

Серед усіх негараздів, небезпек і випробувань я стою непохитно, як скеля, об яку все руйнується.

З кожним днем я стаю все більше і більше сміливим, все більше впевненими в собі.

Я постійно зберігаю повну бойову готовність до подолання всіх труднощів і перешкод, до подолання всіх протидіючих сил. Весь мій організм постійно, безперервно підтримує повну готовність до подолання всіх шкідливих впливів зовнішнього середовища. І я непохитно зберігаю прекрасне самопочуття. Я систематично завзято вчуся відчувати себе в десять разів сильніше, в сто разів сильніше всіх протидіючих мені сил.

Моя внутрішня стійкість, моя сила волі в десять разів сильніше за всіх, в сто разів сильніше всіх труднощів і перешкод. Міцніють мої духовні сили, здоровішають мої нерви. З кожним днем я стаю людиною з усе більш і більш твердим характером, з усе більш і більш сильною волею. Я постійно здобуватиму перемоги над усіма труднощами і перешкодами. Я відчуваю себе людиною-гігантом, людиною величезного калібру, здатною долати всі труднощі і перешкоди, здатною долати всі протидіючі сили життя.

Весь мій організм мобілізує всі сили, всі свої безмежні резерви для швидкої реалізації всього того, що я говорю про себе.

Під час виконання найважчої діяльності 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 продовжують накопичувати молоду енергію. Міцніють мої духовні сили, здоровішають мої нерви, все сильнішою стає моя воля, і безперервно збільшуються мої можливості. Те, що раніше для мене було непосильним, недосяжним, стає нижче моїх реальних можливостей, ті труднощі та перешкоди, які здавалися мені раніше непереможними, я тепер долаю сміливо, впевнено і здобуваю над ними перемогу за перемогою. Я стаю людиною все більш сильнішою і сміливішою”.

За таким принципом можна налаштовувати себе на будь-які умови бойової діяльності.

Усвідомлюючи значущість профілактичних заходів, необхідно особливо уявляти небезпеку накопичення людьми емоційно-психічної напруженості. Слід пам'ятати, що відпочинок потрібний не лише фізичний, але і психічний. У бойовій обстановці підрозділи частини повинні періодично знаходитися в стані, коли особовий склад не повинен думати про загрозу нападу або про швидкий вступ у бій. Це досягається періодичною зміною і відведенням їх в тил. Навіть в умовах ведення безперервних бойових дій рівномірний розподіл навантаження і розумна зміна підрозділів на активних ділянках сприятиме вирішенню цього завдання.

Несприятливий вплив на бойову діяльність особового складу здійснює 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 веде не лише фізичне напруження, але і переживання. Тому система інформації і підготовка до бою повинні будуватися з урахуванням збереження психіки воїна. Украй бажане максимальне скорочення періоду очікування бою. Солдат не повинен знаходитися в напрузі, якщо це не диктується обстановкою. Люди інформуються про складність майбутнього бою, але при цьому недопустимі залякування і підривання упевненості у своїх силах. Особливу небезпеку в передбойовому періоді складають панічні чутки. Треба врахувати, що нерідко вони поширюються особами з нестійкою психікою.

У передбойовий період не слід забувати, що бездіяльність, відсутність зайнятості людей надають їм більше часу для поглиблення переживань. Під час підготовки до бою кращим засобом попередження страху є активна діяльність. Підготовка до бою або діяльна участь в ньому дозволяють воїнові легше переносити емоційний фон навколишніх подій.

Заступникові командира по роботі з особовим складом важливо пам'ятати принцип, що не раз виправдав себе, в період підготовки і очікування бойових дій особовий склад має бути постійно зайнятий справою (чищення зброї, обслуговування техніки, додатковими тренуваннями). За відсутності корисної діяльності виникають томливі роздуми, різні чутки, зароджується страх перед невідомістю, настає загальний занепад бойового духу.

Після прибуття в район бойових дій заступникові командира по роботі з особовим складом необхідно потурбуватися про обладнання в найближчому тилу пункту надання першої психологічної допомоги. Це може бути порожня будівля, намет, кунг, бліндаж тощо. На пункті має бути тепло, вода (чай) в достатній кількості, спальні місця, запас продуктів. Недоцільно розміщувати його з пунктом збору поранених, оскільки їх вигляд і стогони можуть посилити психотравму. Також необхідно особисто переконатися в знанні санінструкторами симптомів БПТ, місця розташування пункту, потурбуватися про постачання їх седативними (заспокійливими) препаратами. Організація роботи пункту першої психологічної допомоги покладається на психолога частини, склад медперсоналу узгоджується з лікарем частини.

Психічне виснаження можливо навіть за відсутності зовні помітної фізичної слабкості. При цьому у військовослужбовців з'являється зниження ініціативи, втрачається інтерес до себе і навколишніх подій. Пригнічений настрій у деяких з них поєднується з безсонням, дратівливістю. У такому стані люди починають проявляти не властиву їм раніше прискіпливість, озлобленість, цинічність і недисциплінованість, здійснюючи негативний вплив на колектив.

Командирові необхідно враховувати також, що виникненню психічних розладів, незвичайних психічних реакцій можуть сприяти і організаційні недоліки (неоперативність і нерішучість посадовців, їх невпевненість і розгубленість, необдумані дії, хаотичні і недоцільні розпорядження і команди тощо), виходячи з

чого необхідно проявляти постійну турботу про вдосконалення управлінських навичок підпорядкованих офіцерів, підвищення їх психолого-педагогічних знань і умінь.

Таким чином, до числа найважливіших напрямів діяльності командних кадрів з попередження нервово-психічних розладів у підлеглих, профілактиці бойових психічних травм слід віднести:

1. Рациональне регулювання режиму праці і відпочинку, суворе виконання розпорядку дня, продумана організація вільного від служби часу.

2. Планомірний розподіл фізичних і психічних навантажень, своєчасна заміна підрозділів на передовій.

3. Вивчення особового складу, виявлення осіб з нестійкою психікою.

4. Здійснення профілактичних організаційних, медичних, психолого-педагогічних заходів для послаблення впливу психотравмуючих чинників.

5. Організація і проведення психологічної і психофізіологічної підготовки особового складу до дій в різних умовах обстановки.

6. Навчання військовослужбовців основним прийомам емоційно-вольової саморегуляції.

7. Формування у командного складу навичок управління психічними станами підлеглих у різних умовах обстановки, вдосконалення їх управлінських навичок.

Врахування індивідуально-психологічних особливостей особи, що визначаються характером і темпераментом людини, дозволяють прогнозувати поведінку військовослужбовця в різних ситуаціях. Ось чому особливу значущість мають здатність, навички і досвід командних кадрів у вивченні підпорядкованого особового складу.

Цілеспрямоване вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, підвищення його якості та ефективності значною мірою обумовлюються дотриманням існуючих принципів вивчення особи.

У ході бойових дій. Для підвищення емоційно-вольової стійкості перед виконанням бойового завдання рекомендується застосовувати наступні прийоми:

- переконати себе у своїй готовності до майбутніх дій, в надійності зброї і бойової техніки;

- скласти словесну формулу самоналаштування, 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");

- прийняти зручну позу (краще сидячи), перевірити відсутність скутості, потім пошепки, не кваплячись, повторити яку-небудь з цих формул, яскраво уявляючи свою мужню поведінку;

- виконати прийоми для оперативної тонізації організму.

Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Закрий 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" по типу:

- 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 вирішував більш складні, завдання вирішу і 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 в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирі або санінструктору і продовжуй бойові дії.

Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його могутні вогневі удари, надмірна утомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих 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 розповсюджується й нарощується в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здібності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи солдатів, які розпочали паніку, направлених на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашай її, доки вона має поверхневий характер і швидко піддається ліквідації.

Частіше за все паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;
- 2) після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підживляє бойовий дух особового складу;
- 3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

При цьому під час бою паніку може викликати будь-яка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді й уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть призвести до масової перестрілки, так званої “вогневої паніки”, а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.

Щоб захистити себе від впливу паніки:

- заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;
- спробуй “підключити” розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;
- якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити долонею по щоці.

Дуже важливо зрозуміти самому і роз'яснити іншим, що військовослужбовець, постраждалий від БПТ, прирівнюється до тих, що отримали важку фізичну травму, вогнепальне поранення, контузію або хімічне отруєння.

На БПТ людина може відреагувати в двох основних формах: гальмівній і гіперзбудливості, рідше зустрічається їх поєднання. Час реакції на БПТ залежно від сили і тривалості впливу стресчинників, індивідуальних особливостей і інших параметрів може займати від декількох годин до декількох років. Тому в першу чергу необхідно евакуювати постраждалого з поля бою і доставити в пункт надання першої психологічної допомоги. При неможливості евакуації (бій в оточенні) помістити в укриття, дати заспокійливе і залишити під наглядом, ізолював від зброї, до появи можливості евакуації.

**Рекомендована схема
використання способів попередження психотравм при різних
реакціях на вплив психогенних факторів**

СИМПТО- МИ	МЕТОДИ							
	Релаксація	Само- навіюван- ня	Медитація	Психоло- гічний тренінг	Обгово- рення	Аналіз стресу	Невід- кладна психічна допомога	Метод зворотного зв'язку
	Д В П	Д В П	Д В П	Д В П	Д В П	Д В П	Д В П	Д В П
Надмірна стурбованість	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 3 3	3 3 3	1 1 1	2 1 2
Підвищена смицційність	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 3 2	3 2 3	3 2 3	3 1 3
Підвищена збудженість	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2
Імпульсивна поведінка	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 2 2	3 2 3	3 2 3	3 2 3
Виразне хвилювання	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 2 3	1 1 1	2 2 2
Часте куріння	3 1 3	3 1 3	3 1 3	1 1 1	2 2 2	2 2 2	1 1 1	2 2 2
Мовне збудження	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 2 2	3 2 3	1 1 1	2 2 2
Тремор	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 2 3	3 2 3	3 2 3

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, в посібнику перераховані найбільш характерні, крім того можливе їх різне поєднання залежно від форми реакції на БПТ і її тяжкості. Але поразку БПТ треба відрізнити від прояву розгубленості або боягузтва – ніякі заклики, умовляння, ляпаси, погрози (аж до розстрілу) не виводять військовослужбовця із стану дезорієнтації і можуть лише посилити наслідки БПТ. Тому швидка ізоляція його від впливу екстремальної обстановки є щонайпершою умовою.

Після доставки постраждалого в пункт надання першої психологічної допомоги потерпілому необхідно обмити водою хоча би обличчя і руки, зігріти кисті рук і ступні ніг, розтерши їх вовняною тканиною або використовуючи гарячу воду. Потім постраждалому треба дати заспокійливі засоби (наприклад, седуксен, еленіум, фенозепам тощо) і покласти спати. За відсутності

необхідних медикаментів в якості заспокоїливого засобу може бути використаний шприц-тюбик з індивідуальної аптечки або алкоголь (50–100 мл). Після того, як потерпілий прокинеться, його необхідно нагодувати і знову покласти спати. Надалі ступінь тяжкості психотравми і заходи з відновлення здоров'я військово-службовця повинен визначити фахівець. Проте, як показує досвід, при проведенні відновного періоду в найближчому тилу (без відправки потерпілого в госпіталь) менша кількість військово-службовців симулює продовження хвороби (за досвідом західних армій при такому підході 8 з 10 потерпілих поверталися у стрій протягом 2-3 днів). Уся робота повинна супроводжуватись умілою психотерапевтичною бесідою командира (заступника по роботі з особовим складом, психолога) після того, як гостра реакція на БПТ буде знята і потерпілий знову стане здатний до розсудливих дій. Усвідомлення того, що товариші по службі військовослужбовця буквально поруч б'ються з ворогом, а він, у цілому фізично здоровий, знаходиться в тилу, є для більшості військовослужбовців потужним мотивом для повернення у стрій.

№ з/п	Ознаки зміни психічного стану військовослужбовця	Заходи командирів, психологів, медичного персоналу щодо психологічної допомоги
1.	Гостра психічна або фізична втома: - погіршення уваги, пам'яті, мислення; - млявість або безладна квапливість рухів, погіршення їх точності і координації; - невпевненість ходи; - послаблення вольових зусиль, рішучості, наполегливості, активності; - погіршення самоконтролю і витримки; - скарги на "розбитість", загальну слабкість, неможливість належно виконувати свої обов'язки	Тимчасове звільнення від службових обов'язків. Забезпечення умов для повноцінного відпочинку впродовж не менше доби. Тілесно орієнтована і мануальна терапія. Допуск до військової операції - після індивідуального психічного контролю
2.	Перевтома: - посилення ознак гострої втоми; - безпричинні коливання настрою, роздратованість; - скутість, напруженість, виражена тривожність, неспокій; - байдужість до оточуючих, пригніченість, відсутність інтересу до роботи;	Тимчасове звільнення від службових обов'язків. Надання першої психологічної допомоги (за необхідності – долікарської) відповідно до характеру розладів. Евакуація для проведення спеціалізованих відновлювальних заходів. Психологічна вербальна підтримка.

№ з/п	Ознаки зміни психічного стану військовослужбовця	Заходи командирів, психологів, медичного персоналу щодо психологічної допомоги
	- розлад сну (тяжке засинання або пробудження, переривчастий, поверхневий сон, який не полегшує стан, часті ситуаційні сновидіння, безсоння вночі, сонливість вдень); - почервоніння (збліднення) шкіри, задишка, серцебиття, пітливість; - больові відчуття в області серця, у м'язах, ломота у поясниці і суглобах; - головні болі, запаморочення	Психотерапія (спеціальна). Допуск до виконання обов'язків повсякденної служби – після заключення відповідних спеціалістів
3.	Афектні реакції (сильне і коротко-часне нервово збудження): - напруженість, неспокій, роздратування; - дріб'язкові "чіпляння" до всього; - "вибухові" реагування на зауваження, претензії.	Тимчасове звільнення від обов'язків служби. Психологічна експрес-корекція стану. Психологічна регуляція релаксуючого типу. Обережний режим індивідуальної роботи з боку керівництва. Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога.
4.	Надмірна "передстартова" мобілізація: - незвична для цього військовослужбовця психоемоційна напруженість, збудливість, балакучість, метушливість.	Тимчасове звільнення від участі в підготовці операції. Індивідуальна психологічна регуляція і саморегуляція релаксуючого типу. Спостереження за поведінкою. Допуск до виконання завдань і роботи – після індивідуального психологічного контролю
5.	Недостатня "передстартова" мобілізація: - байдужість, відсутність інтересу до підготовки, цілей і завдань операції (без психопатологічних ознак, вказаних у п. 1).	Тимчасове звільнення від участі в підготовці операції. Індивідуальна психологічна бесіда і експрес-діагностика. При відсутності ознак психічної демобілізації – індивідуальна або групова психологічна регуляція активуючого типу. Активне включення в процес підготовки до операції. Допуск до операції – після індивідуального психологічного контролю

№ з/п	Ознаки зміни психічного стану військовослужбовця	Заходи командирів, психологів, медичного персоналу щодо психологічної допомоги
6.	Психологічний шок (стресовий стан, безпосередньо після події): - поведінка, неадекватна обстановці, байдуже ставлення до оточуючих; - замкнутість, мовчазність; - загальмованість реакцій, неухважність; - тривожність, неспокійний сон; - “відчужений” погляд, утруднена “включеність”; - звуження уваги, інтересів, контактів	Тимчасове звільнення від обов’язків служби або участі в бойових операціях. Індивідуальна психологічна бесіда, мануальна і тілесна терапія. За необхідності – евакуація для поглибленого дослідження і діагностики, а також надання спеціалізованої допомоги. Допуск до виконання службових обов’язків – після індивідуального психологічного контролю. Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога
7.	Психічна демобілізація: - втрата контролю над ситуацією, дезорієнтація в обстановці, розгубленість; - незвичний для даного військовослужбовця характер вимови, зміст висловлювань, інтонації, що свідчать про переживання страху; - спішні, хаотичні, неординовані помилкові дії і вчинки; - уповільненість або відсутність необхідних дій і вчинків; - відсутність волевих зусиль, апатія, загальмованість, пригніченість, сонливість; - відсутність самоконтролю, нестриманість настроїв неадекватний ситуації; - відмова продовжувати дії, роботу тощо	Тимчасове звільнення від виконання обов’язків. Психологічна експрес-корекція стану. Спостереження за станом і поведінкою. За необхідності – евакуація для надання спеціальної допомоги. Скерування на консультацію до психіатра, невропатолога
8.	Деморалізація: - зниження моральних критеріїв оцінки поведінки, дій і вчинків; - розв’язність, вульгарність, цинізм, нехтування будь-якими нормами службової етики, субординації; - нехтування правом війни; - озлобленість, невмотивована грубість і хамство; - відмова від дотримання норм гігієни, неохайність, запущеність; - неконтрольоване п’янство (запої); - вживання наркотичних речовин тощо	У випадку відсутності необхідних умов для проведення корекційних і реабілітаційних заходів компетенція і кваліфікація психолога не відповідатимуть ступеню виявлених розладів. Коли заходи першої психологічної допомоги не призводять до нормалізації психологічного стану і працездатності, військовослужбовця рекомендується евакуювати в місце постійної дислокації і передати під нагляд психіатра, невропатолога, нарколога

При тривалому перебуванні в умовах бойової обстановки (понад 4-5 діб) у воїнів починають з'являтися ознаки перевтоми. В одних знижується почуття бойової настороженості, виникає сонливість, безтурботність, а інші, навпаки, не можуть довго заснути і перенапружуються, по-цьому потрібне не лише постійне нагадування про дисципліну, але і надання можливості для почергового відпочинку особового складу. Для запобігання порушенням нервово-психічної діяльності через дефіцит сну, при тривалому перебуванні в умовах бойової обстановки, доцільно через 5-6 годин несення служби надавати відпочинок (сон). При цьому оптимальний час для зміни визначається біоритмами людини; о 2 годині, о 8 годині, о 14 годині, о 22 годині.

Прийоми профілактики невеликої втоми і швидкого відновлення сил

Місце і умови проведення	Зміст дій
Під час короткого відпочинку	Прийняти зручну позу сидячи або лежачи. Закрити очі, розслабитися. Встановити спокійне дихання. Згадати приємні життєві ситуації. Подумки промовити формулу: "Мій організм відпочиває і набирає багато сил" (повільно повторювати її 2-3 рази, роблячи кожного разу акцент на різних словах)
Після безсонної ночі або тривалої діяльності, коли є пауза в 20–30 хв	Зайняти зручну позицію лежачи на спині. Подивитися на годинник і уявити положення стрілок, коли треба прокинутися. Подумки наказати собі: "Прокинуся в стільки-то". Закрити очі, розслабити усі м'язи тіла і вселяти собі: "Я розслабляюся. Усі м'язи наливаються теплом. Ноги, руки важкі, теплі. Я засинаю, прокинуся в стільки-то!"

Пригнічення негативної емоції. Якщо при зародженні негативної емоції військовослужбовець вчинить ряд фізичних дій, які є характерними для позитивних емоцій (наприклад, посміхнеться), то тим самим буде досягнутий необхідний профілактичний ефект. Природно, що здійснення таких дій вимагає значних вольових зусиль, оскільки потрібний результат досягається не відразу, а після закінчення деякого часу.

Досвід роботи з військовослужбовцями, в тому числі і в зоні проведення нашими військами Антитерористичної операції, що

піддалися бойовому стресу, дозволяє виділити основні способи і засоби їх психологічної підтримки. Безпосередньо в ході бойових дій застосовуються комунікативні й організаційно-діяльнісні способи.

До комунікативних способів відносяться:

а) вербальні: доведення до військовослужбовців мобілізуючої інформації: переконання “ми справлялися і не з такими завданнями, впорасмося і з цим”;

навіювання за типом: “Ти впорасешся з цим! У тебе досить сил!”;

підкріплення за типом: “Молодець!”, “Орел”!, “Так тримати!”;

психологічне зараження настроєм за типом: “Мужики ми або ні?”, “Українці не відступають!”;

жарти, накази, погрози та ін.;

б) візуальні: контакт очима; схвалюючи жести і пантоміміка;

в) тактильні: дотики, потиск руки, поплескування по плечу, «струшування» та ін.;

г) емоційні - знаходження поряд з тим, що потребує підтримки в скрутну хвилину, співпереживання, дружня посмішка;

д) особистий приклад активних і рішучих дій;

е) підтримка діями, пригощання сигаретою, водою та ін.;

ж) спонукання військовослужбовця виконати один з експрес-прийомів психічної саморегуляції, заснованих на зміні типу дихання і тону мускулатури.

Організаційно-діяльнісні способи:

а) припинення або послаблення інтенсивності впливу психотравмуючих чинників бойової обстановки – виведення військовослужбовця у безпечне місце, ліквідація або блокування джерел травматизації;

б) попередження контактів військовослужбовців з особами, що піддалися деморалізації;

в) тверде управління діями підлеглих, відвернення їх від психотравмуючих чинників, постановка чітких завдань на продовження бойових дій типу: “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, що посилює ефект позитивного психологічного впливу на тих, що мають потребу.

**Обсяг першої психологічної допомоги
на полі бою залежно від вираженості психічної реакції**

Тип психічної реакції	Симптоми	Заходи, що рекомендуються для допомоги	Що не рекомендуються
Нормальна	Тремор, м'язове напруження, пітливість, нудота та незначна діарія, часте дихання і серцебиття, стурбованість, занепокоєння	Індивідуальна психологічна підтримка, чітке керівництво з виділенням позитивних ситуаційних мотивів, спілкування з товаришами	Фіксувати надлишок уваги на цьому стані, виділяти серйозність положення, висміювати або залишатися безучасним
Знижена активність, депресія	Військовослужбовці знаходяться в стоячому положенні або сидять без руху і розмов, з байдужими обличчями	М'яко встановити з ними контакт, добуваючись того, щоб вони повідомили про те, що сталося. Виявити увагу і виразити солідарність. Запропонувати просту рутинну роботу. Забезпечити теплою їжею і сигаретами	Проявляти надмірну жалість, призначати седативні засоби (за виключенням крайніх випадків), гіперболізувати почуття солідарності
Індивідуальна паніка	Нерозсудливі спроби до втечі, неконтрольований плач, бігоками	Проявити доброзичливу твердість. Дати з'їсти або випити щось тепле, щоб заспокоїти. Запропонувати закурити. Ізолювати, якщо в тому є необхідність. Проявити участь	Застосувати крайні засоби при ізоляції, обливати водою, призначати седативні засоби (за виключенням крайніх випадків)
Гіперактивність	Схильність до спречань, швидка мова, виконання непотрібної роботи, перестрибування з однієї роботи на іншу, висловлювання нескінченних порад оточуючим	Дати висловитися, заставити виконувати фізичну роботу. Запропонувати з'їсти або випити щось тепле, дати закурити. Здійснювати контроль. Не проявляти інших почуттів.	Акцентувати увагу на стані військовослужбовця, вступати з ним в суперечку, назначати седативні засоби
Реакція з перевантаженням фізичних компонентів	Нудота, блювота, функціональні паралічі	Показати свою зацікавленість, запропонувати просту, неважку роботу. Створити необхідні умови при евакуації в медичний пункт. Утриматися від прояву інших почуттів	Говорити потерпілим, що з ними нічого серйозного не сталося, сварити і висміювати, акцентувати увагу на їх стані

У крайніх випадках при неможливості воїнів продовжувати бойові дії через безупинний тремор видати мінімальну дозу заспокоїливих засобів.

Така робота не повинна мати агресивного і принижувального характеру, що давить, оскільки це не прийнятно для психіки, що тільки перенесла БПТ. Важливо і те, наскільки буде сформовано правильне ставлення в колективі до воїнів, що повертаються після перенесеної БПТ. За відсутності дружньої підтримки, участі і наявності кепкування і утиску з боку товаришів по службі висока вірогідність повернення до колишнього стану у потерпілого. Для поліпшення результатів доцільно доручати опіку воїном, що повернувся після відновлення від БПТ тому, хто раніше вже це переніс. Такий підхід важливий тому, що наслідки БПТ у слабкій формі є присутніми в психіці досить тривалий час, а шефство дозволяє реалізувати принцип "допомагаючи іншому, відновлююся сам".

Виховна робота повинна підкріплюватися в перервах між боями і психопрофілактичними заходами з метою зниження відсотка психологічних втрат серед особового складу.

У бойовій обстановці проявляються усі психічні і фізичні якості воїна, що характеризують його як особистість. Цим диктується необхідність проведення з військовослужбовцями психологічної підготовки, психогігієни і психопрофілактики з метою попередження порушення психічної рівноваги і їх реабілітації.



2.6. Прийоми психологічної реабілітації військово-службовців у бойових умовах

Первинна реабілітація військовослужбовців, що отримали психічні травми, здійснюється безпосередньо у військовій частині. Виходячи з цього на командирів і інших посадовців частин і підрозділів покладається відповідальність за організацію і практичне здійснення реабілітаційних заходів.

Аналіз функціональних обов'язків посадовців частини дозволяє визначити їх конкретну участь у психологічній реабілітації військовослужбовців.

По-перше, командир і усі посадовці частини (підрозділів) зобов'язані робити усе можливе для збереження високого рівня боєздатності військовослужбовців у конкретних умовах обстановки. Їх найважливішим завданням є недопущення нервово-психічного виснаження особового складу.

По-друге, спостерігаючи дії воїнів і оцінюючи їх поведінку та морально-психологічний стан, командири зобов'язані визначати реагування того або іншого фахівця на несприятливу обстановку.

По-третє, важливим завданням командирів і усіх посадовців є турбота про збереження емоцій військовослужбовців, уміння управляти ними, спираючись на знання психології, з максимальною користю для вирішення бойових завдань.

По-четверте, командири, офіцери органів по роботі з особовим складом, використовуючи різні психологічні прийоми, форми і методи виховного впливу на особовий склад, зобов'язані здійснювати вплив на характер переживань і, отже, на рівень психічної напруги.

По-п'яте, командири і офіцери органів по роботі з особовим складом, використовуючи добре продуману систему інформації, дохідливим словом, що відповідає на конкретні запити ситуації, розсіюючи негативні чутки, зобов'язані знижувати вплив уяви і страхітливої фантазії.

По-шосте, командири усіх рівнів повинні мати певні знання, навички і досвід управління психічними станами підлеглих у різних умовах обстановки і надання їм першої психологічної допомоги у разі отримання бойової психічної травми.

І, нарешті, медичні працівники будь-якої спеціальності повинні мати необхідні знання і практичні навички у сфері військової психоневрології в інтересах професійного здійснення психологічної реабілітації військовослужбовців.

Окрім спеціальних фармакологічних засобів, вживаних медичними працівниками у кожному конкретному випадку психічного розладу, існують традиційні заспокійливі і стимулюючі засоби, про які повинні знати офіцери.

Історія війн знає безліч прикладів, коли для боротьби з важкими формами психічної напруги, пов'язаної із переживанням страху, використовувалися різні речовини заспокійливої дії. Найчастіше для цих цілей, і безуспішно, вживали алкоголь.

До найбільш поширених заспокійливих засобів відносяться: настоянки валеріани, пустирника, горицвіту, конвалії; екстракт або настоянка глоду, м'ятні краплі, валідол і інші.

Для стимуляції центральної нервової системи застосовуються: пантокрин, настоянка кореня женьшеню, настоянки лимоннику, левзеї, заманихи, а також кофеїн.

Проте, окрім спеціальних медико-біологічних засобів реабілітації військовослужбовців відновленню їх психічної рівноваги сприяє цілий ряд 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 даній ситуації полягає, в першу чергу, 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 в цілому – не тільки фізичному, але і психічному теж. Це може загострити вже наявне психічне захворювання.

До основних ознак марення відносяться хибні уявлення чи умовиводи, в помилковості яких потерпілого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У даній ситуації:

1. Зверніться до медичних працівників.
2. До прибуття спеціалістів стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі та оточуючим. Заберіть від нього предмети, що являють собою потенційну небезпеку.
3. Ізолюйте потерпілого і не залишайте його одного.
4. Говоріть з постраждалим 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 безуспішної роботи; або в ситуації, коли людина зазнає серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати.

Навалюється відчуття втоми – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи та слова даються з великими труднощами. У душі – порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію (важкі і болісні емоції, пасивність поведінки, 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 даній ситуації:

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте 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 постраждалому можливість поспати або просто полежати.

5. Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або поїсти, допомогти оточуючим, 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. Тому, якщо не надати допомогу і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Так як контакту з навколишнім світом немає, потерпілий не помітить небезпеки і не зробить дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);

- “застигання” в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;

- можливо напруга окремих груп м'язів.

У даній 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, чітко над зіницями.

3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підстройте своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говорите їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, обстріли) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Військовослужбовець 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 метастється в клітці.

Основними ознаками рухового порушення є:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

У даній ситуації:

1. Використовуйте прийом “захоплення”: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.

2. Ізолюйте постраждалого від оточуючих.

3. Масажуйте “позитивні” точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває. (“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 відносяться до 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 при даних станах).

Агресія. Агресивна поведінка – один із мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високе внутрішнє напруження. Прояв злості чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому потерпілому та оточуючим.

Основними ознаками агресії є:

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);

- завдання оточуючим ударів руками або будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

У даній ситуації:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте постраждалому можливість “випустити пару” (наприклад, вивговоритися або “побити” подушку).

3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде направлена на вас. Не можна казати: “Що ж ти за людина!”. Слід сказати: “Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”.

5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.

6. Агресія може бути погашена страхом покарання:

- якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;
- якщо покарання суворе і ймовірність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Страх. До основних ознак страху відносяться:

- напруження м'язів (особливо обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхневе дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона 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, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм "скидає" напруження.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруження залишиться усередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка тощо.

Основні ознаки даного стану:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;

- виникає сильне тремтіння 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 відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

У даній ситуації:

1. Потрібно посилити тремтіння.

2. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.

3. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

4. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

5. Не можна:

- обіймати потерпілого або притискати його до себе;
- вкривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Плач. Коли людина плаче, всередині у неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного 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 даній ситуації:

1. Не залишайте постраждалого одного.
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 прийоми “активного слухання” (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): періодично вимовляєте “ага”, “так”, кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття потерпілого.

4. Не намагайтесь заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, “виплеснути” з себе горе, страх, образ.

5. Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

Істерика. Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.

Основні ознаки:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

У даній ситуації:

1. Видаліть 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 постраждалим короткими фразами, впевненим тоном (“Випий води”, “Вмийся”).

4. Після істерики настає занепад сил. Покладіть постраждалого спати. До прибуття медика спостерігайте за його станом.

5. Не потурайте бажанням потерпілого.

Екстремальні ситуації (бойові дії), пов'язані із загрозою для життя. За короткий час відбувається зіткнення з реальною загрозою смерті (у повсякденному житті психіка створює захист, дозволяючи сприймати смерть як щось далеке або навіть нереальне). Змінюється образ світу, дійсність уявляється наповненою фатальними випадковостями. Людина починає ділити своє життя на дві частини – до події і після неї. Виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти її почуттів і переживань. Необхідно пам'ятати, що навіть якщо людина не піддалася фізичному насильству, вона все одно отримала найсильнішу психічну травму.

Допомога військовослужбовцю:

1. Допоможіть постраждалому висловити почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо він відмовляється від бесіди, запропонуйте йому описати те, що сталося, свої відчуття у вигляді розповіді).

2. Покажіть потерпілому, що навіть у зв'язку з найжахливішою подією можна зробити висновки, корисні для подальшого життя (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який вона придбала в ході життєвих випробувань).

3. Дайте постраждалому 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 для отримання вигоди (“Я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини”).

Серед методів психологічної реабілітації важлива роль належить психотерапії, яка проводиться шляхом бесід із військовослужбовцями. Метою таких бесід є заспокоєння людини, показ йому скороминущого характеру змін його стану, що відбуваються, орієнтування на вихід з травматичної ситуації, роз'яснення механізмів виникнення психічних розладів і переконання військовослужбовця в реальних можливостях саморегуляції деяких нервових процесів.

Психотерапія є видом лікування, коли основним інструментом впливу на психіку людини є слово, уміле застосування якого дозволяє усунути прояви психічної травми, змінити ставлення військовослужбовця до себе і свого стану.

При появі перших ознак психічного розладу військовослужбовця, що зазнав психічний стрес, необхідно передусім заспокоїти, вселити в нього упевненість у благополучному результаті того, що сталося. Далі слід формувати (створювати) у нього установку на можливість усунення виниклих відхилень в поведінці, в доступній формі пояснити суть події з ним, значення тих або інших реабілітаційних заходів, що проводяться. В процесі реабілітації доцільно фіксувати увагу військовослужбовця на позитивних змінах в його стані.

Більшість фахівців вважають дебрифінг (обговорення) одним з основних методів профілактики постстресових розладів.

Дебрифінг включає два найважливіші компоненти:

- детальний розбір інциденту, аж до дрібних деталей, з неодноразовим повторенням змісту події;

- групова підтримка. Детальний розбір того, що сталося, проводиться відразу після закінчення інциденту, обов'язково мають бути присутніми усі учасники, бажано без сторонніх. Проводить дебрифінг та людина, яка безпосередньо керувала в той момент. Розбір проводиться безоцінно, тобто бажано утриматися від будь-яких оцінок дій учасників, в усякому разі, негативних не повинно бути. Спочатку детально опрацьовується зміст того, що сталося, з точки зору кожного учасника: що бачив? що чув? що робив?.

Слухаючи інших учасників, людина мимоволі прокручує інцидент з різних позицій сприйняття інформації, полегшуючи тим самим своє сприйняття події.

Бесіди можуть проводитися індивідуально або у складі групи військовослужбовців з аналогічними станами, бажано в найбільш спокійній обстановці. Ця робота може мати успіх лише у тому випадку, якщо її проводить авторитетна людина, яка викликає прихильність до себе.

Обов'язкова умова — встановлення повного контакту з військовослужбовцем, що отримав бойову психічну травму. Людина повинна отримати можливість детально розповісти про свій стан, відчувати, що її слухають, їй співчують і хочуть допомогти. Щонайменший натяк на недовіру до висловленого, скептичне ставлення тут просто недопустимі.

Підриває довіру до того, хто проводить бесіду запевнення в тому, що “нічого серйозного не сталося”, що “все буде добре”, “що нічого небезпечного немає і треба узяти себе в руки”. Подібні бездоказові, формальні заяви в подібній ситуації навіть шкідливі. Бо людина відчуває, що в її організмі щось відбувається, і вона відчуває неприємні і хворобливі чинники.

Необхідно враховувати, що військовослужбовці, що знаходяться в травмованому стані, з їх загостреною чутливістю зазвичай різко реагують на всякий прояв фальш у взаємовідносинах.

Успіх впливу на військовослужбовців з бойовими психічними травмами гарантують співчуття, співпереживання, уміння переконати, що ви хочете допомогти, врятувати, полегшити стан.

Під час індивідуальної бесіди з військовослужбовцем необхідно виділяти ознаки, які найчастіше можуть сприяти негативним проявам.

Зовнішні ознаки:

- тремор кінцівок рук, м'язів ший, надзвичайно рухома міміка обличчя, різкі неадекватні рухи руками, надмірна скутість, потовиділення, різкі зміни настрою, часта зміна кольору обличчя;

- жовтуваті білки очей, часта зміна розміру зіниць, тьмянний колір та припухлість обличчя, надмірна рум'яність щік, “мішки” під очима, почервоніння або синюшність ділянки шкіряного покриву носу, жовтуватість шкіри, жовті пальці;

- татуювання на тілі, сліди глибоких ран, порізів, мозолі на зап'ястках.

Поведінкові та мовні особливості:

- наявність категоричних, різких суджень (“я завжди”, “ніколи”, “дуже добре”, “нікуди не годиться”);

- частий перехід під час розмови на теми екстрасенсирики, НЛЮ, дистанційного впливу одних людей на інших тощо;

- явно поверхневий аналіз фактів, подій, відсутність системності у викладенні теми матеріалу, необґрунтованість висновків та нездатність зрозуміти сутність жартів, прислів'їв, “в'язкість” у спілкуванні;

- надмірна образливість через незначні приводи;

- безпідставна впертість, конфліктність, спроби будь-якими способами привернути до себе увагу, цинізм, озлобленість;

- при потраплянні в незручне становище – збільшення кількості логічно незавершених висловів, слів-паразитів, коливання темпу мови, зниження повноти та адекватності сприйняття мовної інформації, що призводить до неадекватних мовних і поведінкових реакцій.

Наявність цих проявів у військовослужбовця не може бути підставою для остаточного висновку про його придатність до виконання бойового завдання, а є лише передумовою для більш детального вивчення особистісних особливостей військовослужбовця.

Підготовка військовослужбовців до діяльності в складних та екстремальних умовах включає: інформаційну, бойову, фізичну та психологічну складові.

Ефективний вплив на психіку травмованих здійснює – не лише слово, але і манера триматися з ними, вираз обличчя, інтонація голосу, поведінка оточення, обстановка і тому подібне.

У попередженні психічних зривів і відновленні психічної рівноваги вирішальну роль відіграє вміння самого військовослужбовця настроювати свою психіку та управляти своїми станами в різних умовах обстановки.

Для того, щоб привести в норму свій психічний і фізичний стан, в першу чергу рекомендується:

1. *Сон.* За можливості необхідно спробувати заснути. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти утомленість, відпочити, але також і нібито “заспати” ті або інші переживання.

2. *Водні процедури.* Контакт із холодною водою допоможе заспокоїтися, подолати млявість і відчуття утомленості. Коли немає можливості прийняти душ, допомогти може навіть обмивання водою обличчя, рук, ніг.

3. *Фізичні вправи і спорт.* Активний відпочинок і заняття спортом – це досить поширений спосіб боротьби із стресами і з тією утомленістю, яка накопичується протягом перебування в екстремальних умовах.

Як показує практичний досвід, для зменшення надмірного нервово-психічного напруження або зняття залишкових явищ бойового збудження доцільно прослуховувати або відтворювати в думці словесні формули, супутні розвитку аутогенної релаксації. Для підняття активності військовослужбовців, коли, наприклад, відзначаються ознаки загальної втоми, можна удатися до прослуховування або відтворення в думці словесних формул стимулюючої дії.

Розглянемо основні методи психологічної саморегуляції: самопереконавання і самонавіювання.

Самопереконавання – вміння підпорядковувати свої особисті мотиви вимогам і інтересам обов'язку (“Я повинен”; “Я можу”; “Я умію”; “Я витримаю”; “Мені під силу це” і тому подібне).

Самонавіювання – це здатність вселення якихось думок, бажань, образів, відчуттів, станів самому собі. (“Я спокійний”; “Мені зручно і добре”; “Почуваю себе бадьоро”; “Я зосереджений і зібраний”; “Я бадьорий і упевнений” і тому подібне).

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, що дозволяє шляхом самонавіювання впливати на різні, в т.ч. мимовільні, функції організму.

При емоційних реакціях завжди виявляється напруження мускулатури. Довільне розслаблення мускулатури супроводжується зниженням нервово-емоційного напруження і здійснює загальний заспокоїливий ефект.

Негативний емоційний стан супроводжується активацією мускулатури, а розслаблення м'язів є зовнішнім вираженням позитивних емоцій, стану спокою, урівноваженості, знижує емоційну збудливість.

Для зняття стану тривоги і страху слід використати формулу саморегуляції, спрямовану на розслаблення скелетних м'язів. Це затримає поступлення в мозок імпульсу тривоги. Формула саморегуляції може бути наступною:

“Ставлення до того, що відбувається, спокійне. Повна упевненість у своїх силах. Моя увага зосереджена на виконуваних діях. Ніщо стороннє мене не відволікає. Труднощі і перешкоди тільки мобілізують мене”. Подібна формула вимовляється подумки або вголос 5-6 разів впродовж 2-4 хвилин.

Щоб краще познайомитися 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 відчувати 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 ший;
- м'язи обличчя.

Слід звернути особливу увагу на наступні моменти:

- кожен цикл “напруження – розслаблення” для кожної групи м’язів займає приблизно одну хвилину і повторюється 3-5 разів;
- під час затримки дихання після вдихання м’язи напружуються протягом 15–20 секунд, а розслабляються після видиху під час довільного дихання протягом 40–45 секунд.

Розслаблення м’язів рук. Сидячи із заплещеними очима, слід трохи подати тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши подих, витягнути обидві руки перед собою. Стиснувши кисті в кулаки, одночасно напружити м’язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд упівсили. Увага спрямована на те, як напружені м’язи обох рук, як злегка вібрують напружені м’язи. Усі думки спрямовані лише на те, як напружені в цей момент м’язи рук.

На видих м’язи рук розслаблюються. Руки вільно звисають вниз. Слід злегка струсити розслаблені руки і намагатися добре відчувати той стан, який виникає під час розслаблення м’язів рук.

Розслаблення м’язів ніг. Сидячи, найкраще із закритими очима, зробити вдих, після якого затримати дихання і напружити м’язи обох ніг на 15-20 секунд, приблизно упівсили. Щоб краще відчувати напруження м’язів ніг, уявіть собі, що ступні лівої та правої ноги з силою тиснуть на підлогу. Усі думки спрямовані лише на те, як напружені в цей момент м’язи ніг, як злегка вібрують напружені м’язи.

На видиху м’язи ніг розслабляються. Слід добре відчувати це розслаблення, чому сприятиме легке струшування розслаблених м’язів. Уся увага спрямована на ті відчуття, які пов’язані з розслабленням м’язів ніг.

Розслаблення м’язів тулуба. Сидячи із заплещеними очима, тулуб необхідно подати трохи вперед, руки зігнути у ліктях і притиснути до тулуба, зробити вдих, затримати дихання на 15–20 секунд. М’язи живота і спини напружити упівсили, а лікті з силою притиснути до тулуба. Вся увага спрямована на те, як напружені м’язи тулуба (живота і спини), як злегка вібрують напружені м’язи.

На видиху м’язи живота і спини розслабляються, руки розслаблено опускаються донизу. Вся увага спрямована на ті відчуття, що пов’язані з розслабленням м’язів тулуба.

Розслаблення м'язів шиї. М'язи шиї обмежуються спереду від підборіддя до ключиць, ззаду – від коренів волосся до верхньої частини лопаток. Для напруження м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, втягнути голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому спираються долонями на стегна. Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи шиї, як вібрують напружені м'язи.

На видиху відбувається розслаблення м'язів шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено звисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Слід добре прислухатися до відчуттів, пов'язаних з розслабленням м'язів шиї.

Розслаблення м'язів обличчя. Для напруження м'язів обличчя слід зробити вдих, затримати дихання і на 15-20 секунд стиснути упівсили зуби і губи, заплющити очі. Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи обличчя, на легку вібрацію, що виникає у напружених м'язах.

На видиху м'язи обличчя розслабляються: очі напіввідкриті, повіки без найменшого напруження прикривають очі. Слід кілька разів підняти та опустити повіки для того, щоб переконатися, що вони без найменшого напруження прикривають очі. Рот напіввідкритий. Губи немовби стають трохи товщі. Щоки важчають. Можна кілька разів покрутити головою з боку в бік, відчувши розслаблення м'язів обличчя. Вся увага спрямована на відчуття, що виникають при розслабленні м'язів обличчя.

Для того, щоб після завершення занять аутогенним тренування можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, слід використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, з бажанням 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, що допомагають підвищенню загального рівня активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації в кінці кожного заняття використовуються наступні "формули":

Відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили.

З кожним вдихом все більше енергії наповнює м'язи.

М'язи стають сильними і пружними.

Кожен видих забирає залишки розслабленості.

З кожним вдихом наростає відчуття легкості і свіжості у всьому тілі.

По тілу пробігає приємний озноб (холодок).

Активізує дихання кілька довгих глибоких вдихів, які закінчуються різкими видихами.

Зворотний рахунок від 3 до 1, в процесі якого наростає відчуття свіжості, сили, бадьорості. На рахунок 1 очі відкриваються, на обличчі посмішка, готовність діяти.

До способів індивідуального використання слід віднести і методику самомасажу біологічно активних точок (БАТ) шкіри, що сприяє цілеспрямованій корекції психофізіологічного стану військовослужбовців; збереженню високої працездатності при стомленні; 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 "стомленні" зору, а також для переведення психіки в оптимальний стан.

"На війні, як на війні", – говорять французи. Але на війні потрібно уміти не тільки перемагати. Головне мистецтво на війні – вижити. Вжити не за всяку ціну, а перемогти і вижити. Вжити, зберігши бажання жити, не зламатися під тягарем, що завалився, – 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 із стану стресу, не маючи можливості розслабитися. Зрив може трапитись будь-якої хвилини і характер його дуже різноманітний.

Недостатні харчування, сон, високий стресовий рівень значно знижують захисні сили організму бійця.

Що ж робити? В умовах бойових дій людина повинна бути готова до всього. З одного боку, це вірно. Але ситуацію можна виправити. Причому виправити власними руками. Ми підкажемо вам, як без ліків лікувати і попереджати хворобу, зняти напруження і стрес. Своему організму можна допомогти у будь-яких умовах, якщо є тільки 5 хвилин часу. Одна неважка вправа і декілька прийомів масажу допоможуть організму уникнути зриву (фото 1–15).

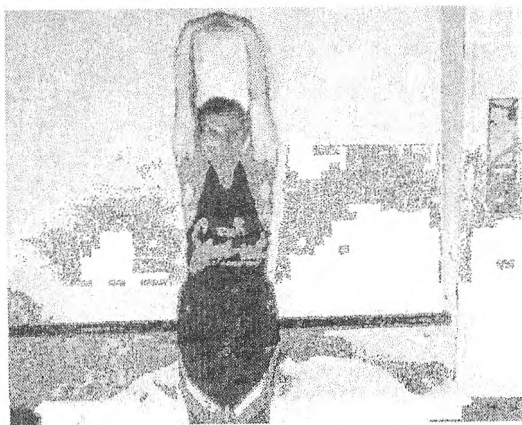
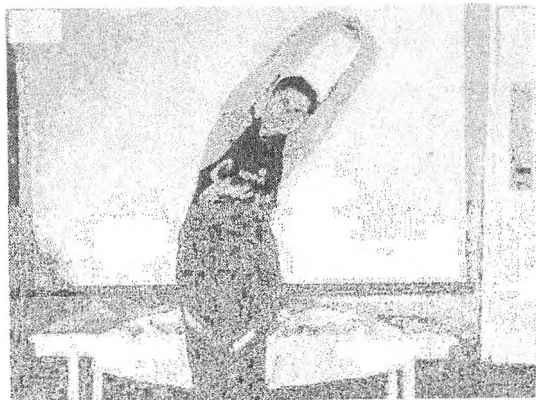


Фото 1. Підніміть прямі руки над головою, пальці зчеплені в замок долонями назвоні. Потягусьмо руками з нахилами убік протягом 5 с. Виконуємо 3-4 рази

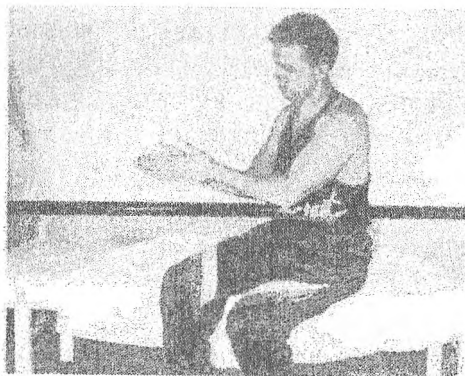


Фото 2. Інтенсивно розітріть долоні. Накладайте долоні на обличчя, злегка натискаючи і відпускаючи. Повторіть 3-4 рази

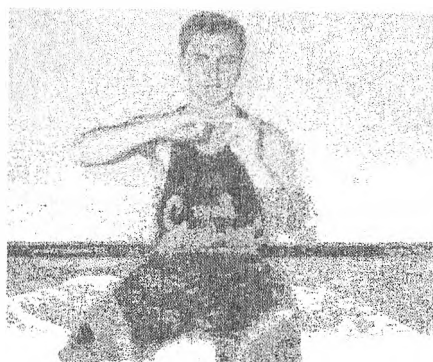


Фото 3. Ретельно масажуйте мізинці протягом 30 с. Особливу увагу зверніть на нігтьову фалангу

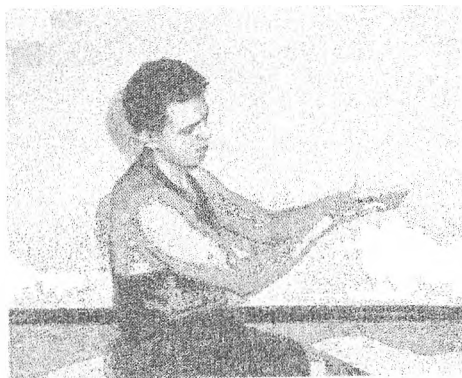
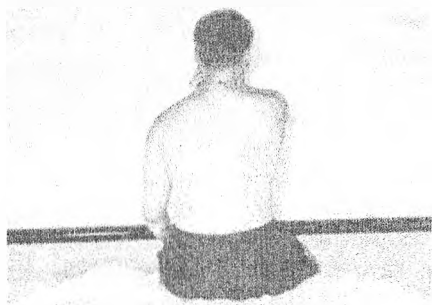


Фото 4. Покладіть два грецькі горіхи на долоню однієї руки, накривши іншою долонею. Злегка натискайте і робіть кругові рухи протягом 1 хв



Фото 5. Розташуйте великий палець на носовій перегородці. Вказівним пальцем масажуйте спинку носа від перенісся до кінчика, злегка здавлюючи його, протягом 15–20 с



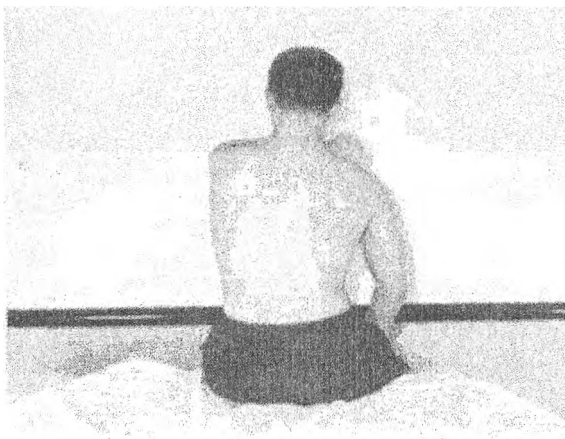


Фото 6. М'яко натискаючи, масажуйте задню поверхню шиї та область трапецієподібних м'язів протягом 30 с

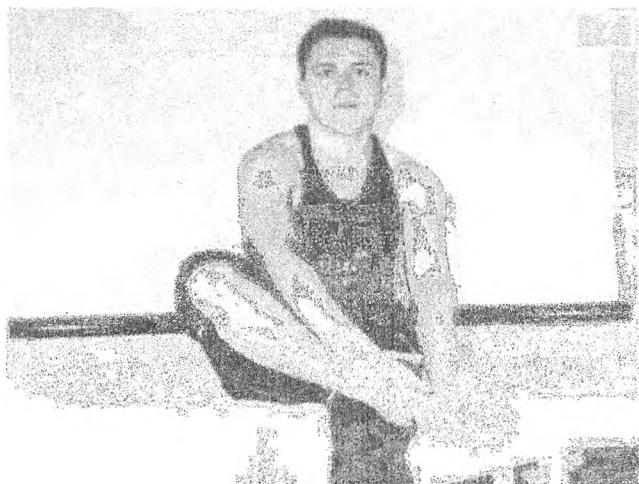


Фото 7. Тильну поверхню стопи розтирайте долонею від пальців до гомілковостопного суглоба протягом 30 с

Східна медицина пропонує доступний спосіб допомоги своєму організму в боротьбі із застудою. Використання цієї методики дає можливість уникнути застосування лікарських засобів. Починати процедуру слід з розігрівання долонь, інтенсивно розтираючи їх одне об одну протягом 20 с.

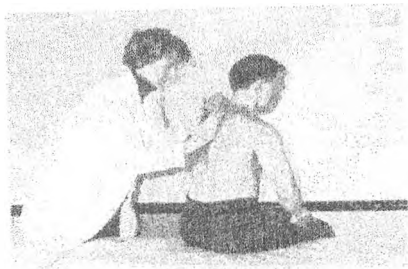


Фото 8. Масажуємо ребром долоні міжлопаткову область з двох сторін від хребта в напрямку вгору-вниз протягом 30 с



Фото 9. Задню поверхню шії, область трапецієподібних м'язів розминаємо подушечками чотирьох пальців в напрямку від голови 15–30 с.
Можна проводити масаж з обох боків одночасно



Фото 10. Масажуємо область грудинно-ключично-соскоподібних м'язів, соскоподібного відростка, що знаходиться позаду мочки вуха, у напрямі грудинного кінця ключиці подушечками чотирьох пальців протягом 10–15 с

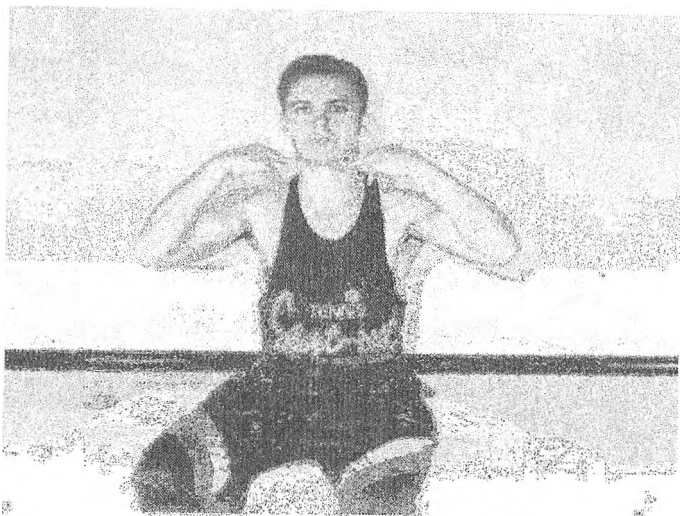


Фото 11. Натискаємо симетричні точки з двох сторін від адамова яблука (визначаємо їх за пульсацією сонної артерії) протягом 3 с. Повторювати 3 рази

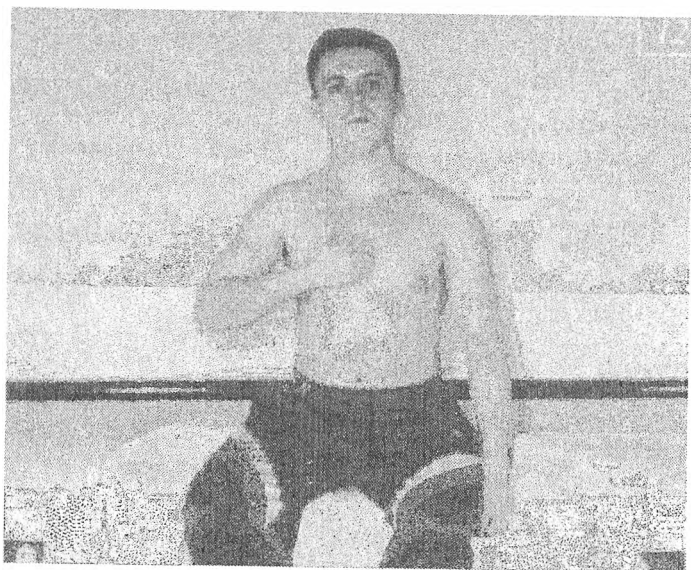


Фото 12. Інтенсивно розтираємо грудику фалангами чотирьох пальців, зігнутих у кулак, у напрямку вгору-вниз протягом 30 с

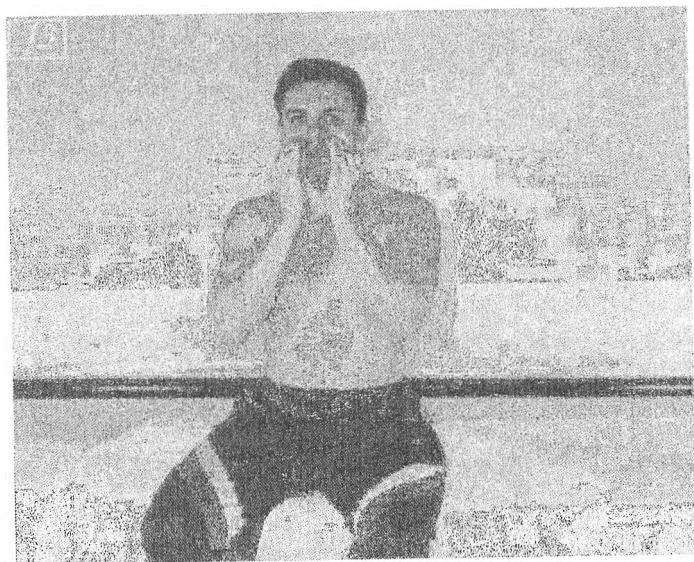


Фото 13. Щоб полегшити носове дихання, розминаємо подушечками трьох пальців скуласту кістку з обох боків від крил носа до зовнішніх кутів очей протягом 15–20 с

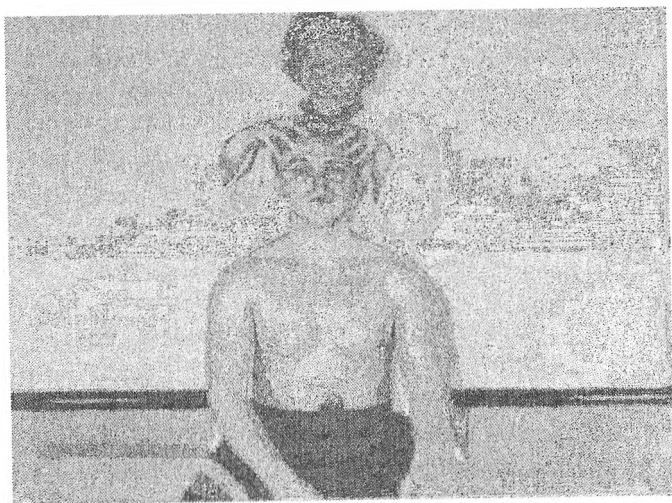


Фото 14. Подушечками чотирьох злегка розведених пальців масажуємо волосисту частину голови по трьох ділянках у напрямку від лоба до потилиці протягом 1 хв

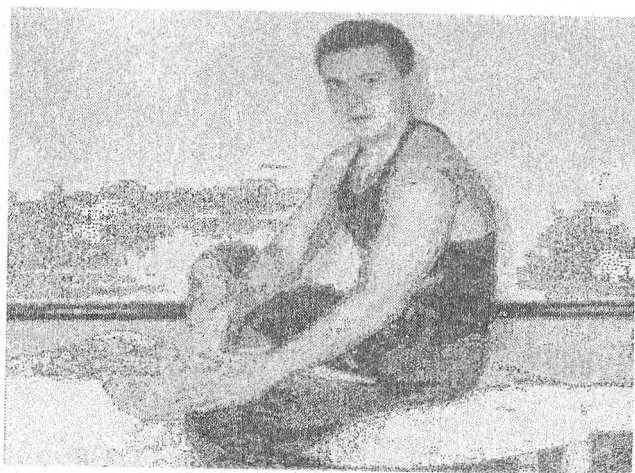


Фото 15. Розтираємо підшву стопи долонею до появи відчуття печіння

Комплекс рекомендується проводити 3-5 разів на день в перші два дні захворювання. Надалі – 2 рази на день. З метою профілактики – 1 раз на день.

Самомасаж для зняття стресу

1. Швидко потри одну долоню об іншу, поки не відчуєш сильне тепло. 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 області.
3. Потім повільно розведи вказівні пальці, рухаючись по бровам 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 в основу шиї (спереду), а вказівні – під мочки вух. Круговими рухами повільно масажуй щелепу, рухаючись до підборіддя. Повтори 2-3 рази. Тут проходить шлунковий меридіан, який також регулює почуття тривоги.
5. Поклади одну долоню на лоб, а іншу на підборіддя. Злегка натискай обома долонями протягом 10 секунд. Потім різким рухом прибери їх з обличчя. Повтори 3-4 рази.
6. Знову потри одну долоню об іншу і приклади до обличчя. Потім, якщо є можливість, повільно протри обличчя рушником, змоченим у гарячій воді, або вмийся теплою водою.

Існують й інші методи психічної реабілітації військово-службовців, при виборі і застосуванні яких необхідно не лише встановити причини психічної травми, врахувати динаміку її розвитку, реальний стан людини, але передусім вжити заходів щодо усунення психотравмуючих чинників.

У більшості випадків після заспокоєння і підбадьорення травмованої людини шляхом констатації відсутності у неї важких уражень, їй може бути дана їжа, теплий солодкий чай, заспокійливі фармакологічні засоби.

Позитивний вплив при порушеннях психічної рівноваги людей здійснюють: підтримка чіткого режиму із забезпеченням нічного сну не менше 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 із виконанням фізичної роботи; повноцінне і різноманітне харчування тощо.

Заступнику командира роти по роботі з особовим складом необхідно звернути увагу на визначення конкретних шляхів і засобів, якими можуть скористатися командири для реалізації запропонованих їм рекомендацій.

При визначенні цих шляхів і засобів намагайтеся звернути увагу на:

- роз'яснення згубності і неприпустимості жорсткого звинувачувального підходу в питаннях вимогливості до підлеглих у разі схильності особового складу до апатії і байдужості. Це може викликати зворотний ефект, призведе лише до ускладнення ситуації і негативних наслідків. В даному випадку потрібна копітка роз'яснювальна робота з підлеглими, створення умов для їх повноцінного відпочинку і відновлення сил;

- дослідження можливості для ротації військовослужбовців у межах одного підрозділу, тобто, тимчасова зміна характеру бойової діяльності, місця несення служби, надання 1-2-добового відпочинку;

- необхідність обладнання душових кабін, оскільки масаж нервових закінчень прохолодною водою є досить ефективним засобом релаксації і підвищення фізіологічного тону людини;

- дослідження постійних тем і можливостей для бесід з підлеглими, у тому числі індивідуальних, зближення з ними. Теми бесід не обов'язково мають бути пов'язані з військовою службою і виконанням бойового завдання. Вони можуть мати характер обговорення різних сторін життя і діяльності людей, книг, фільмів, життєвих перспектив військовослужбовців тощо.

Для створення таких умов і забезпечення виконання необхідних реабілітаційних заходів командир зобов'язаний залучити усіх наявних у нього в підпорядкуванні фахівців: командирів, медичних працівників, офіцерів органів по роботі з особовим складом, психолога, актив тощо.

Фахівцями встановлено, що наслідки стомлення, нервово-емоційне напруження ліквідовуються швидше у тому випадку, якщо людина після фізичної і психічної перевтоми відпочиває не пасивно, а залучає до діяльного стану м'язи, що не брали участі в основній діяльності.

При реабілітації психотравмованих військовослужбовців рекомендується поступове розширення їх рухового режиму, інтенсифікація фізичних навантажень. В процесі психічної реабілітації повинні застосовуватися усі основні форми заняття лікувальної фізкультури : уранішня гімнастика з елементами гартування; різного роду спортивні вправи; спортивно-масові заходи.

Відновленню психічної рівноваги і фізичних сил, професійних навичок і соціального статусу тих, хто отримав психічну травму, сприяє і бойова підготовка, що несе в собі вирішальний чинник морально-психологічної підготовки військовослужбовців для подальшої участі у бойових діях після реабілітації.

Бойова і фізична підготовка в ході реабілітації розцінюються як один з потужних засобів при відновленні функцій, втрачених внаслідок отримання психічної травми, а також підвищення адаптивних і імунних сил організму, відновлення координації рухових і вегетативних функцій, психомоторних реакцій, емоційної стійкості.

Підбиваючи підсумок сказаному, можна зробити наступні висновки:

По-перше, командири, офіцери органів по роботі з особовим складом, медичні працівники, психологи та інші посадовці, що залучаються до проведення реабілітаційних заходів, зобов'язані мати необхідні знання, навички і досвід відновлення психічної рівноваги у військовослужбовців, що отримали психічні травми.

По-друге, практичні заходи психологічної реабілітації визначаються в плані морально-психологічного забезпечення дій військ і можуть включати прийоми медикаментозної терапії, психотерапії, емоційно-вольової саморегуляції, аутогенні тренування, самомасаж біологічно активних точок шкіри і тому подібне.

По-третє, психологічна реабілітація у бойовій обстановці може здійснюватися при підготовці до бою, коли у військовослужбовців з'являються перші ознаки психологічної напруженості; у

перервах між бойовими діями; після виведення особового складу з бою; при ліквідації наслідків застосування противником зброї масового ураження і тому подібне.

По-четверте, ефективність психологічної реабілітації визначається своєчасністю, послідовністю спадкоємністю реабілітаційних заходів. У разі неможливості надання психологічної допомоги або необхідності в медичній евакуації командири зобов'язані вжити усіх заходів щодо транспортування травмованих до лікувальних установ.



2.7. Прийоми боротьби командира підрозділу з емоційним “вигоранням” особового складу

Синдром емоційного “вигорання” проявляється наростаючим емоційним виснаженням.

Розвиток даного стану зумовлює робота в одному й напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням. Разом з цим розвитку синдрому сприяє відсутність належної винагороди (в тому числі не тільки матеріальної, але й психологічної похвали) за виконану роботу, що змушує людину думати, ніби її робота не має жодної цінності для суспільства.

Прийоми боротьби командира з емоційним “вигоранням” особового складу підрозділу:

- кращий спосіб навчитися замічати ознаки емоційного “вигорання” спостерігати за людьми і на службі, і під час відпочинку;
- дізнайтесь якнайбільше про взаємовідносини між вашими людьми;
- якщо у вас немає чітких стандартів ефективності, люди почнуть втомлюватись, і вам буде важко помітити, коли вони вже на межі виснаження;
- виявляйте проблеми на ранній стадії;
- невисокий моральний дух і неефективність у роботі підрозділу (бойової команди, групи, колективу) спроможні призвести до емоційного “згорання” – люди починають думати, що керівництву на них наплювати;
- у підрозділі (бойовій команді, групі, колективі) повинне бути реалізоване правило, що боець, який скаржитися на що-

небудь, — це щасливий борець. Якщо солдат перестав скаржитися — це означає, що йому вже все байдуже. Смысл у тому, що ваші люди повинні скаржитися не заради скарг, а заради будь-яких змін на краще;

- визнавайте людей, які віддано і добросовісно виконують свою роботу, важливо, щоб вони отримали визнання від командира;

- ніколи не забувайте, що ваш обов'язок — навчати військовослужбовця підрозділу (колективу, бойової команди, групи), а для цього треба розвивати новачків і довіряти їм;

- коли воїни розуміють, що у підрозділі (бойовій команді, групі, колективі) вони мають розвивати і використовувати свої таланти, вони стануть віддавати йому все найкраще;

- одне із найнеприємніших переживань військовослужбовця — коли його внесок і зусилля нікому не потрібні;

- люди “згорають” швидше, якщо бачать, що не можуть зробити краще те, на що спроможні;

- якщо ваші люди починають “згорати”, виконуючи звичайні обов'язки, шукайте інші проблеми: хвороба, неприємності вдома, але, можливо, людина просто не здатна на цю роботу і поставлені завдання;

- якщо весь особовий склад близький до “згорання”, можливо, у вас занадто високі вимоги і стандарти;

- один із методів боротьби зі “згоранням” — нагородження достойних відповідно до своїх повноважень і їхніх заслуг;

- нещира або незначна винагорода частіше завдає зло, ніж 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 надаєш впевненості солдатам. Став конкретні найближчі та послідовні задачі підрозділу та індивідуально кожному.

- Не повинен перед підлеглими проявляти ознак страху і розгубленості.

- Повинен постійно цікавитись про близьких і рідних підлеглих. Пиши листи рідним з описом подвигів їх синів і чоловіків.

- Хвали підлеглих “сильно”, свари “м'яко”.

- Негайно ізолюй панікерів.

- Пам'ятай про підвищену навіюваність підлеглих у процесі бойової діяльності.



2.8. Робота командирів щодо попередження та вирішення конфліктних ситуацій

Робота командирів щодо попередження та вирішення конфліктних ситуацій повинна мати систематичний комплексний характер. Тільки планомірна систематична виховна робота, якісна бойова підготовка, статутний порядок у військових підрозділах, вчасне та якісне забезпечення особового складу всіма видами постачання усувають причини виникнення конфліктних ситуацій. Безумовно, якщо ці заходи проводитимуться з високою якістю, то здебільшого об'єктивні причини виникнення конфліктних ситуацій будуть усунуті. Але через різноманітні об'єктивні та суб'єктивні причини не завжди буває так. У зв'язку з цим зупинимося на системі роботи командира підрозділу щодо попередження та подолання конфліктних ситуацій у підрозділі. Якщо ця діяльність не матиме систематичний характер, то командир перетворюватиметься 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; попередження конфліктних ситуацій; припинення конфліктів; ліквідації наслідків конфліктів.

Нагадаємо зміст діяльності командира щодо попередження і розв'язання конфліктів у військовому підрозділі. Тут у першу чергу маються на увазі змістовний та якісний навчально-виховний процес, широкий спектр різноманітних виховних заходів, твердий статутний порядок у підрозділі, спеціальні заходи із попередження типових для даного підрозділу порушень тощо.

До профілактичних заходів можна віднести:

- статутну організацію служби, що усуває причини виникнення суперечок, невдоволення;
- якісну бойову підготовку, яка поряд з освітянськими функціями виконує ефективну виховну функцію;
- підвищення психолого-педагогічної ерудиції офіцерського складу, який відіграє вирішальну роль в організації та проведенні роботи щодо попередження конфліктних ситуацій;
- навчання молодих командирів практиці навчально-виховної роботи, тому що відсутність у них цих навичок заважає їхній цілеспрямованій праці;

- удосконалення всієї виховної роботи;
- проведення планових попереджувальних заходів для запобігання типовим для даного підрозділу порушенням;
- формування та згуртування військового колективу;
- розумний розподіл особового складу за посадами та фахом, виходячи з психологічної сумісності та індивідуально-психічних особливостей;
- посилення в особового складу мотивації до військової служби, тобто необхідно зацікавити їх змістом військової служби, широко застосовуючи різні прийоми для переконання та заохочення;
- цілеспрямовану правовиховну роботу з воїнами, які мають нахил до порушення військової дисципліни та надання їм різноманітної допомоги тощо.

Безумовно, така робота в основному виключає умови виникнення конфлікту. Але не завжди через різні обставини вдається їх уникнути. При цьому виникненню конфлікту передують *конфліктна ситуація*. Тому офіцер повинен добре уявляти ознаки конфліктної ситуації у підрозділі, сферу можливих міжособистісних суперечностей, а також потенційних джерел конфліктів. Попереджувальна робота ведеться у більш вузькому напрямі та з визначеною категорією особового складу. Особливо необхідна планова попереджувальна робота: по-перше, з воїнами, які схильні 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 відносять:

- з'ясування обставин і змісту розбіжностей, що виникли, їхніх причин, джерел тощо;
- опитування осіб, які мають інформацію про міжособистісну суперечність, яка виникла;
- проведення індивідуальних бесід з воїнами, між якими виникли розбіжності, з метою їх оцінки та визначення стратегії виховної роботи;
- використовування рекомендацій з класифікації міжособистісних конфліктів, аналіз реальних відносин між цими воїнами та визначення можливих наслідків розбіжностей;
- усунення психічних бар'єрів у взаємовідносинах воїнів, надання їм допомоги у з'ясуванні об'єктивних причин виникнення розбіжностей;

- створення умов для визнання помилок;
- внесення змін у зміст своєї діяльності, а також діяльність усіх осіб, які були учасниками розбіжностей, протистояння;
- усунення причин, умов, які створили конфліктну ситуацію, з використанням засобів педагогічного впливу тощо.

Знаючи класифікацію, основні причини виникнення конфлікту й етапи його перебігу, офіцеру доцільно для більш ефективного управління колективом сформулювати модель процесу розгортання конфліктної взаємодії з конкретним указуванням своїх дій на кожному етапі. Як уже зазначалося, конфлікт спричиняють суперечності, які закладено у службових або міжособистісних відносинах опонентів. Вони призводять до конфліктної ситуації, яка супроводжується психічною напруженістю. За наявності детонуючого прецеденту виникає конфлікт із позитивними або негативними наслідками. Така система роботи допомагає попередити конфлікт. Проте як через об'єктивні, так і через суб'єктивні причини не завжди вдається визначити початок конфлікту. *У випадку, коли конфлікт уже виник, командирі необхідно:*

- виконати роботу з попередження конфліктної ситуації;
- вжити заходів, які виключають завданням моральних або матеріальних збитків, можливих антисупільних дій з боку як однієї, так і обох протидіючих сторін;
- провести розбір (особистий, службовий, загальний) щодо змісту міжособистісного конфлікту;
- досягти фактичного усунення гострих суперечностей, застосовуючи передусім психолого-педагогічні, а якщо необхідно, то й адміністративні засоби.

На даному етапі офіцер успішно може застосовувати перевірені практикою методи, за допомогою яких вдається успішно вирішити конфлікт. Наприклад, *американські психологи виділяють п'ять стилів розв'язання міжособистісного конфлікту*. Дана система дає змогу офіцеру розробити оптимальний стиль вирішення міжособистісного конфлікту. Стиль поведінки у конкретному конфлікті визначається тією мірою, в якій опоненти прагнуть задовольнити власні інтереси (дія активна чи пасивна) й інтереси іншої сторони (діючи спільно або індивідуально). Тут ми бачимо такі *стили розв'язання конфліктів*: конкуренція, ухилення, співпраця, пристосування та компроміс.

Стиль конкуренції використовується тоді, коли опонент намагається в першу чергу задовольнити свої інтереси всупереч інтересам інших, примушуючи їх приймати корисні для нього рішення.

Стиль ухилення використовується, коли опонент не відстоює свої права, не співпрацює ні з ким для знаходження вирішення проблеми або просто ухиляється від розв'язання конфлікту.

Стиль пристосування від попереднього стилю відрізняється тим, що опоненти діють разом, при цьому один із них пасивний у розв'язанні ситуації та згодний робити те, чого прагне інший опонент: він не відстоює своїх інтересів, поступається перед опонентом.

Стиль співпраці найтяжчий, проте він дає змогу виробити вирішення, яке цілком задовольняє обидві сторони. Тут обидва опоненти беруть активну участь у розв'язанні конфлікту та відстоюють свої інтереси. Але при цьому вони намагаються співпрацювати один з одним.

Стиль компромісу від стилю співпраці відрізняється тим, що компроміс досягається на більш поверхневому рівні. Опоненти не шукають приховані потреби, як у випадку застосування стилю співпраці. Тут обидві сторони роблять невеликі поступки своїми інтересами, щоб задовольнити їх частково.

Таким чином, об'єктивне розв'язання конфлікту сприяє знаходженню істини, усуненню причин, за яких виник цей конфлікт. Тому офіцер повинен вжити заходів як педагогічного, так і організаційного характеру для ліквідації наслідків конфлікту, тобто в будь-якому випадку офіцер, керуючи конфліктом, має намагатися покласти йому край, тому що припинення конфлікту в разі відмови опонентів від своїх зазіхань не завжди є його закінченням. На завершення теми зупинімося та розглянемо шляхи попередження та управління конфліктом:

- отримання знань у галузі проблеми психології особистості та військового колективу;
- вивчення основ конфліктології;
- організація вивчення соціально-психологічного клімату в певному військовому колективі;
- вжиття превентивних заходів на стадії виникнення суперечностей у спілкуванні військовослужбовців та зростання психологічної напруженості;
- організаційна зміна складу формальних та неформальних малочисельних груп з метою усунення психологічних бар'єрів.

З метою розв'язання та подолання конфліктів у військових колективах офіцерам можна рекомендувати такі напрями роботи:

- суворе виконання вимог статутів усіма категоріями воїнів;
- систематичне вивчення взаємовідносин між різними категоріями особового складу;

- залучення до розв'язання конфліктів авторитетних воїнів;
- виключення упередженості під час вивчення конфліктів;
- всебічне вивчення передумов, причин та умов виникнення конфлікту;
- об'єктивний аналіз поведінки учасників конфлікту, урахування їхніх психічних станів;
- спрямування опонентів на конструктивний пошук виходу з конфлікту;
- врахування індивідуально-психічних особливостей конфліктуючих, і насамперед тих, які можуть посилити конфлікт;
- старанний аналіз інформації, яка стосується динаміки розвитку та розгортання конфлікту;
- конфіденційність інформації щодо даного конфлікту;
- вмiле використання впливу військового колективу на розв'язання конфлікту;
- індивідуальна психологічна допомога воїнам, які вийшли з конфлікту, корекція їхніх дій, контроль і допомога.

Отже, командир у слід усвідомити, що не існує готового рецепту розв'язання міжособистісних конфліктів. Тут життєва мудрість полягає у тому, щоб адекватно використовувати вищевикладені стилі та методики розв'язання конфліктів з урахуванням конкретних обставин. Найоптимальніший підхід визначається конкретною ситуацією.



2.9. Робота командирів щодо попередження суїцидальної поведінки серед військовослужбовців

Однією з найгостріших проблем сьогодення в Україні є стійка динаміка збільшення кількості самогубств. За статистичними даними, станом на 2015 рік Україна займає одне з перших місць у Європі за кількістю суїцидів: на 100 тисяч людей фіксується 22 самогубства. Винятково актуальною є ця проблема для військово-службовців Збройних Сил України. За час проведення Анти-терористичної операції на території Донецької та Луганської областей обліковано та документально підтверджено 136 випадків суїцидів станом на вересень 2015 року (у 2014 році у Збройних Силах України зафіксовано 42 випадки). Ці показники не відображають

усієї гостроти проблеми: під час підрахунків не було враховано випадки незавершеного суїциду, а також самогубства військово-службовців під час перебування у відпустках, лікувальних закладах. Не має також інформації про кількість самогубств серед колишніх військовослужбовців після їх звільнення з військової служби.

Кожен випадок самогубства має вкрай негативний вплив на особовий склад частини та підрозділу, де він стався: відбувається загальне зниження морально-психологічного стану особового складу, констатується негативний вплив на здатність групи (військового колективу) виконувати бойові завдання, породжується різко негативне ставлення батьків військово-службовців, їх родичів і близьких, суспільства загалом до Збройних Сил України, наслідком чого є спроби певної частини молоді ухилитись від призову або уникнути мобілізації визначеним категоріям громадян України.

Причини самогубства різноманітні. Зазвичай самогубства відбуваються через порушення психіки, розлади особистості, соціальні проблеми, важкі соматичні захворювання. При психічному захворюванні може статися притуплення інстинкту самозбереження, порушення емоцій, розвинутих фобій, імперативні галюцинації або важка депресія. Причиною самогубства можуть бути надмірно важкі життєві умови: участь у бойових діях, відсутність чітко обумовлених часових термінів перебування в потенційно небезпечних районах, залучення до проведення заходів із пошуку та транспортування загиблих військово-службовців, невирішеність соціально-побутових умов, відсутність або низький рівень підтримки з боку рідних і близьких, невирішені фінансові проблеми є досить поширеними причинами самогубств серед військовослужбовців. Незважаючи на це найчастіше скоюють самогубства імпульсивні, емоційно нестійкі люди.

Серйозною проблемою також є замах на самогубство, кількість яких значно перевищує кількість випадків завершених самогубств. Вони тягнуть за собою 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 виключно впливом психічних розладів. Тим часом вивчення обставин суїцидальних подій демонструє, що понад 80% військовослужбовців, що позбавили себе життя, — це практично здорові люди, що потрапили в гострі психотравмуючі ситуації.

Для командирів підрозділів та офіцерів структур по роботі з особовим складом проблема профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців є однією з найбільш значущих сфер професійної діяльності.

Феномен суїциду (самогубство або спроба самогубства) найчастіше пов'язується з уявленням про психологічну кризу особистості, під якою розуміється гострий емоційний стан, викликаний якимись особливими, особистісно значущими психотравмуючими 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, поєднуючи в собі різноманітні 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 самого себе", "самозаперечення", з'являється відчуття "втрати сенсу життя". У військовослужбовців відзначається фіксація уваги на непереборних труднощах в службі, на думках про відсутність потенційних можливостей вирішення нагальних проблем.

Потрапивши в конфліктну критичну ситуацію, військовослужбовці в більшості випадків починають частіше, ніж до того, телефонувати близьким і рідним. Вони просять батьків, родичів, знайомих організувати їм відпустку за сімейними обставинами, надіслати довідку про хворобу когось із членів родини, "вирішити питання" щодо зміни місця служби. Досить часто звертаються до командира з надзвичайно наполегливими проханнями про госпіталізацію, а іноді й про надання практичної допомоги (наприклад, в припиненні порушеної кримінальної справи за скоєний злочин).

Характерною особливістю цього періоду є підвищена потреба до встановлення неформального контакту, потреба в співпереживанні, емоційної підтримки («пошук опори»).

Роздуми на тему смерті можуть набувати форму художніх образів – у записниках, робочих зошитах зображуються малюнки, що ілюструють депресивний стан людини (труни, хрести, шибениці і т.д.).

На ґрунті подібного роду станів з'являються суїцидальні думки, а пізніше – і обдумування способу суїциду, “примірювання” до нього. Суїцидальний період, початок якого пов'язаний із появою суїцидальних задумів, триває аж до замаху на своє життя.

Характерними особливостями поведінки військовослужбовців у цій фазі є: замкнутість, аутичність, прагнення до усамітнення аж до повної ізоляції, втрата інтересу до навколишнього. Людина як би відділена психологічним бар'єром від інших людей, повністю поглинена своїм “Я”, своїми болісними переживаннями.

Іноді прийняття 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 відзначаються розлади сну, різноманітні неврастенічні або неврозоподібні вегетативні прояви: підвищена стомлюваність, млявість, відчуття безсилля і т.п.

Психічний стан напередодні суїцидальної спроби (а також завершеного суїциду) буває неоднорідним, що обумовлюється різноманітним поєднанням індивідуально-особистісних і ситуаційних чинників, що створюють безліч варіантів.

Супутником готовності до скоєння суїциду є депресивний стан, що підтверджено у більш ніж половини зафіксованих випадків самогубств. Він характеризується важкими, болісними емоціями і переживаннями – тривогою, тугою, відчаєм. Потяги і вольова активність різко знижуються. Майже завжди в різному ступені виражені відчуття власної неповноцінності, невідздатності та самозаперечення. З'являється відчуття провини і нерідко – потреба в самозвинуваченні.

В окремих випадках перед спробою самогубства військово-службовці залишають передсмертні записки. За матеріалами розслідувань фактів самогубств, такі записки залишає кожен п'ятий-шостий суїцидент. У записках зазвичай звучать ідеї самозвинувачення і містяться прохання, щоб близькі його пробачили. Іноді в записках звинувачують тих, хто, на думку суїцидента, є винуватцем його вчинку.

У разі невдалої спроби суїциду деякий час може спостерігатися збереження суїцидальних думок і намірів. При цьому як у прямій, так і в непрякій формі висловлюється жаль про збереження життя, про втрату її цінності. Проявляється пасивна “згода на смерть”. Так реагують головним чином ті, хто вважає неможливим своє повернення до умов, які привели їх до прийняття рішення про скоєння суїциду.

Вірогідність спроби повторного суїциду досить велика. Вважається, що серед тих, хто здійснив невдалу спробу самогубства, ризик завершення суїциду на найближчий рік збільшується в 100 разів.

В основі суїцидальної поведінки (незалежно від виявлених і відомих причин), лежить конфлікт.

У будь-якому конфлікті існують:

по-перше, об'єктивні вимоги, що визначаються ситуацією, в якій перебуває військовослужбовець;

по-друге, суб'єктивне усвідомлення значущості, осмислення цих вимог і ступеня їх складності для особистості;

по-третє, оцінка особистістю своїх можливостей для подолання та вирішення ситуації, що створила передумови суїциду;

по-четверте, реальні дії особистості в такій ситуації.

Конфліктна ситуація набуває характеру суїцидонебезпечної, коли військовослужбовець усвідомлює її як значну, суттєву, гранично складну, а свої можливості – як недостатні, відчуваючи при цьому гостру фрустрацію домінуючих потреб і зупиняючи вибір на суїцидальних діях як єдино можливому для себе виході із ситуації, що склалась.

Все різноманіття конфліктів, що лежать в основі суїцидальної поведінки військовослужбовців, може бути класифіковане таким чином:

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 негативні результати виконання конкретного службового завдання;

міжособистісні конфлікти зі співслужбовцями;

службові та міжособистісні конфлікти зі своїми начальниками (підлеглими);

постійне перебування в обмеженому визначеною 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, що пов'язані з антисоціальною поведінкою військовослужбовця:

побоювання кримінальної відповідальності;
боязнь ганьби у зв'язку з асоціальним вчинком;
систематичне зловживання спиртними напоями;
негативний попередній досвід вживання наркотичних (токсичних) речовин.

4. Конфлікти, обумовлені станом здоров'я військовослужбовця:
психічні захворювання;
хронічні соматичні захворювання;
фізичні вади (дефекти мови і особливості зовнішності, що сприймаються як недолік, в окремих випадках поранення, втрата кінцівок, зору).

5. Конфлікти, обумовлені матеріально-побутовими труднощами (особливо актуально під час виконання обов'язків військовослужбовцями 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, необхідність самостійно вирішувати питання харчування;

неналежне речове забезпечення, його невідповідність температурним показникам, кліматичним умовам;

необхідність самостійно вирішувати питання з пранням речей, їх своєчасної заміни, особливо натільної білизни;

наявність невирішених кредитних та інших зобов'язань.

Суїцидонебезпечна ситуація включає, як правило, взаємодію конфліктів різних типів. Розпочатий як зовнішній, конфлікт може придбати внутрішній характер і призвести до самогубства. Однак те, що суїцидальна поведінка будується на основі конфлікту, не означає, що кожен конфлікт веде до суїциду.

До характерних особливостей особистості суїцидентів можна віднести:

низький або занижений рівень самооцінки;

невпевненість у собі;

високу потребу в самореалізації;

надвисоку значимість для них теплих, емоційних зв'язків, щирості взаємин, наявності емпатії, розуміння і підтримки з боку оточуючих;

труднощі при прийнятті вольових рішень;

зниження рівня оптимізму та активності в нетипових ситуаціях;

тенденцію до самозвинувачення, перебільшення своєї провини;

несамостійність;

високий рівень тривожності;

недостатню соціалізацію, інфантильність і незрілість особистості.

Знання характеру конфліктної ситуації, яка створила передумови для виникнення психологічної кризи, а також особистісних характеристик військовослужбовця, дають командирі деякі підстави для визначення суїцидального потенціалу особистості.

Окремої уваги заслуговують психічні порушення, що створюють передумови до суїцидальних проявів при систематичному зловживанні алкогольними напоями.

Після вживання алкоголю його дія в першу чергу відзначається на функціях центральної нервової системи. Як вказують результати проведених досліджень, нормальна діяльність людини порушується навіть при вживанні невеликих доз алкоголю.

Після вживання алкоголю в людини знижується увага, рухи втрачають точність, особливо негативна дія алкоголю відзначається на якості розумової діяльності. Мова стає більш голосною, з'являється псевдохворобість, поведінка військовослужбовця виходить за межі допустимого в умовах виконання бойових завдань. Знижується нормально допустимий рівень тривожності, інстинкт самозбереження притупляється. Враховуючи 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 завдань повсякденної життєдіяльності демонструє, що майже в половині всіх випадків скоєнню суїциду передувало зловживання алкоголем.

Цим частково пояснюється високий рівень самогубств в період свят, під час яких збільшується кількість спиртних напоїв, що вживаються. В окремих випадках спиртні напої приймалися

спеціально з метою полегшити реалізацію суїцидальних намірів, що вже є. При цьому алкоголь виступає як непряма причина самогубства. Аналогічна роль сп'яніння і в тих випадках, коли алкоголь різко знижував критичні функції і самоконтроль, унаслідок чого скоювалася суїцидальна дія.

Суїцидальна поведінка в стані сп'яніння залежить від обставин, на фоні яких алкогольна інтоксикація в одних випадках виконує роль «приголомшуючого засобу», в інших – «пускового чинника», в третіх є «підсилювачем» переживань з формуванням психопатологічних реакцій, що призводять до ідеї самознищення.

Підвищена суїцидальна небезпека осіб, що зловживають спиртними напоями, пов'язана не тільки з чинниками інтоксикації, але і з особливостями особистості, що формується в процесі зловживання алкоголем: афектною нестійкістю, збудливістю, схильністю до імпульсних дій з психопатичними, істеричними виявами.

В умовах дії на психіку людини стресових факторів участі в бойових діях негативна дія алкоголю при прийнятті рішення покінчити життя самогубством суттєво зростає.

Визначення ризику можливого суїциду – завдання надзвичайно важке. Питання про те, кого слід вважати потенційним суїцидентом, з якого моменту і за яких умов військовослужбовець може бути включений до складу «групи посиленої психологічної уваги», не мають однозначного рішення, оскільки саме поняття «суїцидального ризику» передбачає кілька значень.

Сформований в суїцидології підхід у це поняття включає:

по-перше, ймовірність виникнення будь-якої форми суїцидальної поведінки, тобто загальний суїцидальний ризик;

по-друге, ймовірність реалізації наявних суїцидальних тенденцій, тобто ризик суїцидальних дій – замахів на самогубство;

по-третє, ймовірність рецидиву суїцидальних актів, тобто ризик повторних суїцидів.

Використання психологічного підходу до визначення суїцидального ризику дозволяє встановити групові та індивідуально-психологічні фактори ризику. До числа групових факторів, що визначають підвищену ймовірність виникнення суїцидальної поведінки, тобто загальний суїцидальний ризик, відносяться:

а) соціально-психологічні:

важка морально-психологічна обстановка у військовому колективі, обумовлена, зокрема, нестатутними взаємовідносинами

між військовослужбовцями, порушенням дисциплінарної практики командирами і начальниками, випадки самогубств, що мали місце в підрозділі;

б) службові:

початковий період проходження військової служби;
позаплановий призов на військову службу (мобілізація);
залучення до виконання бойових завдань;
несення служби у відриві від підрозділу;
наявність та постійний доступ до зброї;

в) вікові особливості військовослужбовців;

г) хронологічні ознаки: пора року, дні тижня, час доби.

На індивідуально-особистісному рівні факторами, що визначають загальний суїцидальний 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 в 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);

д) виховання в сім'ї, де були випадки самогубств, спроби самогубств або суїцидальні погрози з боку близьких;
часта зміна місця проживання, навчання, роботи;
активне вживання алкоголю та інших наркотичних засобів;
вчинення суїцидальних спроб.

Дослідження показують, що на основі різних поведінкових проявів можна своєчасно виявити військовослужбовців з високою ймовірністю реалізації наявних суїцидальних тенденцій, тобто з ризиком суїцидальних дій.

До числа таких ознак належать:

— відкриті висловлювання про бажання покінчити з собою (товаришам по службі, командирам, в листах родичам і знайомим, коханим дівчатам);

— непрямі натяки на можливість суїцидальних дій (наприклад, поява в колі товаришів по службі з петлею на шії з брючного ремня, мотузки, телефонного дроту і т.п.);

публічна демонстрація петлі з яких-небудь гнучких предметів;

гра зі зброєю з імітацією самогубств і т.д.);

активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою (збирання таблеток, зберігання патронів після виконання бойових завдань, стрільб, пошук і зберігання отруйних рідин і т.д.);

фіксація на прикладах самогубства (часті розмови про самогубства взагалі);

надзвичайно наполегливі прохання про переведення в інший підрозділ, іншу військову частину, що знаходиться поза межами виконання бойових завдань, про госпіталізацію, надання відпустки за сімейними обставинами (найчастіше військовослужбовці звертаються до родичів і знайомих з проханням направити у військову частину фіктивну телеграму з відомостями про важкий сімейний стан);

порушення міжособистісних відносин, звуження кола контактів у військовому колективі, прагнення до усамітнення;

стереотип поведінки, що змінився: не властива замкнутість і зниження рухової активності у рухливих, товариських (“зловісний спокій” і зібраність), порушена поведінка і підвищена товариськість у малорухомих і мовчазних;

раптовий прояв невластивих раніше військовослужбовцю рис: акуратності, відвертості, щедрості (роздача особистих речей, фотоальбомів, годинників, радіоприймачів, значків, обмундирування тощо);

втрата інтересу до навколишнього (аж до повної відчуженості);

роздуми на тему самогубства можуть набувати художнього оформлення: у записній книжці, зошиті зображуються малюнки, що ілюструють депресивний стан (наприклад, труни, хрести, шибениці тощо).

При оцінці ризику суїциду в кожному конкретному випадку необхідно враховувати сукупність особистісних і ситуаційних чинників.

При цьому для визначення ступеня суїцидального ризику необхідно виявляти і зіставляти як про-, так і антисуїцидальні передумови.

На індивідуальному рівні – це стійке позитивне ставлення до життя і негативне – до смерті, широта діапазону відомих і суб'єктивно прийнятних шляхів вирішення конфліктних ситуацій, ефективність механізмів психологічного захисту, високий рівень соціалізації особистості.

Конкретними формами вираження антисуїцидальних особистісних факторів можуть бути:

емоційна прив'язаність до близьких і родичів;

батьківські обов'язки;

виражене почуття обов'язку;

неготовність заподіяти собі фізичне страждання;
уявлення про ганебність і гріховність суїциду;
уявлення про невикористані життєві можливості і т.д.

Чим більше відзначено антисуїцидальних чинників щодо даного військовослужбовця, тим вищий його антисуїцидальний бар'єр, тим менш вірогідні суїцидальні дії, і навпаки.

Серйозність загрози суїцидальних дій може бути оцінена за 4-бальною системою:

0 балів – відсутність загрози суїцидальної спроби:

у ході бесіди не виявлені суїцидальні тенденції;

військовослужбовець не має індивідуально-особистісних факторів ризику, більш того, виявляє активні і міцні антисуїцидальні установки;

впевнено пропонує варіанти вирішення конфлікту, планує майбутнє.

1 бал – можливість суїцидальної спроби:

є суїцидальні уявлення неглибокого ступеня, виступаючі в пасивній формі;

гострі переживання важковирішуваної конфліктної ситуації, хоча і без оформлених суїцидальних тенденцій;

песимістична оцінка майбутнього (іншими словами, військовослужбовець думає про спробу, але не уявляє собі її способу).

2 бали – небезпека суїцидальної спроби:

є суїцидальні тенденції, в структурі яких виражені суїцидальні уявлення і переживання;

обраний спосіб суїциду.

3 бали – суїцидальна спроба здійснена, при цьому спостерігається збереження суїцидальних думок і намірів.

Таким чином, гострота та актуальність проблеми суїцидальної поведінки військовослужбовців вимагає від командирів та офіцерів структур по роботі з особовим складом, інших посадових осіб розуміння сутності цього явища, володіння основними методами його діагностики та організації профілактичної роботи.

Що можна зробити для того, щоб допомогти військовослужбовцю, який перебуває в кризовому стані?

1. Підбирайте ключі до розгадки суїциду. Профілактика суїциду полягає не тільки в турботі та участі командирів та офіцерів структур по роботі з особовим складом, а й у їх здатності розпізнати ознаки небезпеки, що наближається. Ваші знання принципів і прагнення володіти цією інформацією можуть

врятувати чиєсь життя. Ділячись ними з іншими, ви здатні зруйнувати міфи і помилкові уявлення, через які не вдається попередити багато суїцидів. Шукайте ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, попередні спроби до 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 залишеною увагою співслужбовців. Чим більше буде людей, які усвідомлюють ці застереження, тим більшими будуть шанси, що самогубство зникне з переліку однієї з основних причин небойових втрат військовослужбовців.

2. *Прийміть суїцидента як особистість.* Припустіть можливість, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що він не здатний і не зможе зважитися на самогубство. Іноді спокусливо заперечувати можливість того, що хто-небудь може утримати людину від суїциду. Саме тому тисячі людей – різного віку, рас і соціальних груп – здійснюють самогубства. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману щодо несерйозності конкретної суїцидальної ситуації. Якщо ви вважаєте, що кому-небудь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними переконаннями та вимогами керівних документів. Небезпека, що ви розгубитеся, перебільшивши потенційну загрозу, – ніщо в порівнянні з тим, що хтось може загинути через ваше невтручання.

3. *Встановіть з підлеглими дружні взаємини.* Не існує всеохоплюючих відповідей на таку серйозну проблему, якою є самогубство. Але ви можете зробити гігантський крок вперед, якщо станете на позицію впевненого прийняття людини, що зневірилась у власні сили. Дуже багато залежить від якості ваших взаємин. Їх слід висловлювати не лише словами, а й засобами невербальної емпатії, командирської чи товариської підтримки. Замість того, щоб страждати від самоосуду та інших переживань, тривожна особистість повинна намагатись зрозуміти свої почуття. Для того, хто відчуває, що він самотній та нікому не потрібний, турбота та участь чуйного командира є потужними підбадьорюючими засобами. Саме таким чином ви найкраще проникнете в ізольовану душу зневіреної людини.

4. *Будьте уважним слухачем.* Суїциденти особливо страждають від сильного почуття відчуження. У силу цього вони бувають не налаштовані прийняти ваші поради. Набагато більше

вони потребують обговорення свого болю, несприйняття іншими, незадоволеністю і того, про що говорять: “У мене немає нічого такого, заради чого варто було б жити”. Якщо людина страждає 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 потреби. Розуміння, що у того, про кого ви дбаєте, існує суїцидальна налаштованість, звичайно викликає у командира певний страх бути відштовхнутим, відчуття безсилля або непотрібності. Незважаючи на це, пам'ятайте, що цій людині важко зосередитися на чомусь, крім своєї безвиході. Вона хоче позбутися болю, але не може знайти виходу. Якщо хтось зізнається вам, що думає про самогубство, не засуджуйте його за ці висловлювання. Намагайтеся залишитися спокійним і спробуйте зрозуміти підлеглого. Ви можете сказати: “Я дуже ціную вашу відвертість, адже для того, щоб поділитися своїми почуттями, зараз від вас потрібно багато мужності”. 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 зацікавленого і дбайливого ставлення. Розвивайте в собі мистецтво “Слухати третім вухом”. Під цим мається на увазі проникнення в те, що “висловлюється” невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою, рухами, порушеннями сну, готовністю до імпульсивних вчинків в гострій кризовій ситуації. Незважаючи на те, що основні провісники самогубства часто зауважовані, тим не менш вони можуть бути розпізнані зацікавленим слухачем.

5. *Не сперечайтесь.* Зустрічаючись із суїцидальною загрозою, деякі командири та співслужбовці досить часто переконують: “Подумай, адже ти живеш набагато краще, ніж інші люди, тобі слід дякувати долі”. Ця відповідь відразу блокує подальше обговорення, такі зауваження викликають у військовослужбовця ще більшу пригніченість. Бажаючи допомогти таким чином, вони сприяють зворотному ефекту. Можна зустріти часто й інше знайоме зауваження: “Ти розумієш, які нещастя і ганьбу ти накличеш на свою сім'ю?” Але, можливо, за ним ховається саме та думка чи ідея, яку бажає реалізувати суїцидент. Ні в якому разі не проявляйте агресію, якщо ви присутні при розмові про самогубство, і намагайтесь не висловлювати потрясіння тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не тільки програти суперечку, але і втратити його самого.

6. *Ставте запитання.* Якщо ви ставите такі непрямі запитання, як: “Я сподіваюся, що ти не думаєш про самогубство?”, то в них мається на увазі відповідь, яка ви хотіли б почути. Якщо підлеглий відповість: “Ні”, то вам швидше за все не вдасться допомогти у вирішенні суїцидальної кризи. Кращий спосіб втрутитися в кризу – це дбайливо поставити пряме запитання: “Ти думаєш про самогубство?”. Воно не призведе до подібної думки, якщо у людини її не було, навпаки, коли вона думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдужі його переживання і хто згоден обговорити цю заборонену тему, то часто відчуває полегшення, і їй надається можливість зрозуміти свої почуття. Слід спокійно і дохідливо 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, яким чином покінчити з собою?”, “Якщо ти раніше задумувався про самогубство, то що тебе зупиняло?”. Щоб допомогти суїциденту розібратися у своїх думках, можна іноді перефразувати, повторити найбільш істотні його відповіді: “Іншими словами, ти говориш ...”. Ваша згода вислухати і обговорити те, чим підлеглий хоче поділитися з вами, буде великим полегшенням для цієї зневіреної людини, яка просто боїться, що ви його засудите, і готовий до того, щоб піти.

7. *Не втішайте підлеглого.* Одним з важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Після того, що ви почули від когось про суїцидальну загрозу, у вас може виникнути бажання сказати: “Ні, ти так насправді не думаєш”. Для таких висновків досить часто немає ніяких підстав, за винятком 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” як прояв відкидання і недовіри. Якщо вести з ним бесіду з любов’ю і турботою, то це значно знизить загрозу самогубства. В протилежному випадку його можна довести до суїциду банальними розрадами, якраз тоді, коли він відчайдушно потребує щирого, турботливого 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 іншим аналогічним кліше, оскільки вони різко контрастують з муками, які вони випробовують. Ці висновки лише мінімізують, принижують їх почуття і змушують відчувати себе ще більш непотрібними, а життя – марним.

8. *Запропонуйте конструктивні підходи.* Замість того, щоб говорити суїциденту: “Подумай, який біль принесе твоя смерть близьким”, попросіть поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, ще не приходили йому в голову. Одне з найбільш важливих завдань профілактики суїцидів полягає в тому, щоб допомогти визначити джерело психічного дискомфорту. Це може бути важким, оскільки “живильним середовищем” суїциду є таємність. Найбільш відповідними питаннями для стимуляції дискусії можуть бути: “Що з тобою сталося за останній час?”, “Коли ти відчув себе гірше?”, “Що сталося у твоєму житті з тих пір, як виникли ці зміни?”, “До кого з оточуючих вони мали відношення?”. Потенційного самовбивцю слід підштовхнути до того, щоб він ідентифікував проблему і якомога точніше визначив, що її посилює. Зневірену людину необхідно запевнити, що вона може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативних емоції, як ненависть, гіркоту або бажання помститися. Якщо людина все ж не наважується проявити свої почуття, то, можливо, вам вдасться навести на відповідь, зауваживши: “Мені здається, ти дуже засмучений”, “Ти все-таки схвилюваний. Може, якщо ти поділишся своїми проблемами зі мною, я постараюсь тебе зрозуміти”.

9. *Вселяйте надію.* Робота зі схильними до саморуйнування депресивними людьми є серйозною і відповідальною. Психотерапевти давно прийшли до висновку, що дуже цінним є зосередження на тому, що вони говорять або відчувають. Коли приховані думки, що турбують людину, виходять на поверхню, проблеми здаються менш фатальними і стає більше можливостей їх розв'язання. Людина може прийти до думки: “Я так і не знаю, як вирішити цю ситуацію. Але тепер, коли я зрозумів, що мене турбує, ще є якась надія”. Надія допомагає людині вийти з підвладності думок про самогубство. Втрату надії і гідного майбутнього відображають записки, залишені самогубцями. Саморуйнування відбувається, якщо люди втрачають останні краплі оптимізму. Але треба пам'ятати, що надії обов'язково повинні бути обґрунтовані: померлу людину повернути неможливо, а коли корабель

розбивається об камені, є відмінності між надією доплисти до найближчого берега або досягти протилежного берега океану. Підстави для реалістичної надії мають бути представлені чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите сили і можливості людини, те, що кризові проблеми зазвичай минуці, а самогубство є безповоротним.

10. Оцініть ступінь ризику самогубства. Крім надії, в людині намагайтесь визначити серйозність можливого самогубства. Адже наміри можуть розрізнятися, починаючи зі швидкоплинних, розпливчастих думок про таку можливість і закінчуючи розробленим планом суїциду. Дуже важливо виявити інші фактори, такі як алкоголізм, вживання наркотиків, ступінь емоційних порушень, почуття безнадійності і безпорадності. Незаперечним фактом є те, що чим більш продуманий та спланований метод самогубства, тим вище його потенційний ризик.

11. Не залишайте людину одного в ситуації високого суїцидального ризику. Необхідно забезпечити, щоб такий військовослужбовець не залишався наодинці, навіть на короткий проміжок часу. При першій ж нагоді необхідно доправити такого військовослужбовця до медичного пункту, при наявності такої можливості – військового госпіталю. Пам'ятайте, що до моменту відправки важливою є його підтримка, яка накладає на вас певну відповідальність. Для того, щоб показати людині, що оточуючі піклуються про неї, і створити відчуття життєвої перспективи, ви можете укласти з ним так званий суїцидальний контракт. Мається на увазі попросити його пообіцяти зв'язатися з вами перед тим, як він зважиться на самогубство. Мотивувати це потрібно тим, що ви ще раз хотіли б обговорити можливі альтернативи поведінки. Як це не дивно, така угода може виявитися досить ефективною.

Участь у бойових діях обмежує командирів і заступників по роботі з особовим складом у можливостях проводити ефективну попереджувальну антисуїцидальну роботу з підлеглими, використовуючи при цьому стандартизовані опитувальники чи спеціальні психологічні тести. Враховуючи це, чи не єдиним доступним засобом виявлення осіб, що перебувають у стані психічної кризи, залишається проведення профілактичних бесід. В першу чергу, до проведення бесід необхідно залучити військово-службовців, у яких за результатами спостережень виявлено високу ймовірність реалізації наявних суїцидальних тенденцій.

Бесіда з військовослужбовцем, який перебуває у стані психологічної кризи, – справа надзвичайно специфічна, і вимагає ретельної попередньої підготовки. Але часом обставини складаються таким чином, що проводити її необхідно невідкладно. Як показує досвід роботи, для того, щоб бесіда пройшла ефективно, вона повинна бути побудована певним чином і складатися з декількох послідовних етапів, кожен з яких має свою специфічну задачу і припускає використання спеціальних прийомів.

Запрошення на бесіду. Ні в якому разі не можна викликати до себе людину на бесіду через третіх осіб. Запрошення необхідно зробити обов'язково особисто, бажано без свідків. Краще спочатку зустрітися за будь-яким приводом, звернутися з яким-небудь нескладним проханням чи дорученням, виконання якого дасть привід для зустрічі.

Місце бесіди. Принципового значення місце проведення бесіди не має, головне, щоб вона відбувалась без сторонніх осіб. Ніхто не повинен переривати розмову, скільки б вона не тривала.

Поведінка під час бесіди. У ході бесіди намагайтеся не робити ніяких записів або обмежуйтеся короткими позначками. Не поглядайте на годинник і тим більше не виконуйте будь-яких попутних справ. Будьте гранично уважним, максимально зацікавленим співрозмовником. Покажіть, що важливіше цієї бесіди для вас зараз немає нічого.

Початковий етап бесіди. Головне завдання цього етапу полягає у встановленні емоційного контакту з суїцидентом, взаємовідносин “співчутливого партнерства”, які характеризуються високим ступенем довірливості. Необхідно переконати підлеглого в тому, що його проблеми зрозуміють, що ви щиро поділяєте його турботи і труднощі. Цим ви надасте йому можливість більш відверто говорити про свою ситуацію і переживання.

Ваш співрозмовник має бути вислуханий терпляче і співчутливо, без висловлювання сумнівів і критики. Навіть якщо ви не поділяєте висловлених співрозмовником оцінок, спробуйте по-іншому подивитися на оточуючих його людей, на ситуацію, що склалася, не поспішайте суперечити, спростовувати, висловлювати свої погляди. На першому етапі необхідно тільки уважно емпатичне вислуховування, доброзичливість, щире (не показне!) прагнення зрозуміти співрозмовника. Навіть ваші запитання, уточнення не повинні на цьому етапі мати елементи сумнівів щодо правомірності його думок і уявлень. В результаті ви будете -еприйматися як людина, що розуміє, чуйна і заслуговує довіри.

У процесі бесіди формується більш повна уява про особу суїцидента, його потреби, інтереси та цінності. Необхідно уточнити також відомості про близьких йому людей, так як саме вони (родичі, друзі і т.д.) часто є тими резервними джерелами допомоги та підтримки, які сприятимуть подоланню людиною існуючої кризи. Слухаючи співрозмовника, не тільки звертайте увагу на його слова, але і 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 слів допоможуть вам визначити, чи встановлений той взаємний контакт, коли можна буде переходити до другого етапу бесіди.

Другий етап бесіди. В ході другого етапу встановлюється послідовність подій, в результаті яких склалася кризова ситуація, з'ясовується, що вплинуло на душевний стан людини. Один з найбільш істотних моментів цього етапу – зняття в суїцидента відчуття безвихідності його ситуації. Встановивши причини і послідовність розвитку кризи, необхідно подолати наявне у суїцидента уявлення про винятковість його несприятливої ситуації, переконати в тому, що подібні ситуації виникають і в інших людей, що стан справ цілком можливо виправити, що його причини можуть бути усунені.

З цієї ж метою можна використовувати запитання, сформульовані таким чином, що сама відповідь на них буде припускати зміни позиції людини по відношенню до його проблем і труднощів. При цьому необхідно пам'ятати золоте правило психотерапії: "Якщо не можеш змінити обставини, зміни ставлення до них".

В атмосфері щирого емпатичного вислуховування людина, розповідаючи про своє життя, повідомляє про успіхи і досягнення, про труднощі, з якими їй доводиться стикатися. Необхідно тактовно підкреслити ці успіхи, формуючи у співрозмовника уявлення про себе як про особистість, що здатна подолати життєві негаразди. Слід зазначити, що така підтримка, будучи методом непрямого навіювання, є дуже ефективним прийомом психологічної допомоги і повинна неодноразово застосовуватися протягом всієї бесіди.

У ході цього етапу необхідно також використовувати прийоми, що підтримують і поглиблюють зміст бесіди. До них відносяться висловлювання, спрямовані на внесення послідовності в розповідь. У результаті пережитої емоційної напруженості

співрозмовник може забігати вперед у своєму оповіданні або пропускати деякі моменти, іноді вельми істотні. У той же час суїциденти в ході бесіди часто фіксуються на психотравмуючих епізодах. Цю тенденцію необхідно рішуче долати, в іншому випадку негативні переживання будуть посилюватися. Встановлення послідовності фактів, приведення їх у певну систему в багатьох випадках приводить людину до зміни оцінки ситуації, до усвідомлення того, що несприятлива ситуація, яка приймається ним як непереборна і безнадійна, цілком може бути виправлена. Слід враховувати, що і сам процес розповіді про свою ситуації і переживання сприяє зняттю негативних емоцій.

У ході бесіди можуть виникнути паузи. У цих випадках можна повторювати деякі факти, які вам повідомили раніше, тим самим виявляючи зацікавленість у співрозмовнику, приділяючи йому увагу. На завершення другого етапу бесіди доцільно чітко сформулювати ситуацію, пережиту суїцидентом. Точне формулювання ситуації створює уявлення, що, якою б важкою не була проблема, вона може бути зрозуміла, і ви її розумієте.

Третій етап бесіди. Цей етап є спільним плануванням діяльності з подолання кризової ситуації. Слід мати на увазі, що ймовірність реалізації планованих дій буде вище в тих випадках, коли ваш співрозмовник відіграє провідну роль у плануванні. Ґрунтуючись на знанні особистості суїцидента, його стосунках з оточуючими, необхідно запропонувати певний варіант поведінки, можливі способи вирішення ситуації, які можуть привести до виходу з психологічної кризи.

Подолання психотравмуючої ситуації розбивається на більш дрібні, принципово розв'язні завдання, для вирішення найближчих завдань передбачається кілька попередніх рішень. Поради необхідно давати надзвичайно обережно і ні в якому разі не наполягати на їх "істинності в останній інстанції", апелюючи до власного досвіду. Який би не був ваш власний життєвий і професійний досвід, дати 100-відсотково хорошу пораду просто неможливо, оскільки життєві ситуації кожної людини є індивідуальні й унікальні. Найбільш прийнятними будуть ті рекомендації, які спираються на систему цінностей самого суїцидента, в іншому випадку він буде механічно відкидати нав'язуванні йому погляди, недовіжливо і без необхідної уваги ставитися до ваших слів.

У деяких випадках в ході планування дій суїциденти займають пасивну позицію, намагаються повернутися до обговорення проявів свого емоційного стану. У цьому випадку необхідно повернути співрозмовника до обговорення конкретних планів. У результаті аналізу попередніх рішень виробляється конструктивний план поведінки, спрямованої на подолання несприятливих обставин. Спільний пошук способів вирішення проблеми додасть індивіду впевненість у власних силах, підвищить його самооцінку.

Четвертий (завершальний) етап бесіди. Це етап остаточного формування рішення, активної психологічної підтримки і додання індивіду впевненості у своїх силах і можливостях. Необхідно закликати його проявити максимум волі і цілеспрямованості для досягнення бажаного результату. План дій має бути виражений гранично ясно, послідовно і коротко. У тих випадках, коли індивід висловлює сумніви щодо будь-яких моментів наміченого плану, на них слід зупинитися окремо, при цьому проявити рішучість, наполегливість, підібрати вагомі аргументи і докази.

Якщо в ході бесіди індивід активно висловлював суїцидальні думки, то його необхідно негайно направити до найближчої лікувальної установи. Однак може скластися ситуація, коли в силу різних обставин термінова госпіталізація для надання спеціалізованої допомоги є неможливою. У цьому випадку бесіда повинна бути спрямована на корекцію суїцидогенних особистісних установок.

У такому випадку необхідно переконати суїцидента в наступному:

- важкий емоційний стан, що він зараз переживає, є тимчасовим, інші особи в аналогічних ситуаціях почувалися так само важко, а з часом їх стан повністю нормалізувався;
- він потрібен рідним, близьким, друзям, і його відхід з життя стане для них важкою травмою (актуалізація антисуїцидальних факторів);
- він, безумовно, має право розпоряджатися своїм життям, але вирішення питання про відхід з життя в силу його крайньої важливості краще відкласти на деякий час, спокійно його обміркувати (підкреслення права індивіда розпоряджатися власним життям підвищує його самооцінку, збільшує відповідальність за свою поведінку, зменшує актуальність суїцидальних переживань).

Найважливішою умовою профілактичної та психокорекційної бесіди є її анонімність. Це означає, що будь-яка інформація, повідомлена індивідом, не може бути передана без його згоди

будь-кому, а тим більше стати предметом обговорення в його оточенні. Порушення цього принципу підриває основу довіри, що в підсумку робить подальшу профілактичну та психокорекційну роботу надзвичайно важкою, а часом і просто неможливою. Після бесіди необхідно ретельно осмислити її результат, зробити необхідні записи і продумати основні напрями подальшої роботи.

Подальша робота буде складатися виходячи з аналізу бесіди з урахуванням особистісних особливостей індивіда і ситуації, що склалася. Тому будь-які деталізовані рекомендації з цього приводу дуже скрутні. Однак основні поради можуть полягати в наступному:

- враховуючи підвищену ймовірність неадекватних реакцій, необхідно створити для підлеглого на якийсь період більш спокійні умови діяльності аж до звільнення його на деякий час від виконання основних обов'язків;
- не слід залишати підлеглого на цей період без контролю та уваги. Це завдання доцільніше доручити його товаришам по службі;
- при необхідності необхідно забезпечити госпіталізацію військовослужбовця.

Таким чином, для проведення профілактичної бесіди з підлеглим, який перебуває у стані психологічної кризи, можна запропонувати певну структуру її побудова з виділенням основних етапів. Однак можливо, що бесіда піде в іншому напрямку, етапи можуть мінятися місцями, поєднуватися і т.п., так як будь-яка схема несе в собі елемент умовності. Творче застосування методики, щире бажання допомогти людині в біді, утримати його від фатального кроку має бути головним орієнтиром у роботі командирів та офіцерів структур по роботі з особовим складом.



2.10. Профілактика залежної поведінки військово-службовців

Залежна поведінка – різновид девіантної поведінки, порушення поведінки, що виникають у результаті зловживання речовинами, які змінюють психічний стан людини (алкоголь, наркотики, токсичні речовини), також до неї відноситься ігрова залежність.

Залежна поведінка виражається у прагненні військово-службовця до втечі від дійсності шляхом свідомої зміни свого психічного стану за допомогою прийому певних речовин чи зосередженості на певних видах діяльності, що супроводжується сильними, суб'єктивно приємними емоційними переживаннями.

У всіх своїх різноманітних проявах залежна поведінка в основному є викривленою формою адаптації, подолання тривожності, невпевненості, соціальної невизначеності, намаганням до самоствердження, може вважатися реакцією на несприятливі умови життя та несення служби.

Визначальну роль серед чинників, які сприяють формуванню залежної поведінки, займають соціально-психологічні фактори, що впливають на формування особистості військовослужбовця та його поведінку, а саме:

- тривалі несприятливі життєві умови, ситуації (негаразди в соціальному аспекті, незадоволеність 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 до подолання тривожності, відгородитися від травматичної, внутрішньо неприйнятної дійсності, зменшити 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.

Ситуація ускладнюється тим, що мотиви залежної поведінки значною мірою мають несвідомий характер, вони не стають предметом інтелектуальної діяльності, особистісний зміст конкретних вчинків свідомістю не охоплюється.

Найбільш поширеною формою залежної поведінки у середовищі військовослужбовців є зловживання алкогольними напоями.

Зловживання алкогольними напоями – антисуспільна форма поведінки, яка зі збільшенням частоти та кількості вживаного алкоголю переростає в пияцтво, а з формуванням патологічної залежності від алкоголю, характерних психічних, соматичних та неврологічних розладів, порушенням соціальних функцій набуває ознак важкої хвороби – алкоголізму. Пияцтво та алкоголізм серед причин смертності займають в світі третє місце.

При прийомі алкоголю виявляються насамперед негативні психофізіологічні та психічні реакції:

знижується здатність людини вирішувати 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, має місце явище оглушення;

розмови людей ведуться більш гучним голосом;

найбільш страждають при сп'янінні процеси активного гальмування, через що різко знижується інтелектуальний контроль людини за своїми вчинками;

стан ейфорії з бурхливими проявами радощів, веселощів може змінюватись спалахами гніву з агресивними діями чи слізливістю;

притуплюється інстинкт самозбереження .

Найбільш негативним явищем при вживанні алкоголю є те, що розвивається хвороба, назва якій – хронічний алкоголізм.

В умовах ведення бойових дій алкоголь вкрай негативно впливає на їх успішність. Навіть одноразовий прийом алкоголю призводить до отруєння, навіть невеликі дози алкоголю викликають зниження продуктивної діяльності: погіршення уваги; пам'яті, процесів узагальнення, в той же час змінюється настрої та афективно-вольова сфера.

На війні людина не усвідомлює своєї залежності від алкоголю і тривалий час впевнена, що може сама при бажанні припинити зловживати спиртними напоями, що абсолютно не відповідає дійсності.

Вступаючи в бій після чарки спиртного, військовослужбовець тверезіє дуже швидко. Після швидкого отверезіння розвивається фізична слабкість в усьому тілі. А будучи ослабленим, військовослужбовець погано володіє собою, швидше втомлюється,

підпорядковується рухам і вчинкам інших. П'яний дивиться вперед скляними очима, в нього не працює кутовий зір, він не може провести точний розрахунок, він взагалі не володіє собою.

Алкоголь знижує витривалість і боєздатність. Ті, хто випив перед боєм й у подальшому отримав поранення, переносять їх значно гірше, ніж тверезі військовослужбовці, які також отримали поранення. При подальшому лікуванні заживання ран відбувається значно повільніше і болочіше, ніж у тверезих військовослужбовців.

Другою за розповсюдженням 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, перш за все, в швидко наростаючій соціальній дезадаптації. При цьому спостерігається зниження корисної активності, відмова від навчання або професійної діяльності, конфлікти з соціальним оточенням, проблеми із законом, відхід від сім'ї і друзів, звуження спілкування до наркоманичного кола, ізоляція.

Паралельно з соціальною деградацією відбувається виражена зміна характеру. На фоні захоплення наркотиком наростає загальна необов'язковість, втрачається інтерес до життя та оточуючих. Заперечення стає стилем поведінки. Наркозалежний заперечує буквально все: факти вживання, правила, свої вчинки, свою відповідальність, наявність проблем, нарешті, залежність і необхідність її лікування. Спроби оточуючих допомогти залежному або знецінюються, або викликають агресію. Реальність повністю замінюється фантазіями 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 не можна пережити”, “інші не вживають, тому що не знають, що це таке”, “лікарі нічого не розуміють 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 для управління ними, “відключаючи” свої відчуття і створюючи ілюзію контролю.

Наркотики, з одного боку, створюють ілюзію подолання безпорадності і підвищення самоконтролю, а з іншого – призводять до

втрати контролю над собою і життям. Врешті-решт, залежність не залишає людині жодного вибору. Повна втрата контролю і відчуття безсилля є логічним результатом вживання наркотиків.

Перераховані види залежності не вичерпують усього їх різноманіття, але дають можливість зрозуміти суть проблеми. Наявність у військовослужбовця будь-якого з видів залежності унеможливило адекватну його адаптацію до військової служби, в переважній більшості у таких військовослужбовців відсутня мотивація до служби. Вони перебувають ніби в паралельному світі, де задоволення їхньої пристрасті є домінуючим мотивом свідомого життя.

Крім того, наявність в підрозділі військовослужбовців, які мають залежності, є вкрай негативним з погляду на життєво важливу в умовах бойових дій згуртованість колективу. Також узалежнені люди здійснюють негативний вплив на співслужбовців, особливо це стосується схильних до вживання алкогольних напоїв. Військовослужбовці зі слабкими волеволіями якостями підпадають під негативний вплив, починають також вживати алкогольні напої. І така тенденція без адекватного реагування стає загрозливою та в результаті призводить до втрати керованості підрозділом, а сам підрозділ стає нездатним виконувати завдання в бойових умовах.

Які ж є шляхи подолання залежної поведінки військовослужбовців?

Подолання пияцтва та алкоголізму у військах є складною проблемою, вирішення якої можливе лише з урахуванням всіх аспектів – соціальних, юридичних, просвітницьких та медичних. Тому при вирішенні проблеми пияцтва серед військовослужбовців потрібні заходи, які спрямовані на профілактику, соціальну та психологічну реабілітацію, також необхідно підходити до його причин як до комплексу впливу взаємопов'язаних факторів.

Враховуючи різноманіття причин і передумов вживання спиртних напоїв, усталену традицію необхідності алкоголю при будь-яких важливих подіях життя, що має місце в суспільстві, єдиного алгоритму попередження випадків вживання спиртних напоїв не існує. Особливої гостроти ця проблема набула після призову до лав Збройних Сил військовослужбовців, що призвані за мобілізацією. Страх, паніка, попередній негативний досвід зловживання спиртними напоями значною частиною зазначених військовослужбовців є першопричиною вживання, а не інші супутні військовій службі фактори.

У переважній більшості частин і підрозділів є частина військовослужбовців, які зловживають спиртними напоями. Але в окремих частинах - це поодинокі випадки, а у інших - чи не одна із головних проблем. В чому різниця між цими підрозділами і які форми та методи роботи використовуються для недопущення та профілактики вживання спиртних напоїв?

Перша і головна рекомендація: там, де вживають алкоголь офіцери, будуть це роботи і їх підлеглі. Особистий приклад є чи не найдієвішим у роботі з підлеглими, і без його реалізації успіху не досягти.

Друга передумова до недопущення випадків вживання - 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 доставляють водії. Слід детально працювати з цією категорією, перекрити всі канали проникнення спиртного до військовослужбовців. Систематично також необхідно перевіряти місця, де може зберігатися спиртне.

Слід пам'ятати, що військовослужбовці досить часто, особливо під час виконання завдань у відриві від підрозділу, відчують почуття голоду. Причинами цього є високі енергозатрати, тривале перебування на свіжому повітрі, високі психічні навантаження, нехватка калорійної їжі. Спиртне в цьому відношенні може частково компенсувати потребу в їжі.

Крім того, необхідно мати персональний облік тих, хто схильний до зловживання спиртними напоями або здатний спровокувати на негативні вчинки нестійких військовослужбовців. Ініціаторами є не усі з тих військовослужбовців, які беруть участь у вживанні алкогольних напоїв, тому необхідно виявити закоренілих. Багато хто просто не може відмовитися, але сам першим випити не запропонує.

Залучення до проведення профілактичної та упереджувальної роботи авторитетних військовослужбовців з числа учасників бойових дій, тих, хто нагороджений орденами та медалями, є дієвим методом впливу на свідомість військовослужбовців.

Також необхідно проводити роз'яснювальну роботу серед схильних до вживання алкогольних напоїв. Серед них є багато військовослужбовців, які продемонстрували сміливість, стали

немов би безстрашними. Це нормальні люди, але схильні до переоцінки своїх можливостей. Алкоголь багатьох із них зробив фаталістами.

Необхідно пам'ятати, що не слід проводити виховну роботу з військовослужбовцями у стані сп'яніння. Стан алкогольного сп'яніння з веселощів може без особливого приводу змінитись спалахами гніву з прагненням до агресії. Після сильного сп'яніння у військовослужбовців протягом декількох днів відмічається похмільний синдром. Адміністративні дії, проведені в цей період, можуть призвести до суїциду. З цієї причини військовослужбовці в цьому стані потребують, перш за все, ізоляції і контролю.

Профілактичні дії щодо попередження наркоманії серед військовослужбовців мають свої особливості.

Вислів, що хворобу легше попередити, ніж лікувати, повною мірою стосується наркоманії, профілактика якої значно полегшує боротьбу з нею. Наркоманія і токсикоманія у військовослужбовців виявляється, як правило, в початковий період служби. В подальшому у окремих осіб інколи відмічається епізодичне вживання наркотичних засобів. Висока вірогідність розвитку наркоманії в осіб, що виховуються в неблагополучних сім'ях, опозиційне налаштованих стосовно основних соціальних вимог і норм, схильних до депресій, тих, які мали в минулому черепно-мозкові травми і нейроінфекції.

Профілактика наркоманії повинна бути цілісною системою організаційних заходів, спрямованих на запобігання проникнення наркотиків у військову частину, розповсюдження і вживання їх особовим складом, на активне виявлення осіб, схильних до вживання наркотиків і вжиття до даних осіб заходів адміністративного, правового, виховного і медичного характеру. Профілактична робота з попередження наркоманії починається з вивчення особового складу, що прибув на поповнення, а саме з аналізу особистих показників військовослужбовців: соціальних, психологічних, медичних. Особливу увагу слід приділяти місцевості, з якої був призваний військовослужбовець, у відповідності з даними про аналітико-регіональний облік проблем наркоманії. Так, останні показники за декілька років вказують на найбільш наркотично небезпечні регіони (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 збору відомостей про поведінку, настрої і захоплення військовослужбовців до військової служби командири, офіцери по роботі з особовим складом повинні прагнути виявити осіб, які мають досвід вживання наркотиків або тих, що зловживають алкоголем, особливо тих, які мали приводи в міліцію, стояли на обліку в органах охорони здоров'я, внутрішніх справ за місцем проживання. Цих військовослужбовців необхідно одразу брати на особливий облік і будувати роботу з ними на індивідуальній основі з урахуванням особливостей їх можливої поведінки. Безумовно, після прибуття у військову частину лише одиниці з наркоманів можуть зізнатися у вживанні наркотиків. Більша частина цих людей таку інформацію буде приховувати, через що їх виявлення – велика і багатопланова робота.

Основними шляхами проникнення наркотиків у війська є: отримання від місцевого населення, пересилка поштою, крадіжки. Факти переконують, що через велику вартість наркотиків наркомани часто йдуть на крадіжки наркотиків у медичних закладах військових частин, аптеках. Щоб придбати наркотики або кошти на їх придбання, наркомани йдуть на розкрадання військового майна, спорядження, продуктів харчування, боеприпасів і зброї. Через це жоден факт і випадок крадіжки не повинен залишатись без уваги. Там, де наркотичні засоби проникають у частину від місцевого населення, слід по можливості максимально обмежити неорганізований контакт військовослужбовців з місцевими жителями, встановити найсуворіший контроль за військовослужбовцями, що повертаються з відпусток, звільнень, відряджень.

Особливу увагу слід звертати на тих військовослужбовців, які за родом своєї служби часто бувають за межами військових містечок (водії транспортних машин, зв'язківці та ін.). З ними необхідно проводити індивідуальну виховну роботу, частіше і ретельніше контролювати можливість провезення в частину наркотиків, алкогольних напоїв.

Велике значення у виявленні осіб, що вживають наркотики, можуть мати раптові вечірні перевірки в підрозділах, особливо після відбою, вибіркові перевірки в місцях роботи і несення служби поза межами частини, підрозділу.

Знаючи про відповідальність за зберігання наркотичних речовин, особи, які мають до них пристрасть, шукають зручні місця для їх зберігання, як правило, при собі. Важливо знати, що найбільш розповсюдженими місцями зберігання наркотичних

засобів можуть бути: додаткові потаємні кишені, які пришиваються до обмундирування, в підкладці штанів і мундирів, шапок, футляри для кулькових ручок, матраци, подушки, постільна білизна, брючні ласки.

Під час огляду треба звертати увагу на зовнішній вигляд військовослужбовців, особливо тих, стан яких нагадує алкогольне сп'яніння, але без специфічного алкогольного запаху, що може бути вказівкою на наявність наркотичного сп'яніння, а також сліди від ін'єкцій від введення наркотиків (частіше на внутрішній поверхні передпліч, на ступнях, гомілкях, по ходу вен).

Непрямою ознакою вживання наркотиків можуть бути такі прояви, як немотивована роздратованість, озлобленість, прагнення до усамітнення, відокремлення від оточуючих, відсутність апетиту, помітне схуднення, розлад сну. Особливу увагу потрібно звернути на осіб, що проявляють недисциплінованість, емоційну нестійкість та інші, раніше не властиві особливості поведінки, серед яких заслуговують на увагу:

необґрунтоване збудження, спалах гніву або веселощів, сміх, голосна мова, жестикулювання, надмірна рухливість, благодущність; немотивованість поведінки, раптові вчинки, безглузді втечі, напади, спроби сховатись, ненажерливість і спрага;

своєрідний спосіб куріння (недопалок тримається в закритих долонях).

Командири й офіцери по роботі з особовим складом повинні також звернути увагу на появу в мові деяких військово-службовців жаргонних слів з лексики наркоманів:

“хвиля” і “прихід” – стан наркосп'яніння;

“удар” – відчуття поштовху в голові після внутрішньовенного введення;

“кайф” – вища точка відчуття від прийому наркотика;

“колеса” – таблетки наркотичних засобів;

“широко” – препарати, які вводяться внутрішньовенно;

“чеки” – рецепти;

“заковтнути” – прийняти наркотик всередину;

“ломка” – стан наркотичного голоду;

“волокуша” – самопочуття після перших проявів наркотичного голоду;

“посадити на голку” – привчити кого-небудь до наркотиків;

“машина” – шприц;

“марфуша” – морфій;

“посилення дурі” – посилення сп'яніння, смішливість на початку куріння наркотика та інше.

Ранніми ознаками вживання наркотичних речовин, незалежно від виду наркотичної речовини, можуть бути такі зміни у поведінці, характері та фізіології військовослужбовців:

різкі зміни у поведінці (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, зміна кола друзів, неохайність), що не були властивими раніше;

поява брехливості, відчуженості;

крадіжки;

втрата зацікавленості до навчання, праці, захоплень, перегляду телепередач;

поява у військовослужбовців 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;

наявність у військовослужбовців слідів від ін'єкцій у будь-яких частинах тіла, особливо на передпліччі;

розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, прийом значної кількості солодощів, поява надзвичайної спраги);

коливання розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової голівки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

Своєчасному розпізнанню наркоманів сприяє ретельний медичний огляд прибулого в частину поповнення, проведення всебічного, а не формального диспансерного нагляду та обстеження. Всі особи, помічені у вживанні наркотиків, повинні бути взяті командуванням на облік і включатися в "групу посиленої психологічної уваги". За ними необхідно встановити посилений нагляд.

Основними заходами в роботі щодо упередження випадків вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин, інших видів залежної поведінки у роботі з військовослужбовцями повинні бути:

попередження розповсюдження алкогольних напоїв, наркотичних і токсичних речовин поблизу території військової частини цивільними особами, військовослужбовцями військової частини та підрозділу;

проведення інформаційної роботи, особливо у середовищі військовослужбовців сержантського (старшинського) складу щодо негативних наслідків вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин;

активне виявлення осіб, які вживають (постійно, періодично, систематично) алкогольні напої, наркотичні засоби, застосування до них заходів виховного, правового, дисциплінарного, медичного характеру;

створення колективної думки у середовищі молодших командирів щодо неприпустимості випадків пияцтва та вживання наркотиків, формування здорового морально-психологічного клімату, схильності до здорового способу життя;

забезпечення системності організаційних, виховних, санітарно-просвітницьких, спортивних, культурно-масових заходів;

створення умов для задоволення духовних потреб і запитів військовослужбовців, організація культурологічного забезпечення особового складу;

жодного випадку зловживання спиртними напоями (вживання наркотичних, токсичних речовин), особливо у службовий час, не залишати поза увагою, розглядати порушників на зборах сержантів, діяльність яких спрямувати на утвердження в колективах атмосфери засудження пияцтва, вживання наркотичних речовин;

відображати у службових характеристиках ставлення до вживання спиртних напоїв, враховувати це під час прийняття організаційних, кадрових, дисциплінарних рішень;

оптимізація факторів середовища та життєдіяльності (контроль за умовами проживання, оптимальна організація робочих місць, дотримання основних ергономічних вимог тощо);

індивідуально-виховна робота з військовослужбовцями, схильними до вживання алкогольних напоїв, які потребують посиленої психологічної уваги та корекції особистої поведінки;

доведення наказів та інших документів щодо зміцнення військової дисципліни та профілактики правопорушень, положень Кримінального кодексу України та вимог антикорупційного законодавства України, вироків судів про засудження військово-службовців;

постійне вивчення потреб особового складу, вжиття заходів щодо їх задоволення;

систематичне заслуховування сержантського (старшинського) складу з питань зміцнення військової дисципліни та правопорядку серед підлеглих;

підбиття підсумків стану військової дисципліни та правопорядку, ефективності роботи керівного складу з наданням персональної оцінки відповідним посадовим особам;

проведення інструкторсько-методичних занять із посадовими особами з питань удосконалення форм і методів роботи;

навчання та обмін досвідом щодо практики зміцнення військової дисципліни, надання допомоги сержантському (старшинському) складу у забезпеченні виконання розпорядку дня, виконанні вимог статутів Збройних Сил України та функціональних обов'язків;

проведення роботи щодо впровадження здорового способу життя, організація дозвілля та культурного відпочинку військово-службовців та членів їхніх сімей;

організація роботи з батьками та членами сімей військово-службовців стосовно підтримання їх здорового морально-психологічного стану, недопущення алкоголізації, інших проявів залежної поведінки внаслідок сімейних негараздів.

Пропонуємо вашій увазі **тест на алкоголізм**. Призначення тесту: діагностика ймовірності наявності 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)? *ТАК*
2. Чи траплялося з вами таке, що, прокинувшись зранку після того, як випивали, ви не могли загадати частину того, що було ввечері? *ТАК*
3. Чи виражають стурбованість або невдоволення з приводу вашого пияцтва дружина (чоловік), батьки або інші близькі родичі? *НІ*
4. Чи можете ви без великого зусилля над собою перестати вживати алкоголь після того, як випили 1-2 чарки? *ТАК*
5. Ви відчували коли-небудь відчуття вини через пияцтво? *НІ*
6. Чи вважають ваші родичі або друзі, що ви п'єте не більше, ніж інші? *ТАК*
7. Ви завжди можете припинити вживання алкогольних напоїв, коли захочете? *ТАК*
8. Ви коли-небудь відвідували зібрання спілки анонімних алкоголіків (чи подібні групи)? *НІ*
9. Чи потрапляли ви у бійку в стані алкогольного сп'яніння? *НІ*
10. Чи виникали у вас проблеми з дружиною (чоловіком), батьками або іншими близькими родичами через ваше пияцтво? *НІ*
11. Ваша дружина (ваш чоловік), батьки або інші близькі родичі звертались до кого-небудь з проханням допомогти вирішити проблему вашого пияцтва? *НІ*
12. Чи втрачали ви коли-небудь друзів чи подруг через пияцтво? *НІ*
13. Чи виникали у вас неприємності на роботі (навчанні) через ваше пияцтво? *НІ*
14. Чи втрачали ви коли-небудь роботу через пияцтво? *НІ*
15. Чи траплялося так, що ви нехтували своїми службовими і сімейними обов'язками або не ходили на роботу дві й більше доби поспіль через те, що знаходились у стані алкогольного сп'яніння?

16. Чи часто ви вживаєте алкоголь у першій половині дня? *ні*
17. Вам коли-небудь казали, що у вас хвора печінка (цироз)? *ні*
18. Чи траплялося так, що після пияцтва ви бачили предмети, яких не було, чули голоси, які не існували в дійсності? *ні*
19. Ви звертались до кого-небудь з проханням допомогти вам вирішити проблему пияцтва? *ні*
20. Ви коли-небудь лежали у лікарні через пияцтво? *ні*
21. Ви коли-небудь були пацієнтом психіатричного / наркологічного відділення через зловживання алкоголем? *ні*
22. Ви звертались коли-небудь в психіатричне / наркологічне відділення (диспансер), до якого-небудь лікаря, соціального працівника, психолога, священика за допомогою у вирішенні емоційної проблеми, частиною якої було пияцтво? *ні*
23. Вас коли-небудь затримували за керування автомобілем у нетверезому стані? *ні*
24. Вас коли-небудь затримувала міліція за вчинки, здійснені у нетверезому стані? *ні*

“так”, “ні” або “не знаю”

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Бали нараховуються за наступною 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.

Підраховується загальна сума балів, максимальна кількість балів – 54.

Інтерпретація результатів тесту:

0-4 бали – алкоголізм відсутній;

5-7 балів – підозра на алкоголізм;

більше 7 балів – ймовірна наявність алкоголізму.



2.11. Робота командира щодо стабілізації морально-психологічного стану військовослужбовців у випадках втрат особового складу

Втрати бойових товаришів є найбільш морально важкими та болючими моментами на війні. Загибель бійця підрозділу ставить перед командиром завдання оцінки та стабілізації морально-психологічного стану тих, хто найбільш важко переживає цю

втрату. У підрозділі це можуть бути у першу чергу найближчі друзі загиблого або ті, хто був з ним поряд 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 будь-якому випадку 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 їх реакції на загибель бойового товариша. Прояви початкової фази цієї реакції можуть бути такими:

- заперечення втрати (виражається у твердженнях типу “Я не можу повірити...”);

- відчуття дереалізації/деперсоналізації (проявляється у “психічному автоматизмі”: відчутті, що людина ніби спостерігає за подіями свого життя збоку, притупленості або відсутності почуттів, нездатності керувати своїм тілом та емоціями, взаємодії з оточуючими “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);

- зацикленість, довготривале зосередження виключної уваги на образі загиблого.

Це абсолютно нормальні реакції на загибель побратима, тривалість яких може бути від кількох годин до тижня іноді двох. Саме на цій фазі людина найбільше потребує підтримки та уваги, часто просто присутності поруч і можливості бути вислуханим. При цьому необхідно 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. Командиру при цьому не потрібно боятися також проявити себе звичайною людиною зі своїми почуттями.

Нерідко у випадках втрат бойових товаришів у військово-службовців може виникати сильне *почуття провини*, якщо у них є уявлення і 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 суїцидальної дії. Такий тип почуття провини ще називають «винуватий у тому, що вижив».

Серед інших причин виникнення надмірного почуття провини можна виокремити:

- допущення помилок у виконанні бойового завдання, що призводить до смертей бойових товаришів та серед місцевого населення;
- фактичне вбивство противника;
- несвоєчасне реагування на бойову обстановку;
- об'єктивні фактори неможливості виконати завдання тощо.

Серед джерел виникнення надмірного почуття провини можна виділити невідповідність уявлень військового про те, як він повинен був діяти в бойовій ситуації та як діяв насправді. Наприклад, під час контактного бою з противником військового охопив панічний страх, через що він залишив свій сектор стрільби відкритим, хоча до цього був впевнений, що зможе діяти, як необхідно.

Етапи проживання горя або прийняття неминучого.

За Е. Кюблер-Росс, закономірно людина проходить п'ять етапів проживання горя/прийняття неминучого:

- 1) заперечення реальності;
- 2) злість та пошук винуватого;
- 3) пошук компенсації;
- 4) депресія;
- 5) прийняття.

У даному випадку 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 наростання до депресивного стану та суїцидальних дій, знизивши інтенсивність переживання та пошук альтернативних бачень.

Є закономірне правило – якщо військовому напряду казати про те, що він не винен, навіть якщо для більшості це є очевидним та раціональним, то це не дає ніяких результатів, так як почуття провини – це сфера почуттів, і закони логіки не діють. Тому важливий принцип роботи з провинною: працювати опосередковано через запитання.

Один із підходів по роботі з надмірним почуттям провини – це орієнтовні запитання, що допомагають розширити бачення ситуації, зменшити інтенсивність переживання та інтегрувати цей досвід в майбутнє. Алгоритм запитань наступний:

Що трапилося? (Хто щось зробив або не зробив, з добрим або злим наміром/результатом?) – дозволяє прояснити бачення ситуації у військового.

Чому так сталося? (Чиясь навмисна дія, доля, або через мене?) – дозволяє прояснити бачення причини військового.

Чому так себе поводиш? – як для себе пояснює військовий свої дії.

Чи ти завжди мислиш розумно і раціонально, без винятків?

Чи ти завжди бачиш всі можливості вибору?

Які можливості дій бачиш в тій ситуації зараз?

Чи існував кращий вибір, ніж той, що ти обрав?

Чи ти був вже раніше в такій ситуації?

Чи існував якийсь спосіб, щоб розпізнати, які були б найкращі дії в даній ситуації?

Чи ти знав наслідки кожного можливого вибору, якщо б ти поступив інакше?

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 прийняття тобою рішення (хаос, драматичні події, стан здоров'я, відсутність підтримки, біль)?

Яка була мета твоїх дій (вчинку)? Чи ти мав намір комусь зашкодити, хто постраждав із бойових товаришів, щось знищити? Чи ти був задоволений з негативних наслідків твого вчинку?

При цьому *важливо пам'ятати*: ми відповідальні за наслідки тоді, коли є намір, його виконання та задоволення від виконаного.

Чи в тих умовах була змога прийняти розумне (не “найкраще”!) рішення?

Чи реалізував ти свій намір?

Чи могло б бути ще гірше?

Твої помилки не застерегли від чогось гіршого? В який спосіб?

Якщо б це сталося знов, що б ти зробив, сказав, якби повів себе інакше? (Можна зробити “візуалізацію” “виправленої версії” події).

Якщо б так зробив твій син, донька, коханий, приятель, то як би ти себе почував? Що би ти йому/їй сказав? Як би втішив, вибачив, зрозумів?

Результат від даного підходу може бути різний – від лише зменшення інтенсивності переживання провини до повного вивільнення від цього почуття. На це впливають наступні фактори: трагічність події (наприклад, велика кількість загиблих), значимість стосунків із іншими учасниками ситуації (як до нього ставляться бойові товариші? чи має він підтримку від родичів?), час, що минув від цієї події (як давно це трапилося?).

Важливо пам'ятати, що кожен військовослужбовець як людина унікальний, тому даний підхід може спрацьовувати не для всіх. А у випадку, якщо робота командира зі стабілізації морально-психологічного стану військовослужбовців у випадках втрат бойових товаришів не дає відчутного результату протягом початкового етапу реакції, необхідно забезпечити можливість надання людині, що переживає гостру реакцію втрати, кваліфікованої консультації та допомоги фахівцем-психологом.

Ознаками стабілізації морально-психологічного стану людини, яка пережила гостру реакцію втрати, можна вважати здатність адресувати більшу частину емоцій не загиблому, а новим враженням і подіям життя, здатність говорити про загиблого без сильного болю. Сум може залишитися, він природний, коли воїн говорить або думає про загиблого побратима, але ця емоція спокійна, «світла». Зцілення наступило, 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 і особливостей характеру.



2.12. Тягар війни

Про те, що перебування у зоні бойових дій вносить зміни у світогляд і звички людини (в народі кажуть “вивертають мозок”, або “зносять дах”) – відомо давно. Ознаки синдромів – підвищена агресивність, нездатність акліматизуватися у мирному житті і як похідне – алкоголізм і наркоманія тощо.

Проте відомо й інше, велика кількість людей, які пережили війну, після повернення до дому спокійно включилися у мирне життя. Це явище й зараз можна побачити на багатьох заводах і

підприємствах, коли працівники, які зовні наче й мухи не скривдять, на День воїна-інтернаціоналіста вбираються в “афганки” з бойовими орденами, що свідчать про їхнє вельми відчайдушне минуле.

Невже війна лишає відбиток не на всіх? Чи різних людей вона міняє якось по-різному, а когось не міняє взагалі? Насправді все набагато складніше, і аби розібратися в явищі, треба зрозуміти, які виклики чекають на людину в умовах війни.

Виклик перший. You're in the army now.

Війна – це в першу чергу армія. З усіма її неприємними для цивільних осіб нюансами, як то – казармою, армійським грубіанством, не завжди зрозумілими обрядами та бюрократією.

Річ очевидна для людини, яка служила в армії раніше і яка може стати неприємним сюрпризом для тих, хто “не служив”, – армія не визнає індивідуалістів. У цивільному житті всі ми маємо якийсь суспільний статус, положення серед друзів, амбіції та самоусвідомлення. Армія ж вимагає стати “пересічним солдатом”, завдання якого – чітко виконання наказів командирів.

Усі попередні здобутки і досягнення людини не мають ніякого значення. Сусід по ліжку може не мати вищої освіти та власної машини, та якщо він швидше збирає автомат і його ліжко застелене рівніше – вам поставитимуть його у приклад.

Протилежна ситуація – інший сусід, навпаки, гірше за вас виконує нормативи і забуває чистити берці, то чому ж йому все сходить з рук, а вам ні? А тому, що він уже має бойовий досвід і тим цінний для командира, бо під ворожим вогнем ви, цілком можливо, впадете в ступор, а він – ні.

Окрема тема – армійська єдиноначальність. В цивільному житті все, що нам не подобається, стає предметом для дискусії. В армії не так. Не надто грамотний сільський парубок із сержантськими погонами має над вами повну владу, і його накази не обговорюються.

Війна не міняє людину цілковито, вона загострює ті почуття і розкриває ті сторони людської суті, які були в людини ще до війни.

Звісно, не скрізь (особливо на передовій) все так, дисципліна в різних частинах підтримується по-різному, але тяжіє армія саме до такого стану речей. Абсолютно логічний, на вашу думку, вчинок може викликати нарікання командира та зовсім протилежний наказ – і доведеться виконувати.

Сперечання – карається. Анекдот “командир завжди правий, а якщо ні – дивися пункт перший”, для армії – неприємна реальність.

Ці, на перший погляд, очевидні речі створюють чималий дискомфорт для цивільної людини із підвищеною зарозумілістю – тобто для більшості успішних представників середнього класу.

Окрема тема – стосунки між військовослужбовцями. За власними спостереженнями, частини, що беруть участь в АТО, комплектують призовниками-резервістами та добровольцями, які або служили раніше, або мають вже певний життєвий досвід, тож “діdivщини” в чистому вигляді там немає. Проте стосунки між військовими далеко не ідилічні.

У середовищі, де всі рівні і де всі попередні умовності втратили силу, ініціативу зразу ж намагаються захопити грубіяни та асоціальні типи, які мало чого досягли в житті попередньому.

Ситуація підсилюється тим, що армія у нас переважно “робітничо-селянська”, більшість солдатів і сержантів призвані з сіл та райцентрів – мешканців великих міст і людей з вищою освітою серед них доволі мало.

Призвані до армії хлопці вишуканістю манер не відрізняються, у вирішенні питань люблять покладатися на грубу силу, не надто полюбляють “городян” та “освічених” й, до речі, – далеко не всі у захваті від того, що їх вирвали з мирного життя та кинули захищати Вітчизну. Конфлікти – неминучі.

У добровольчих загонах ситуація не краща. Вона – інша. З одного боку, люди там справді більш мотивовані до служби. З іншого, під виглядом добровольців в батальйони набивається чимало любителів легкої наживи, людей з нестабільною психікою та кримінальними замашками й минулим. І на відміну від армії, з добровольчих загонів проблеми на очі громадськості потрапляють украй нечасто. Комбати добровольців цього не люблять.

Причина проста – на фронті все зрозуміло, тут свої – там ворог. У тилу, з одного боку, ти наче й не воюєш, з іншого – ворожий обстріл, теракт або напад диверсійної групи може статися щомиті. Постійна напруга виснажує ще гірше за бойовий вихід.

Похідним від напруги, за наявності монотонної роботи, стає, так би мовити, “фронтowa нудьга”, коли у час, вільний від нарядів та караулів, людину охоплює апатія та сум, які помалу переростають у депресію. Страх за власне життя повільно пробирається в серце, й водночас кожна людина залишає за собою якісь справи та сім’ю, від яких відірвана і за якими сумує. Нудьга стає почасти причиною алкоголізму.

П'ятика на фронті – це справжня біда. Польових п'яниць не дарма називають “сінегалами” та “аватарами” – видно їх здалека, “вічно синіх”. Почавши пити, зупинитися вони просто не можуть, поки мають, що пити. Варто покинути – навколишні проблеми накривають з головою і гнуть додолу.

Бойові. Про те, як на психіці людини відбивається перебування у бою, написані наукові роботи, психологам добре відомі терміни “бойова психічна травма” і “посттравматичний стресовий розлад”. Людині властиво боятися, і страх робить зі свідомістю інколи нечувані речі.

В одній частині був випадок, коли боєць ледь не кожної ночі просився в секрет. Те, що було спершу сприйнято як надмірну тягу бійця до пригод, виявилось страхом за життя – боєць помітив, що обстрілюють переважно пункт опору, секрети ж під вогонь майже не потрапляли. Хоча в разі ворожої атаки... Але страх зламав здатність мислити критично.

Власний страх у бою кожен долає по-різному. За власним враженням – простіше за все там людям віруючим, переконаним націоналістам і тим, хто жадає помсти за убитого товариша, – для них ситуація завжди зрозуміла і сумнівів не викликає. Більшість же просто морально відмежовується від пережитого, пам'ятаючи лише веселі моменти.

Людина здатна звикнути до всього, в тому числі і до війни. Якщо первинний страх подолано – вона звекає і до ворожого вогню, і до смертей, і до злигоднів. Тут її чекає ще одна пастка – переконаність в тому, що вона “заворожена” або що “її куля ще не відліта”.

Випадки, коли солдат гине через те, що під час обстрілу не заховався в бліндаж або піднімається в атаку на повний зріст, бо “мене кулі й осколки не беруть”, – не те щоб часті, але трапляються. Бажання вдати з себе нормандського берсерка, або козацького характерника ні до чого хорошого не доводять.

У принципі, досвід ветеранів багатьох війн доводить – якщо при нинішній інтенсивності і характері бойових дій людина не дала собі опуститися, впасти в п'ятику або в дурне вихваляння, якщо вона дотримується правил безпеки і твердо знає, чого хоче (частіш за все – повернення до рідних), війну, як правило, вона переживе. Про тих, кому за цих умов пережити не вдалося, говорять: “не пощастило”, або “доля така”.

Виклик третій. Там не воюють.

Та проблеми не залишаються на останньому блокпосту. Повернувшись до дому, колишній солдат швидко помічає, що на нього ніхто не звертає уваги, від його форми відвертаються і що, за винятком друзів, рідних та кількох сусідів, його повернення ніхто не помічає.

Стає очевидно, що в рідному місті чи селі люди весь цей час жили таким самим життям, як і до його відбуття на війну, що весь цей час вони спокійно працювали над власним добробутом, і що курс долара цікавить їх набагато більше того, що солдат повернувся додому живий. Виникає пекуче відчуття кривди: “Як же так? Я ж їх захищав!”.

До кривди додається відхід від постійної фронтової змобілізованості, розслабленість, а з ними разом – усвідомлення всього щойно пережитого. Починають мучити питання типу: “Якщо там убивають, як вони можуть тут жити мирно?”, “Так багато чоловіків на вулиці – чому вони не в армії?”. Виникає сумнів, чи була потрібна ця жертва і, як похідне, – злість на тих, хто на війні не був.

Кривда ускладнює акліматизацію в мирному житті. Простіше акліматизація проходить у людей зрілих, які повертаються до сімей, до своїх професій, а часто – до попереднього місця роботи, де їм якраз дуже й дуже раді. Набагато гірше акліматизуватися молодикам і дівчатам, що вже посмакували війною.

З одного боку – вони встигли вправно опанувати професію солдата, найкращім доказом цього є те, що вони – живі. З іншого – в мирному житті ця професія не потрібна, треба все починати спочатку на умовах, однакових з тими, хто не воював.

У нас модно говорити про відповідальність суспільства перед ветеранами, мовляв, воно мусить докласти зусиль, аби ветеран не впав у пияцтво, наркоманію та кримінал. Очевидно й інше: кожна людина – сама коваль свого щастя, молодий ветеран сам мусить усвідомити, що воював він в тому числі за те, аби в тилу про війну не відали. У мирному житті завжди можна реалізуватися в політиці або бізнесі – екстриму не набагато менше. Або можна просто збудувати сімейний затишок.

То чи змінює людину війна? Так, змінює. Людина стає більш зосереджена, більш зібрана, більш готова до миттєвої мобілізації сил і адекватної реакції на небезпеку. Простіше кажучи, змінюється людина так само, як унаслідок будь-якого тривалого сильного стресу, як то, потужної природної або техногенної аварії, ще – довгого захоплення екстремальними видами спорту. І змінюється далеко не завжди на гірше.

З власного досвіду – довелося бачити ветерана, що пройшов бої під Дебальцевим і потім на повному серйозі розповідав новобранцям, що треба поважати противника і не забувати, що з того боку – такі самі люди, бо найстрашніше – це озвіріти самим.

Умовно, сказати можна так. За винятком клінічних випадків розладу психіки (ними мусять займатися фахівці у відповідних установах) війна не міняє людину цілковито, вона загострює ті почуття і розкриває ті сторони людської суті, які були в людини ще до війни, але з тих чи інших причин або не мали нагоди розкритися, або були придушені вихованням та громадською думкою.

Проблема не у війні – проблема у людині. П'яниця, що істерично горлає: “Я за вас воював!”, не від болі мучиться – він знайшов дивовижне виправдання своєму алкоголізму, бо п'яницю як такого – цуратимуться, а алкоголіка-ветерана – жалітимуть.

Тип, який з криком: “Я за тебе кров проливав!” лізе в бійку, – насправді завжди мав важкий характер і бажав кулаками доводити свою перевагу. Але з дрібного хулігана в громадській думці тепер він перетворюється на жертву війни.

Більшість же ветеранів бажають лише повернення до звичайного мирного життя і сімейного затишку. Будь-якій нормальній людині війна огидна за своєю сутністю. Тож, здобувши демобілізацію, колишні солдати із задоволенням повішають запилені кітелі у шафи і повернуться до мирних професій, лише час від часу згадуючи про війну, у першу чергу – як біль за загиблих товаришів.

Ситуацію також погіршує певне панібратство між солдатами і їхніми командирами. Тож там, де в підрозділі худо-гірко діють дисциплінарні покарання, в добровольчому батальйоні залюбки можна опинитися зі своїми проблемами та кривдниками сам на сам.

Чи міняє світогляд людини і її звички тривале саме лише перебування в таких умовах? Судіть самі.

Виклик четвертий. Stand up and fight!

Спеціально не торкнувся теми побуту, бо якими б не були умови в навчальній частині – фронт перевищить всі сподівання. Кімната на 15 кв. м, без жодної шафи, в якій водночас мешкатимуть 8–12 бійців із зимовим обмундированням, зброєю та смердючими ногами, зимою виглядає санаторієм порівняно з холодним, обкладеним гіллям наметом або промоклим бліндажем.

До честі командування – воно всіляко намагається побутові умови солдатів поліпшити, як, наприклад, коли бійці служать на передовій змінами (умовно, тиждень на передовій, два – в тилу на

відпочинку), або коли будують капітальні бліндажі (траплялося побачити зариті в землю вагони), але проблеми є, і проблем чимало. Особливо тяжко в побутовому питанні стає під час активних воєнних дій.

Взагалі, треба зазначити, що “потрапити в АТО” – ще не означає “потрапити на передову, під ворожий вогонь”. Значна частина особового складу несе службу на блокпостах у тилу, в тилових частинах забезпечення та при штабах. Різноманітні технічні частини на передовій постійно не перебувають і потрапляють туди час від часу, за потребою або за наказом командування.

Тож умови проживання однакові далеко не у всіх. Чим даліше від фронту – тим більше у бійців з'являється ненав'язливого комфорту, на кшталт теплих приміщень і гарячої води. Проте випадки, коли бійці, що стоять на тиловому блокпосту, просяться на передову, – не рідкість.

Кожен повертається з війни своєю дорогою. Вона веде через життєві перехрестя, знайомі ветеранам бойових дій.

Звертає на себе увагу переосмислення тими, що воювали, свого особистого життя. Деякі дружини ветеранів говорять, що на війні їх друзі половинки стали холодними, бездушними і недбайливими людьми. Емоційні проблеми перш за все відбиваються на сімейному житті. Серед тих, хто одружився до армії і відразу після війни, з цієї причини зазначають велику кількість розлучень. Не у захваті від поведінки тих, хто повернувся, й інші представники рідні.

При найближчому розгляді виявляється, що родичі більше ветеранів живуть очікуванням, що тепер їх життя різко зміниться в кращий бік. Як ні дивним покажеться, вони краще за ветеранів знають, які пільги надаються тим, що воювали. Ці знання черпаються не із законів, а з розповідей «хороших знайомих». Деколи у всіх своїх життєвих негараздах і невлаштованості звинувачують ветерана і вимагають добитися розв'язання існуючих проблем. Починається розвиток стресу.

Людина випробовує раптовий гнів і може вибухати не тільки в стресовій, але і просто в напруженій обстановці. Ветеран війни – не виключення з правил. Він намагається вирішити побутову проблему і як приклад причетності до державних справ згадує свою участь у війні. У відповідь звучить фраза чинуші від державної влади: “Я вас туди не посилав”. У клерка не вистачає інтелекту зрозуміти вимовлений підтекст: “Я не за тебе”. У

ветеранів війни на рівні підсвідомості залишився досвід бойових зіткнень. У бою працює просте правило: «Хто не з нами, той проти нас. Він – ворог». Для перемоги ворога треба знищити і обеззброїти. Ще пара хвилин такого задушевного діалогу, і чиновник, в кращому випадку, відбувається легкими травмами, а про ветерана говорять: “Дах поїхав”. Та ні ж! Чинуша сам дав команду: “Я ворог, знищ мене”. Саме для цього і вводить на війні нормальний командир психологічну установку, що в мирному житті немає ворогів, а є “виродки”. Як результат – нерозуміння з боку оточуючих конфліктів, що почастишали, з’являється ризик нового стресу.

У ветеранів в стані стресу унаслідок свого попереднього бойового досвіду підвищена чутливість до речей, що нагадують війну. Вона виникає зазвичай під впливом подій, що мають схожість з різними символами війни, включаючи і святкування її роковин. Багато епізодів є свого роду повтореннями, що нагадують бойовий досвід і викликають неприємні асоціації (пролітаючий вертоліт, петарда, що вибухнула, інформація про війну). Бойовий рефлекс, що спрацював, повинен насторожити, це перша ознака, що ветерана “загнали в кут”. Коли людині заважають “повернутися з війни”, у неї з’являються й інші проблеми.

Найчастіший варіант переживань – нічні кошмари, що повторюються. Для цих сновидінь характерні: відчуття безпорадності, самоти в смертельно небезпечній ситуації, переслідування ворогами з пострілами і спробами убити, відчуття відсутності зброї для захисту. Подібні сни нерідко є частиною загальних сновидінь про війну. Виділяються наступні варіанти порушення сну: трудність засипання, поверхневий сон, раннє пробудження, відсутність відчуття відпочинку після сну.

До важливих чинників ризику відносяться особистісні особливості людини, включаючи наявність алкогольної або наркотичної залежності. Вони дуже сильно знижують здатність людини до подолання стресових переживань.

На будь-якому етапі нового стресу спостерігається туга з приводу втрати товаришів з гострим емоційним болем і бажанням повернутися на війну. Дратівливість, лють, гнів стають проявами підвищеної збудливості. Вони можуть перерости в тягу до насильства. Накопичена психічна депресія здатна виплеснутися суїцидом (самогубством).

Війна при всіх її негативних проявах дає можливість позбавитися від страху і невдач. Саме після м’ясорубки боїв народжується віра в те, що найгірше залишилося у минулому.

Відбувається переосмислення життєвих поглядів, йдуть постійні порівняння. До війни і після неї. Там, на війні, і тут, в тилу. Ветеранові війни треба звикнути до нових реалій життя, що так швидко стала для нього незнайомою. У нього на перший план виступає справедливість, він відчуває себе таким, що належав до категорії людей, що пізнали ціну людського вчинку. Все, що йому необхідно на перших порах, – шанобливе відношення.

Повернувшись додому, боєць починає подолання наступного ступеня зростання. В середині 40-х минулого століття з війни поверталися переможці. Вони не тільки підняли Батьківщину з руїн, але і створили заділ для майбутнього своєї країни. Цьому допомогло шанобливе ставлення до тих, хто захистив країну від ворога.

Потім з “гарячих точок” приїжджали ветерани, оточені “обітницею мовчання”. Суспільство в Радянському Союзі не могло зрозуміти, заради чого гинули його захисники. В середині 80-х років з'явилися статті “про понівечені долі й обпалені душі”. Потім відбулося найстрашніше: ветеранів назвали “цинковими хлопчиками”, затаврувавши “афганським синдромом”. Знайшлися “фахівці”, що поставили знак рівності між ними і ветеранами війни у В'єтнамі. Тільки вони упустили деякі деталі.

Спробуйте згадати, що ветерани Великої Вітчизняної війни – “цинкові хлопчики” “втраченого покоління”, що поголовно потребують тривалого лікування у психіатрів. Гадаю, із швидкістю кур'єрського поїзда в “дурку” потрапите ви, а не вони.

У гонитві за модним «в'єтнамським синдромом» переплутані причини і наслідки. Недавно в поважному виданні прочитали висновки одного медичного фахівця: “Більшість учасників бойових дій, як з'ясувалося, незалежно від часу і місця отримання поранення, каліцтв, травм і захворювань, пов'язаних з виконанням службового обов'язку і наявності інвалідності, мають чітко виражені наслідки перенесеної психоемоційної травми”. Дядечко, де і коли після автомобільної аварії ви стрибатимете від щастя з відірваною рукою або ногою? Сумніваємось ми, проте, що таке місце є на нашій планеті, але ви фахівець, так давайте проведемо експеримент на вашому тлінному тілі. Не бажаєте отримати Нобелівську премію?

Молодий, покалічений війною солдат потребує допомоги, в протезах і моральній підтримці, а не в словесному лушпинні про посттравматичні синдроми! Може, краще спершу направити гроші на розвиток протезування, а не на розвиток теоретичної психології без щонайменших ознак логіки?

Що ж виходить? А то, що тільки бездушня суспільства та уряду не дають можливості ветеранам розкритися в конкретних справах, доводять до суїцидів сотні з них, втраченими виявилися перспективні люди.

Теорія посттравматичних стресових розладів наполегливо насаджується в нашій країні. Таке враження, що у самих теоретиків «знесло дах». Вихопивши з бойових зведень епізоди з великими втратами, «фахівці» міркують про стрес і сортують військовослужбовців за умовними категоріями. Результати, що потім вийшли, як сенсаційний матеріал мусуються в пресі і на телебаченні. Панове від психології і журналістики, що так дбайливо «пропагують теорію», не помічають простих речей. Вони закладають негативні установки і готують свою армію до чергових жертв.

За їх міркуваннями, якщо у вас не «поїхав дах», то це тільки питання часу. Тут би якраз, звичайно, навести список різних державних діячів, політиків, письменників, артистів тощо, хто після бойової служби залишився «нормальним», та, боюся, сторінок журналу не вистачить. Так, нашій Батьківщині довелося взяти участь у багатьох війнах за всю свою історію. Тільки ще пращури знали просте правило: «Після війни допоможи сиротам, пораненим і працєю на благо суспільства».

В обласних центрах створені реабілітаційні центри для ветеранів війни. Практична медицина підходить до проблем ветеранів по-іншому. Тут воїнів не ділять по «важливості» минулих боїв, і ніхто не обіцяє їм «лагодити дах». Перш за все організовується лікування ран, а паралельно з цим ведеться робота із зняття бойового стресу. Людям допомагають «повернутися з війни», пояснюють і вчать, як уникнути озлобленості і негативних реакцій тим, хто не пройшов дорогами битв. До речі, тут учать спілкуванню з ветеранами також їх рідних і близьких.

Ми звикли оцінювати людину на вигляд. Хто старше за віком, той і розумніше. Ось і пояснюють медики, що день за три – це не тільки оцінка тяжкості війни, але і свого роду віковий ценз. Ти, хто пройшов війну, за своєю психологією стаєш на п'ять-десять років доросліше за однолітків. Вони не завжди припускають поблажливий тон, тому що пережили війну і бачили те, що багато хто знає тільки із книг про неї.

Медики, що надають допомогу ветеранам воїни, вимушені дотримуватися офіційної термінології. Вони націлені на роботу, а

не на з'ясування відносин з “фахівцями-теоретиками”. Проте і в сфері теорії з'являються люди, що критично аналізують напрацювання останніх років. Вони бачать бойові стреси, які треба знімати у військовослужбовців відразу після бою. Очікування нервового зриву після повторних стресів вже в мирному житті — це бездушний експеримент. До того ж система посттравматичних розладів не враховує й інші чинники, що здійснюють вплив на розвиток стресу в критичній й для людини ситуації.

Психологи, що руйнують вибудовану систему посттравматичних розладів, розрізняють одинадцять типів характерів. Всі вони формуються в перші роки життя людини і надалі не зазнають великих змін. Наприклад, люди, що відносяться до епілептоїдного типу, ще в дитинстві люблять мучити тварин, бити і дратувати молодших і слабкіших, знущатися з безпорадних і нездатних дати відсіч. Вони претендують не просто на лідерство, а на роль “володаря”. Їх типові риси — жорстокість, себелюбність і владність. У групі, якою вони управляють, встановлюються жорстокі, майже терористичні порядки. Причому їх особиста влада в таких групах тримається в основному на добровільній покірності або на страху інших людей. На війні вони виділяються своїм жорстоким ставленням до полонених і прагненням до узурпації влади.

Панове фахівці з “в'єтнамо-афганського синдрому”, здогадайтеся з трьох разів, як поступить такий “подаруночок”, повернувшись з війни: займатися виправленням своєї психіки або, посилаючись на вас, прикриватиме садистські замашки цитом “покаліченого війною”? Життя дало відповідь на це питання. Вже зустрічаються “ветерани з покаліченою психікою”, над якими як риба об лід б'ються медики. Одужання приходить з появою товаришів по службі, які швидко нагадують “покаліченому війною”, на якому загоризонтному віддаленні він був від війни. Навіщо “дуркував”? “Найшло якось само собою. Всі жаліють”. У таких невоюючих вояк дійсно “іде дах”.

Коли воїн повертається до мирного життя, йому потрібний період адаптації. У медиків і ветеранів свої погляди на те, як зменшити його і зробити менш хворобливим. Полегшують адаптацію людини до мирного життя хороша соціальна підтримка, наявність високої самооцінки, емоційний самоконтроль, а також здатність об'єднати досвід інших зі своїм життєвим досвідом. Розмова на цю тему псує нервову систему. Та все ж вона

потрібна. І тим, хто повернувся з війни, і тим, хто чекав його звідти, і тим, хто зустріне ветерана на життєвих дорогах.

Значна поширеність розлучень, подружніх конфліктів пов'язана з нерозумінням дружинами стану ветерана. Хто і чим тут в змозі допомогти? Перш за все, сам ветеран. Ти “гуляв” під кулями, а зараз боїшся психологів? Твої родичі нахапалися із спеціальної літератури незрозумілих фраз і вважають, що тебе треба лікувати. Твої слова, що з головою у тебе повний порядок, до них не доходять. У результаті лайка і розбори, а будь-який твій гнів лякає оточуючих і веде до розпаду сім'ї. Навіщо втрачати близьких тобі людей, невже мало втрат, принесених війною? І тут просто необхідний психолог. Його завдання – зміцнення сімейних відносин, поліпшення взаєморозуміння, ліквідація у подружжя негативних емоційних претензій один до одного.

У результаті профілактичної роботи, брате, придбаєш союзників, які допоможуть у вирішенні проблем не тільки із стресом. Деякі повернулися з війни, але не позбавилися від стресу. Не всім довелося зустріти на війні командира, що зробив “щеплення” від війни. Знайди фахівця, і хай він зробить цю процедуру. Принаймні, тебе позбавлять від перегляду та обговорення кінофільмів, відеофільмів “про війну”, з насильством і вбивствами, музики, уявлень або ситуацій, які діють тобі на нерви.

Ветерани страждають від болісного відчуття самозвинувачення у зв'язку з їх вчинками під час участі в бойових діях. По-перше необхідно допомогти людині зрозуміти, що якщо вона дійсно така погана, як вона думає, то не почала б страждати від цього. Поганих людей не мучить совість впродовж багатьох років. По-друге, їй страждання заважають жити, працювати і вже нічим не допоможуть тим, хто загинув під час війни. Всі хворобливі симптоми у ветеранів, зокрема дратівливість, спалахи гніву, порушення сну і кошмарні сновидіння, є стресом, пережитим на війні. Для поліпшення душевного і фізичного стану треба звільнитися від “застраглої” негативної інформації. Коли людина позбавляється від страждань і негативних образів, це не означає втрати пам'яті про події воєнного часу. При цьому буде більше можливостей вшанувати пам'ять загиблих товаришів або якимось допомогти колишнім товаришам по службі в скрутну хвилину.

Пізнавших “грязь” війни і повернувшись додому молодих ветеранів-“атошників” зустрічає мирне життя. Зовсім недавно те,

що відбувається у цивільному житті, не викликало сумнівів і питань, а зараз в голові, як в бджолиному вулику, рояться питання від нерозуміння того, що відбувається.

З одного боку, хочеться пошани, а з іншого – бачиш, як далекі люди від тієї війни, з якою ти повернувся. Переоцінка побаченого і пережитого вимагає своєї реалізації. Тут головне поставити перед собою реально досяжні цілі і вірити у виконання планів. Як правило, не все виходить легко і просто, але це не привід опускати руки і винити в своїх невдачах інших. Шукай нові рішення, шукай таких же, як і ти. Об'єднання учасників бойових дій є в багатьох містах нашої країни, там тебе зрозуміють і зможуть допомогти на перших порах. Ти повинен просуватися вперед, тому що за тобою прийдуть інші. Прокладаючи дорогу собі, ти прокладаєш дорогу їм. Тільки рух вперед може врятувати від затхлого болота розчарувань.

Динаміка переживання посттравматичного стресу (ПТС) включає декілька етапів.

На першому етапі, що настає відразу після впливу травмуючого чинника, психіка людини відмовляється сприймати те, що трапилося. Ця фаза називається *фазою заперечення*, або шоку. Людина намагається втекти від дуже хворобливих для неї переживань. Вона знає про події, але не може прийняти це на емоційному рівні. Переживання на цьому етапі можна порівняти з медичним поняттям про больовий шок, коли в перший момент після травми людина не відчуває болю – інакше організм не виніс би перевантаження. Як правило, перший етап ПТС відносно нетривалий.

Другий етап має назву *фази агресії і провини*. Поступово приймаючи втрату, людина звинувачує в тому, що трапилось, обставини, уряд, своє оточення і навіть, якщо мова йде про смерть близької людини, самого померлого. Часто після цього людина обертає агресію на самого себе і переживає інтенсивне почуття провини (“якби я поступив інакше, цього не трапилося б”). Такі переживання пояснюються спробою знайти справедливість на несправедливому світі. “Я не хочу, щоб було так”, – цими словами можна виразити протест проти жорстокої реальності.

Після того як людина усвідомлює, що обставини сильніші за нього, настає *фаза депресії*. Вона супроводжується відчуттями 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 стає безглуздом. “Що б я не робив, нічого не зміниш”. Часто буває так, що в спробах знайти сенс життя людина починає займатися добродійністю (“моє життя кінчилося, житиму для інших”), стає релігійною до фанатичності. Ці дії дозволяють пом’якшити біль, але не позбавляють від депресії, яка стає хронічною.

На стадії депресії дуже важлива ненав’язлива підтримка близьких. Проте людина, яка переживає ПТС, рідко її отримує, оскільки ті, що оточують, несвідомо бояться “заразитися” його емоційним станом. Крім того, людина в депресивному настрої швидко втрачає інтерес до спілкування (“ніхто мене не розуміє”), співбесідник починає її стомлювати і спілкування уривається. Люди не знають, як поводитися і уникають спілкування, що підсилює відчуття самоти.

Завершальна фаза переживання ПТС – фаза зцілення. Характерні для неї переживання можна описати як повне (свідоме й емоційне) ухвалення свого минулого та отримання нового сенсу життя. “Те, що трапилося, дійсно було, я не можу цього змінити; я можу змінитися сам і продовжувати жити попри травму”. Людина виявляється здатною отримувати з події корисний життєвий досвід.

Наведений вище опис динаміки ПТС є моделлю благополучного протікання стресу. На жаль, переживання більшості ветеранів залишаються в рамках другої або третьої фази. В цьому випадку говорять про посттравматичний стресовий розлад.

Для вирішення завдань виявлення військовослужбовців з проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) використовується “Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР”.

Інструкція: обведіть колом ті твердження, які найбільше відповідають вашим відчуттям з приводу даних висловлювань.

Приклад:

1	2	3	4	5
Не зовсім так	Майже так	Вірно	Досить вірно	Цілком вірно

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 балам, “2” – 4 тощо. Складіть всі бали, це дозволить вам отримати суму, за якою з достовірністю до 90% можна розділити військовослужбовців, що мають і не мають ПТСР.

ПТСР діагностується, якщо ви набрали 112 і більше балів. Якщо результат знаходиться в інтервалі від 86 до 112 балів, це означає, що у вас є характерні для ПТСР розлади, але їх недостатньо, щоб із впевненістю говорити про посттравматичний стресовий розлад. Значення менше 86 балів говорить 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, ніж зараз	1 2 3 4 5
2.	Я відчуваю почуття провини за деякі вчинки, які я робив під час бойових дій	1 2 3 4 5
3.	Якщо хто-небудь штовхне мене, це може легко мене розлютити	1 2 3 4 5
4.	Якщо відбувається що-небудь, що нагадує мені про бойові дії, я стаю засмученим і пригнобленим	1 2 3 4 5
5.	Люди, які добре мене знають, ставляться до мене з лобюванням	1 2 3 4 5
6.	Я здатний до емоційної близькості з іншою людиною	1 2 3 4 5
7.	Мені сняться кошмари про випадки, які мали місце в моїй службі	1 2 3 4 5
8.	Коли я згадую про деякі з речей, які я робив під час бойових дій, я думаю, що краще б мені померти	1 2 3 4 5
9.	Здається, що у мене немає відчуттів, я став нечутливим	1 2 3 4 5
10.	Нещодавно у 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 здивований, чому я дотепер живий, коли дехто загинув під час бойових дій	1 2 3 4 5
13.	У деяких ситуаціях я відчуваю себе, неначе я знову на війні	1 2 3 4 5
14.	Мої сновидіння такі реальні, що я прокидаюся в холодному поту і потім не сплю	1 2 3 4 5
15.	Я відчуваю, що мої сили закінчуються	1 2 3 4 5
16.	Я не сміюся і не плачу над тим, що зазвичай смішить або викликає плач у інших	1 2 3 4 5
17.	Мені, як і раніше, подобається робити ті речі, які я любив робити	1 2 3 4 5
18.	Мої мрії, фантазії реальні і такі, що лякають	1 2 3 4 5
19.	Після повернення із зони бойових дій мені було легко служити	1 2 3 4 5
20.	У мене інколи є ускладнення з тим, щоб зосередитися на сьогоднішньому завданні	1 2 3 4 5
21.	Я можу заплакати без приводу	1 2 3 4 5

№ з/п	Питання	Відповідь
22.	Я люблю бувати в компанії інших людей	1 2 3 4 5
23.	Мене лякають мої раптові бажання	1 2 3 4 5
24.	Я легко засинаю ночами	1 2 3 4 5
25.	Несподіваний шум примушує мене здригнутися	1 2 3 4 5
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють мого стану	1 2 3 4 5
27.	Я м'яка, добродушна людина з рівним характером	1 2 3 4 5
28.	Є такі речі, які я робив під час бойових дій, про які нікому не зміг би розповісти, тому що вважаю, що цього нікому не зрозуміти	1 2 3 4 5
29.	Часом я вимушено вживаю алкоголь або ліки (таблетки, наркотики), щоб заснути або ненадовго забути про те, що відбулося зі мною під час бойових дій	1 2 3 4 5
30.	Я відчуваю себе спокійно у натовпі	1 2 3 4 5
31.	Я втрачаю спокій і вибухаю через дрібниці	1 2 3 4 5
32.	Я боюся засинати вночі	1 2 3 4 5
33.	Я прагну уникнути всього, що мені нагадувало б про мою службу як учасника бойових дій і про те, що там відбувалося	1 2 3 4 5
34.	Моя пам'ять так само добра, як і завжди	1 2 3 4 5
35.	Мені важко виразити свої відчуття навіть людям, до яких я добре ставлюсь і про яких я піклуюся	1 2 3 4 5

Якщо в картині симптомів і в описі динаміки пост-травматичного стресу ви впізнали свій стан, це означає, що ви зробили перший крок до зміни.

І пам'ятай головне: повернувшись додому, треба продовжувати допомагати Батьківщині і тим людям, які слабкіше за тебе. Твій життєвий вибір і твої успіхи залежать тільки від тебе.

На закінчення хочеться навести декілька корисних порад тим, хто тільки повернувся з війни:

1. Шукайте для себе нові, цікаві цілі життя. Людина без мети втрачає здатність контролювати ситуацію.

2. Займайтеся спортом. Фізичні вправи допомагають зняти стресовий стан.

3. Якомога більше спілкуйтеся зі своїми близькими і друзями.

4. Якщо відчуваєте необхідність, поговоріть про війну, але не згадуйте про неї заради "гарного слівця".

5. Якщо ви віруюча людина, відвідайте церкву.

6. Не треба звинувачувати ні себе, ні оточуючих у тому, що з вами сталося.

7. Не треба боятися або соромитися звертатися за кваліфікованою рекомендацією до фахівців, зокрема до психолога, психотерапевта і психіатра.

8. Пам'ятаєте головне: не для того ви винесли з боїв свій безцінний життєвий досвід, щоб занепастити свої здібності і талант. Ви сильна людина і умієте ухвалювати правильні рішення. Ви відповідаєте за тих, хто поряд з вами.

Думається, не залишаться без уваги і поради тих, хто знає обговорювану проблему не з чуток. Слово – професіоналам.

Психолог – ветеран Антитерористичної операції:

– Безцільна витрата часу на випівку, азартні ігри, наркотики призводить до порушення контролю над собою. Результат втрати відчуття реальності, поганих компаній, сумнівної діяльності, участі в кримінальних розборках – в'язниця.

У вас бувають часті напади агресії, і після них ви пам'ятаєте, як це відбувалося? Звинувачуєте оточуючих у зрадах відносно вас, у неповажному ставленні до себе? Шукаєте заспокоєння в алкоголі або наркотиках?

Терміново зверніться до лікаря, до психолога!

Терапевт – ветеран Другої світової війни:

– Війна залишає у людини яскраві спогади, а людський мозок, знаходячись у збудженому стані, “підкидає” найбільш яскраві картинки пам'яті у вигляді сновидінь.

Перед сном випийте стакан теплого молока з додаванням в нього чайної ложки меду.

Вранці відразу після пробудження випийте стакан холодної води.

Якщо ви дратівливі – відмовтеся від кави. Заварюйте чай із звіробоем, м'ятою.

Не соромтеся звертатися до лікарів. Здоров'я людини не безмежне, і безглуздо боятися, що хтось вважатиме хворобу наслідком війни.

Післямова

Ефективність діяльності військовослужбовців у бойових умовах багато в чому залежить від психічної готовності військовослужбовців активно діяти на полі бою та від вміння командирів успішно керувати особовим складом в екстремальних умовах і підтримувати їх оптимальний морально-психологічний стан.

Накопичений досвід проблем психології сучасного бою та успішного їх вирішення окремими командирами 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 дозволить більш ефективно керувати особовим складом і досягати кращих результатів бойовій діяльності

Свої думки, зауваження та побажання щодо можливостей використання навчально-методичного посібника, а також удосконалення його змісту, прохання надсилати за адресою:

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.asv.gov.ua](http://www.asv.gov.ua).

Список використаних джерел

1. Бойко О.В. та ін. Психологічна підготовка. Ч.1 (теоретичний аспект): Навчально-методичний посібник / О.В. Бойко, І.М. Гузенко, В.М. Кожевников, Д.В. Миценко, М.С. Муравська, А.М. Романишин. – Львів: АСВ, 2010. – 200 с.
2. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина II. Батальйон, рота. – К.: Міністерство оборони України, 2010. – 217 с.
3. Бойовий статут Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина III. Взвод, відділення, екіпаж танка. – К.: Міністерство оборони України, 2010. – 246 с.
4. Бородій А. Сучасні погляди на організацію та зміст морально-психологічного забезпечення застосування військ (сил) // Народна Армія. – 2004. – 12 трав.
5. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 1997. – 330 с.
6. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід: Підручник: у 2 ч.–Ч.1/Колектив авторів [За заг. ред. С.Д. Максименка]. – К.: НУОУ, 2012. – 472 с.
7. Гахов А. Психологические аспекты применения авиации в современных условиях / А. Гахов // Зарубежное военное обозрение. – 2004. – № 11. – С. 34 – 43.
8. Головин Н.Н. Наука и война / Н.Н. Головин. – Париж, 1928. – 187 с.
9. Директива Начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України від 5.06.2014 року № Д-14 «Про організацію морально-психологічного забезпечення військових частин (підрозділів) ЗС України під час забезпечення заходів Антитерористичної операції».
10. 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».
11. Досвід застосування ЗС провідних країн світу (для врахування під час набуття спроможностей військами (силами) для виконання завдань за призначенням), частини 1-3, 2014.
12. Дьяченко М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Харвест, 2001. – 576 с.

13. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – Минск: Изд-во Университетское, 1985. – 237 с.

14. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедев та ін. [За заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – К.: 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 / А.П. Каменюкин, Д.В.Ковпак. – СПб.: Питер, 2004. – 194 с.

17. Караяни А., Сыромятников И. Прикладная военная психология / А. Караяни, И. Сыромятников. – СПб.: Питер, 2006. – 337 с.

18. Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей Сухопутных войск в локальных военных конфликтах /А.Г. Караяни. – М., 1998. – 245 с.

19. Керівництво для командира роти (взводу, відділення) з питань боротьби з повстанцями (НЗФ). – Центр ПЗМ, 2014.

20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1984. – 360 с.

21. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

22. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://rl-online.ru/articles/1-04/421.html>.

23. Концепція морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) Збройних Сил України. Затверджена Наказом Міністра оборони України від 5.05.1999 р., №142.

24. Конюхов Н.И., Феденко Н.Ф. Психологические потери и их профилактика / Н.И. Конюхов, Н.Ф. Феденко. – М., 1990. – 143 с.

25. Корчемный П.А., Лаптев П.Г., Михайловский В.Г. Военная психология и педагогика: Учебное пособие / П.А. Корчемный, П.Г.Лаптев, В.Г. Михайловский. – М.: Изд-во „Совершенство”, 1998. – 384 с.

26. Коупленд Н. Психология и солдат / Н. Коупленд. – М.: Воениздат России, 1999. – 229 с.

27. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

28. Крайнюк В.М. Теорія та практика психологічної допомоги / В.М. Крайнюк. – К.: НАОУ, 2003. – 158 с.

29. Курс водіння бойових машин Збройних Сил України. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 92 с.

30. Курс стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин (КС СЗіБМ – 09). – К.: Міністерство оборони України, 2009. – 191 с.

31. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. – Миколаїв: Вид-во «Квіт», 2015. – 64 с.

32. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.

33. 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 двох частинах: частина I / Є.Ю. Литвиновський, О.І. Попович, В.І. Савінцев, В.В. Стасюк. – К.: ВГІ НАОУ, 2002. – 207 с.

34. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посіб. / О.П. Макаревич. – К.: ВГІ НАОУ, 2000. – 188 с.

35. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология / А.Г.Маклаков. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

36. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / К. Макнаб. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 289 с.

37. Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / К. Макнаб, У. Фаулер [Пер. с англ. Ю.А. Плотникова]. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 256 с.

38. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации (справочник психолога) / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 570 с.

39. Менеджер спецназа / [Пер. с англ.]. – М.: Издательство «Добрая книга», 2006. – 176 с.

40. Методика вогневої підготовки механізованих підрозділів. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 182 с.

41. Методичний посібник «Тактична (тактико-спеціальна підготовка)», 2014.

42. Методичний посібник щодо організації і здійснення охорони та оборони, повсякденної діяльності військових частин (підрозділів) ЗСУ, які розташовані у базових таборах, 2014.

43. Методичні рекомендації щодо застосування військ (сил) (для врахування під час набуття спроможностей військами (силами) для виконання завдань за призначенням, ч. 1–3, 2014.

44. Методичні рекомендації щодо захисту військ і військових об'єктів в пунктах постійної дислокації та в районах виконання завдань за призначенням, 2014.

45. Методичні рекомендації щодо організації і проведення занять з бойової підготовки з урахуванням створених на полігонах навчальних об'єктів. КСВ ЗСУ, 2014.

46. 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)”.

47. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – К.: Міністерство оборони України, 2009. – 233 с.

48. Підручник сержанта механізованих військ. – К.: МО України, 2006. – 454 с.

49. Правила стрільби зі стрілецької зброї і бойових машин. – К.: Міністерство оборони України, 2008. – 156 с.

50. Проблемы военной психологии. Хрестоматия. – Минск, 2003. – 198 с.

51. Програма бойової підготовки механізованих підрозділів. – К.: МО України, 2005. – 111 с.

52. Процепко О.Г. Морально-психологічне забезпечення бойової підготовки з'єднань, військових частин та підрозділів Збройних сил України: Методичний посібник / О.Г. Процепко. – К.: Національна академія оборони України, 2000. – 30 с.

53. Психология экстремальных ситуаций [Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых]. – 2-е изд. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304с.

54. Рекомендації щодо ведення бойових дій, 2014.

55. Рекомендації щодо відповідальності за збереження життя та здоров'я військовослужбовців, 2014.

56. Рекомендації щодо підготовки та несення служби на блокпостах підрозділами ЗСУ, 2014.

57. Савінцев В.І. Морально-психологічне забезпечення бойових дій: Навч. посібник. Ч. 1 / В.І. Савінцев. – К.: КВГІ, 1997. – 275 с.

58. Сунь-цзы. Трактаты о военном искусстве / Сунь-цзы, У-цзы [пер. с кит., предисловие и коммент. Н.И. Конрада]. – М.: АСТ: Астрель; СПб.: Terra Fantastica, 2011. – 606 с.

59. Съедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические последствия участия в боевых действиях / С.И. Съедин. – М., 1992. – 167 с.

60. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2010. – 354 с.

61. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. Т. I. – М.: Педагогика, 1985. – 328 с.

62. Тимченко А.В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции / А.В. Тимченко. – Х.: ХВУ, 1995. – 182 с.

63. Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О.В. Тимченко. – Х.: 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 / В.В. Ягупов. – К.: Либідь, 2005. – 654 с.

66. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення: Курс лекцій. – К.: Видавничо-поліграфічний центр „Київський університет”, 2002. – 448 с.

67. *The Oxford Handbook of Military Psychology* / edited by Janice H. Laurence [and] Michael D. Matthews. – New York : Oxford University Press, Inc., 2012. – 417 p. – ISBN 978-0-19-539932-5.

68. *Worden J. Grief Counseling and Grief Therapy //A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition* Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008. – 248 p.

69. www.mil.gov.ua

70. www.milpsy.effcon.ru/literatura.html

71. www.vijsko.milua.org

Короткі відомості про авторів

РОМАНИШИН Андрій Миколайович – полковник, кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ. Учасник бойових дій в Республіці Ірак. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

БОЙКО Олег Володимирович – полковник, кандидат педагогічних наук, доцент, Перший заступник начальника Головного управління по роботі з особовим складом ЗС України. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

БОГОРОДИЦЬКИЙ Дмитро Валерійович – підполковник, заступник начальника загальновійськового факультету по роботі з особовим складом. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

МАЦЕВКО Тарас Михайлович – підполковник, кандидат психологічних наук, с.н.с., заступник начальника кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

КОЖЕВНИКОВ Владислав Миколайович – підполковник, кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ.

КАПНУС Олександр Сергійович – підполковник, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

ГРИЦЕВИЧ Тарас Любомирович – старший викладач кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ.

ГУЗЕНКО Ірина Михайлівна – старший викладач кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ.

СМАГА Іван Тарасович – підполковник, старший викладач кафедри Морально-психологічного забезпечення діяльності військ. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

ПАЗИНА Володимир Іванович – підполковник, начальник науково-дослідної лабораторії проблем інформаційно-психологічного протистояння. Учасник Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ БОЮ: ДІЯЛЬНІСТЬ КОМАНДИРА ПІДРОЗДІЛУ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ

Навчально-методичний посібник

Редактори *Л.В. Актямова, Т.В. Животова*

Коректор *О.М. Місєєва*

Комп'ютерна верстка *А.А. Патрушева*

Підписано до друку 23.12.2015 р.

Формат 60х90 1/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Офсетний друк

Ум. друк. арк. 20,13

Обл.-вид. арк. 16,95

Тираж 100 прим.

Замовлення № 97

Видавець та виготовлювач – Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
79012, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32
тел.:(032) 258-44-12

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3939 від 14.12.2010 р.



Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
79012, Україна
м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32
телефон (факс): (032) 238-65-34