

*Лозінська Н.С.* кандидат психологічних наук (PhD), провідний науковий співробітник, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України <https://orcid.org/0000-0002-8784-8279>

*Мороз В. М.* начальник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України <https://orcid.org/0000-0003-3363-3712>

*Пішко І. О.* старший науковий співробітник, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України <https://orcid.org/0000-0001-9246-2277>

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті подано практичні рекомендації щодо подолання страху у військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням в умовах бойових дій. Акцентовано увагу на контролі страху смерті – найсильнішій емоції в бою.

**Ключові слова:** військовослужбовці; небезпека; досвід; подолання страху; страх смерті; саморегуляція; психічне здоров'я; потенціал.

**Вступ.** Україна продовжує героїчно боротися за свою незалежність та свободу у війні з Російською Федерацією. Небезпека, переважання, перевищення межі людських можливостей, активність і вогонь противника, складність розв'язуваних завдань та необхідність граничної напруги всіх сил є одними з основних чинників, що знижують бойову ефективність особового складу, провокуючи розвиток у військовослужбовців негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога, боязнь та страх. Участь у бойових діях ставить до людини вимоги, що суперечать її інстинкту самозбереження, спонукає вчиняти дії всупереч природним потребам. Отже, бойова (психологічна) підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань повинна враховувати український і зарубіжний досвід подолання страху під час виконання завдань за призначення в умовах небезпеки для життя.

**Мета.** На основі аналізу зарубіжного та українського досвіду запропонувати методи і прийоми подолання страху у військовослужбовців в умовах бойових дій.

У дослідженні було використано загальнонаукові **методи дослідження:** аналіз наукових джерел з проблеми

дослідження, системний аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

**Теоретичне підґрунтя.** Питанню розвитку негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях та способам їх попередження і подолання приділяється увага в роботах українських вчених Н. Агаєва, О. Кокуна, О. Колесніченка, В. Осьодла, І. Приходька, В. Стасюка, О. Тімченка, О. Хміляра, та ін. Серед зарубіжних вчених вивченням питання контролю і подолання страху та інших негативних станів військовослужбовців під час участі в бойових діях займалися В. Horn, S. L. A. Marshall, C. McNab та інші.

**Результати і обговорення.** На багатьох учасників бойових дій страх чинить дезорганізуючий і нерідко паралізуючий вплив. У роки Другої світової війни протягом кількох років групою спеціалістів під керівництвом S. L. A. Marshall щодо вивчення страху було обстежено тисячі американських солдатів і офіцерів із чотирьохсот піхотних рот. Результати цього дослідження показали, що з бійців, які в кожний момент бойових дій можуть і повинні застосовувати проти противника закріплену за ними зброю, лише 15% ведуть вогонь на ураження. Якщо до цієї частини, яка безпосередньо діє, додати бійців, які виявляють хоча б

якусь особисту ініціативу, то відсоток реальних учасників бою, можливо, буде доведено до 25 % [3]. Тобто корисну участь у бою бере лише один боєць із чотирьох.

Небезпека страху полягає ще і в тому, що його психологічні наслідки мають величезну силу зараження. За даними Дж. Доларда, який опитав сотні ветеранів Другої світової війни, 75% з них були впевнені в тому, що страх може бути інфекційним, передаватися від одного солдата до іншого. У дослідженні Штуффера 83% опитаних стверджували, що вони мали досвід спостереження, як людські нерви “ламаються” на фронті. 70% із 1700 американських ветеранів, обстежених в Італії 1944 р., показали, що їхня психіка давала збій побачивши наслідки психотравматизації іншої людини [8].

Для того, щоб почати контролювати страх, необхідно пізнати його головні чинники. На воїна в бою впливає величезна кількість різних стимулів, серед яких: спалахи вибухів і пострілів, авіаудари, рух бойової техніки, рух супротивника, переміщення співслужбовців, палаючі техніка та будівлі, поранення та загибель товаришів, мирних мешканців, рятувальні укриття, звуки пострілів та вибухів, крики поранених, команди командирів, крики товаришів, крики супротивника, вібрація землі, свист куль, шелест снарядів, холод, спека, різь очей від диму, запах гару, смак крові, тремтіння тіла, “мурашки” по тілу, неприємні тілесні відчуття, сухість у роті, спливаючі спогади, вид тіл загиблих, думки, жар від пожеж, стукіт власного серця, больові відчуття, апное, відчуття втоми та багато ін. [2].

Здатність витримувати високі нервово-психологічні навантаження набуваються окремими військовослужбовцями та підрозділами, в цілому, в процесі бойової підготовки, невід’ємною складовою якої є підготовка психологічна. В подальшому це дозволяє особовому складу діяти за призначенням, виконуючи завдання в умовах бойової обстановки будь-якого ступеню складності [1]. Запропоновані нами методи і прийоми подолання страху і перетворення його на бойовий ресурс,

показали свою ефективність серед військовослужбовців зарубіжних армій.

Так, наприклад, для подолання страху, невдачі та негараздів Калєб Холл (США) рекомендує наступне [10].

*Як подолати страх – визнайте, що ви не самотні.*

Почніть це, усвідомивши, що у кожної людини є труднощі, з якими вона бореться. Кожен в чомусь зазнає невдачі. Кожен боїться повторити помилки. Тому не соромтеся відчувати себе таким чином. Перший крок до самовдосконалення – це усвідомити, що ви не єдиний із проблемами. Це чудовий спосіб подолати страх. Можна собі сказати: “Так, у мене є страхи, але я можу не втрачати самоусвідомлення, коли життя виходить із рівноваги”. Сержант Холл визнає, що сам ніколи не був сильним морально і часом відчував, що більше не можу боротися з обставинами. Але долав це. Тому вкрай необхідним є зосередження на позитивному мисленні та мотивації.

• *Як подолати невдачу – не будьте занадто суворими до себе.*

Не звинувачуйте себе занадто сильно за невдачу. Але трохи відповідальності не завадить щоб тримати ситуацію під контролем та виправити помилку. Однак не ніколи звинувачуйте інших. Визнайте свої помилки і візьміть на себе відповідальність.

• *Як подолати труднощі – ставте перед собою реальні цілі і не перестарайтеся.*

Ставте підцілі, щоб щодня дізнаватися про себе щось нове. Для досягнення кінцевої мети важливо бути терплячим і цінувати свої маленькі досягнення. Гарно, коли є привід пишатися тим, що з кожним днем стаєш трохи сильнішим. Маленькі речі стають імпульсом. Після першої мети поставте нову та перефокусуйтеся. Маленькі перемоги сумуються і поступово створюють у вашій свідомості щось велике. Маленькі цілі мають бути “своєчасними, реалістичними та вимірюваними”.

• *Що, якщо ви провалили маленьку мету?*

Переоцініть свою точку зору та спосіб досягнення мети – можливо, мета для вас занадто велика. Запитайте себе, чому

сталася невдача. Також оцініть, чи справді ви доклали достатніх зусиль. Це може стати потужною технікою для вашої саморефлексії. Ваше мислення зміниться – ви станете рішучішим і краще пізнаєте себе.

- *Як подолати невдачу – вчіться на своїх помилках.*

Ви коли-небудь чули вислів: “Невдача – це лише тоді погано, якщо ти не робиш з неї висновків”. За цією думкою істина. Дійте та вчіться на досвіді, щоб помилки більше не повторялися. Кожен отриманий від життя урок допоможе вам у зростанні.

- *Як подолати негаразди – все трапляється з певної причини.*

Не сприймайте невдачі та негаразди як речі, які стримують вас. Вирішіть, як стати більш стійкими і безстрашними. Щось хороше неодмінно станеться, потрібно лише набратися терпіння. Можливості неодмінно постукають у ваші двері.

- *Як подолати страх – майте надійну систему підтримки.*

Вам не потрібно мати якусь спеціальну групу людей, щоб вас підбадьорювати, на вас може вплинути будь-який голос. Друзі, родина, сусіди, колеги можуть допомогти вам подолати перешкоди. Наявність надійної системи підтримки є однією з найважливіших передумов успішного подолання страху, невдач і негараздів.

- *Як подолати страх – зверніться до фахівця з психічного здоров'я.*

Спілкування з іншими може бути дуже корисним, але ви не можете почути все, що вам потрібно. Немає нічого поганого в тому, щоб звернутися за професійною допомогою, якщо ви перебуваєте на невдалому етапі свого життя. Не бійтеся зробити такий великий крок, щоб змінити своє життя.

- *Як подолати страх – знати, звідки він береться... Зустрічайте його... Перемагайте його.*

Страх невдачі виникає від того, що багато людей говорять вам, що ви не зможете цього зробити. Ви будете сумніватися у своїх здібностях через думки інших. Існує зв'язок між страхом невдачі та самоздійснюваними пророцтвами. Не піддавайтеся цим самоздійснюваним

пророцтвам. Якщо вам хтось каже, що ви не можете щось зробити, не вірте! Це стане реальністю. Потрібно мати впевненість, наполегливість і знати, що потрібно робити.

Подолати страх, невдачу та біду – завдання не з простих. Це вимагає особливого мислення. Ви повинні бути ініціативними, рішучими та впевненими. Потрібно ставити реалістичні цілі. Вам потрібен не тільки настрій, а й інші ресурси. Поговоріть з іншими, тими, хто може вас підтримати. Вище вам надані цінні інструменти та поради, щоб ви змогли собі допомогти. Якщо ви зможете подолати страх, невдачі і негаразди в житті – ви зможете зробити все. Залишайтеся сильними та позитивними [10]!

Збройні сили США та спеціальні підрозділи мають безліч науково перевірених методів тренування для подолання страху, які можна легко адаптувати навіть для використання в повсякденному житті [5].

*1. Не бійтеся “подивитися в очі” своїм страхам.*

Перше, що потрібно зробити, це уявити себе в страшній ситуації.

Наприклад, уявіть, що ви встаєте, щоб виступити перед кімнатою, заповненою VIP-клієнтами, і від страху від цього заціпеніли. Як тільки уявите, як це відчувається – залишайтеся з цим страхом і не зупиняйтеся на цьому!

А тепер підніміть рівень страху ще вище і уявіть, що ситуація погіршується. Реально уявіть, що все, що може піти не так, саме так і пішло. Можливо, ваш мікрофон не працює, ваша презентація PowerPoint не завантажується, кондиціонер у кімнаті не працює. Ви в цілковитій паніці! Не зупиняйтеся на досягнутому. Зробіть ще гірше. Наприклад, на додаток до всього вищенаведеного, ви нахилилися, щоб підібрати свої конспекти, а штани просто роздерлися, і вони всі з вас сміються. Ви принижені! Але продовжуйте. Продовжуйте збільшувати страх, дійсно підштовхуйте себе до найгіршого сценарію, який тільки можете уявити. Доведіть себе до граничного рівня страху. Коли ви тягнетеся до комп'ютера, щоб спробувати

запустити слайд-шоу, ви перекидаєте капуцино на подіум, і воно летить у перший ряд і виливається на генерального директора компанії. Ви засмучені і починаєте плакати перед усіма цими важливими клієнтами.

А тепер дихайте! Відпустіть жахливий образ, який ви щойно пережили, і зосередьтеся на своєму диханні. Дозвольте собі заспокоїтися і сповільнити дихання, поки знову не відчуєте себе комфортно. Можете вірити або ні, але регулярна участь у такому процесі зіткнення зі своїми найжахливішими страхами, з посиленням їх, в результаті насправді їх значно зменшить.

### *2. Практика робить тебе досконалим.*

Хоча практика може й не зробити все ідеальним, але вона здатна різко зменшити ваші страхи в певних ситуаціях. Ще одна тактика, яку військові використовують, щоб зменшити страх, – це повторюваність. Коли ви потрапляєте в невідому ситуацію, найкращий спосіб подолати цей страх – завчасно практикуватися. Navy SEALs – це елітна команда морської піхоти, яка проводить більшу частину свого часу на практичних навчаннях! За словами колишнього командира взводу SEAL Джеймса Уотерса, морські котики витрачають приблизно 75% свого часу на підготовку до бойових ситуацій, в яких вони можуть взяти участь, проти лише 25% свого часу на фактичну участь у них.

Повторюйте навчання знову і знову. Проходьте знову і знову через певні ситуації, поки ви не підготуєтесь до них настільки ідеально, що здається, ніби ви вже зробили це. Попрактикувавшись стільки разів, скільки потрібно, ви набудете майже автоматичної реакції на певну ситуацію і значно зменшите інтенсивність страху, пов'язаного з майбутньою подією.

### *3. Змінітьесь на краще.*

Регулярні заняття практиками, спрямованими на подолання страхів, допоможуть вам у всіх аспектах вашого життя. Кожен має страх, і кожен може значно зменшити вплив страху на контроль над своїми власними рішеннями. Оскільки багато виборів ґрунтується на ірраціональних страхах, то починаючи

практику подолання страхів, ви значно покращуєте якість свого життя, а також свою силу та впевненість, щоб робити вибір з зовсім іншого ментального простору.

Серед інших прийомів подолання страху варто взяти до уваги сім порад, які вважають за найкращі і використовують у своїй практиці підрозділи United States Navy SEALs [6].

*1. Думайте позитивно і зробіть страх своїм союзником.*

Здатність контролювати та перенаправляти свій внутрішній діалог – це те, що переводить вас від ролі ментальності жертви до проактивного мислення, або від звинувачення інших до того, щоб взяти на себе відповідальність за свою ситуацію – і вжити позитивних кроків, щоб її змінити. Це переведе вас із ролі жертви обставин до ролі господаря обставин. Це саме те, що вам необхідно, щоб успішно боротися з власним страхом.

Отже, наступного разу, коли ви відчуєте справжній страх або занепокоєння з приводу будь-якої “акули, що пливе вашим шляхом”, великого рахунку, який незабаром вам мають виставити, важливої зустрічі, важкої розмови – не витрачайте час чи енергію, намагаючись зупинити або уникнути страху. Замість цього використовуйте його. Прийміть його. Зробіть його своїм союзником. Замість того, щоб казати собі: “Я не хвилююся”, запитайте себе: “Як я можу використати цей електричний заряд, щоб зарядити себе?” Зробіть глибокий вдих, потім ще один. Завдання цілком реальне. Воно має лише певний “розмір” і не більше. Ви цілком здатні з ним справитись!

*2. Довіряйте своїй інтуїції і не бійтеся робити помилки.*

Рішення приймаються не в голові – вони приймаються в нутрі. Кишечник – це місце, де “живе” ваша інтуїція, глибоко всередині. І для багатьох із нас цей голос не завжди легко почути. Єдиний спосіб розвинути свою інтуїцію та почути її голос – це тренуватися. Знайте, що ви не здатні кожного разу робити все правильно. І це добре. Ніхто не любить робити помилки, але вони нас вчать тому, як краще почути

тихий, інтуїтивний голос, який живе всередині нас.

### *3. Репетирувати нещастя.*

Морських котиків вчать подумки репетирувати нещастя, оскільки якщо ви репетируєте щось, що викликає страх у своїй свідомості то тоді, коли це відбувається насправді, воно вже не здається таким страшним. Як приклад. можна навести розповідь Майкла Фелпса, найвидатнішого олімпійця всіх часів. В його окуляри потрапила вода під час олімпійських змагань. Однак він подумки завчасно вже відрепетирував цей варіант і мав план дій для такої надзвичайної ситуації. Тож коли це сталося, він уже знав, що робити. Він рахував свої гребки, щоб визначити, коли настане виконати розворот сальто, який він виконав бездоганно, і встановив світовий рекорд у цьому запливі.

*4. Вийдіть за межі зони комфорту, але не занадто далеко.*

Ви ніколи нічого не досягнете, просто залишаючись у своїй зоні комфорту. Я переконався в цьому в впродовж багатомісячних виснажливих навчаннях-відборі для морських котиків, що включає «пекельний тиждень», який ви проводите майже тиждень лише з кількома годинами сну. Це дуже жорсткі навчання з високим рівнем відсіву. Я дуже швидко дізнався, коли найкращий спортсмен одного ранку вибув, що це, насамперед, ментальний тренінг, а не фізичний. Із 220 хлопців я був, мабуть, у найгіршій фізичній формі з групи, але я це витримав. Сутність цих навчань полягає в тому, щоб розширити свою зону комфорту, щоб ви могли спокійно терпіти обставини, навіть у найекстремальніших умовах. Мета полягає не в тому, щоб ви занадто запресували себе фізично, а в тому, щоб вийти на межу розумного. За межами цієї точки все, що ви робите, стає контрпродуктивним. Але якщо ви її не досягли, значить ви кинули собі виклик у недостатній мірі.

### *5. Зрозумійте, що безпека – це ілюзія.*

Якщо ви думаєте, що можете досягти і підтримувати справжню безпеку, то ви ніколи нічим не ризикнете і ніколи не будете жити по-справжньому. Як тільки ви зрозумієте, що повна безпека назавжди

стала недоступна, це зробить вас вільними, щоб прийняти ті ризики, які того варті, і робити це із пристрасстю та відданістю.

*6. Коли з'являється можливість, не упускайте її.*

Іноді, коли на нашому шляху з'являється можливість, ми втрачаємо шанс скористатися нею, оскільки відчуваємо, що не готові або недостатньо підготовлені. Це те, в чому ми переконувалися знову і знову на снайперському курсі, коли я був морським котиком. Деякі хлопці лежали б там вічно, готувалися й готувалися – і ніколи б не зробили цього пострілу.

Не пропустіть те, що може бути найкращим досвідом і можливостями у вашому житті, оскільки ви відчуваєте, що не готові. Готовність не означає, що ви усунули всю невизначеність. Готовий означає, що ви одягнулися та сіли на коня, а тепер настав час поїхати верхи.

### *7. Визначте, що для вас важливо.*

Є лише дві речі, які ми знаємо напевно: ми живі, прямо тут і прямо зараз; і в якийсь момент це все закінчиться. Ми не можемо дозволити собі втратити жодної години. Щоб оволодіти нашим життям, ми повинні ставитися до кожної години так, ніби вона єдина, яка в нас залишилася. Запитайте себе: “Що для мене дійсно важливо, і що б я зробив інакше, якби страх не стримував мене?” Тоді почніть впроваджувати ці зміни прямо зараз.

*Щодо страху смерті у військовослужбовців у бою.* Солдати не долають свій страх у бою. Хто не боїться померти, той мертвий солдат [9].

Цей страх завжди з тобою, в кожному бою. Це допомагає вам вижити, оскільки робить вас обережнішим.

Страх смерті в бою – це повсюдне почуття, яке варіюється від страху до майже паніки. Головне, цей страх потрібно тримати під контролем, якщо ні, страх переростає в паніку, а це навіть гірше, ніж не боятися взагалі. Солдат, що панікує становить небезпеку для себе і для всіх інших [9].

Страх кожного солдата відрізняється від страху іншого. Деякі бійці лякаються під артилерійським вогнем, а інші залишаються спокійними і бояться, коли

кулі пролітають повз їхні голови. На жаль, під час навчання не можна викликати страх смерті.

Щоб подолати страх, кожен солдат має різну тактику. Наприклад, хтось схильний думати, що ситуація набагато краща, ніж здавалося, ворог далі, постріли не в нас і звук за кущем – тварина, а не ворог. З розповіді солдата: “Для мене такий спосіб виявився найкращим: якимось я переконався, що перед нами лише п’ять ворожих танків, а після бою, коли мої товариші розповідали про тридцять п’ять танків, я подумав, що вони брешуть. Пізніше ми розмовляли з деякими журналістами Associated Press, які висвітлювали бій з боку ворога, і вони мене остаточно переконали” [9].

Деякі солдати використовують релігію і моляться. Підходить все те, що конкретно для вас працює.

Деякі вживають наркотики або алкоголь. Це допоможе вам подолати страх, але якщо це не приведе вас до смерті на полі бою, то пізніше приведе точно.

Одна з проблем страху смерті полягає в тому, що через деякий час він настільки вкорінюється, що навіть коли справжня небезпека давно подолана, солдат все одно не може її позбутися. Страх з’їдає твою душу. І навіть через довгий час після війни, коли ви могли забути про це, звук чи запах, згадка імені чи погляд на картинку здатні повернути цей страх [9].

Страх смерті – найсильніша емоція. Якщо ви не зможете його підкорити, то він може подолати вас.

*Як подолати страх загинути на передовій?*

- Будь готовий.
- Будь уважним на навчаннях і в бою.
- Будь пильним.
- Фокусуй увагу на тому, що робиш.
- Безконтрольні думки завдають шкоди.
- Будь акуратним зі своєю зброєю.
- Знай, як швидко та точно зібрати, відремонтувати та використовувати свою зброю.
- Тримай свій розум спокійним і ясним.
- Уникай суперечок.

- Підтримуй гарні стосунки зі своїми співслужбовцями. Прикривайте спину один одного.

- Дихай глибоко, рухайся граціозно і швидко.

- Залишайся здоровим. Їж і добре відпочивай.

- Якщо є можливість, навчися Йога-Нідри. Це дасть здатність до усвідомлення навіть під час сну. Це дивовижна майстерність.

- Молися. Це дуже заспокоює.

- Вдихни і відчуй, як твоє тіло розширюється.

- Нарешті, віддайся долі.

- Ти знаєш, що добре підготовлений для передової.

- Ти довіряєш своїм товаришам і офіцерам.

- Про решту потурбується Бог [9].

*Приєм з арсеналу психологічної саморегуляції “Розщеплення “Я””.*

Цей прийом може бути найбільш придатним для використання всіма військовослужбовцями (і командирами, і солдатами) з метою зниження страху на передовій лінії бойових дій, оскільки він простий в опануванні і не потребує попередньої підготовки.

Зміст його полягає в уявному розщепленні свого тіла та свого внутрішнього “Я” – людина починає дивитися і бачити себе не з середини, як звичайно, а збоку. Тобто “Я”, яке мислить і керує нашим тілом та думками подумки “виноситься” за межі тіла на 5-10 метрів вбік та на 1-2 метри вгору від тіла. І вже саме звідти людина починає дивитися на своє тіло (як би збоку), що починає сприйматися вже не як “Я” сам, а як лише слухняний інструмент справжнього “Я” – тепер це “винесене”, справжнє “Я” дивиться на тіло та не те, що з ним відбувається, як би збоку (як в кіно). Таким чином, все що відбувається з тілом починає викликати значно меншу емоційну реакцію [1].

Вищенаведені заходи, крім своєї безпосередньої мети – підвищення психологічної стійкості військовослужбовців під час бойових дій через подолання страху смерті, здатні

також суттєво підвищити боєздатність підрозділів загалом.

Діючим “буферним” чинником, що нейтралізує негативний вплив страху професійної діяльності на психічне здоров’я військовослужбовців, є соціальна підтримка, а також підтримка з боку безпосереднього командира. Вам потрібно визнати і прийняти те, що ви маєте вплив на власні емоційні стани. Головне – практикувати й експериментувати з різними методами регулювання емоцій, тестувати й удосконалювати їх під час тренування, а потім визначити комбінацію, яка забезпечує для Вас оптимальний рівень. Це являє собою “когнітивну бойову вправу”, яку можна використовувати в різних ситуаціях [1].

Американська дослідниця Ш. Тейлор, відзначила в обдумуванні проблеми, яка породжує страх *три важливі завдання*:

1) знайти сенс в даному критичному випадку (цьому допомагають такі питання: чому це відбувається зі мною?; що ця подія значить для мого життя зараз?);

2) досягти уміння піднятися над проблемою (яким чином можна запобігти повторенню подібного?; що для цього можна зробити вже тепер?);

3) відновити самоповагу, яка знизилася, почати знову ставитися до себе добре, незважаючи на тиск складних обставин [11].

Як можна інакше інтерпретувати проблему, змінити погляд на неї?

*Способи зміни погляду на проблему*

**Перший спосіб** нової інтерпретації проблеми – **переоцінка**, гаслом для якої може бути постулат: *“все не настільки погано”*. Коли люди не можуть позбутися чинників, що породжують страх, вони можуть думати про них по-новому, про їх підтекст й наслідки. Щоб по-новому інтерпретувати кризову ситуацію, ми намагаємося оцінити, реальну чи уявну загрозу нашому благополуччю несуть наявні стресові чинники. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе почуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої

пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Пригадаємо, що сила впливу стресора залежить не від об’єктивної характеристики, а від нашого суб’єктивного ставлення до нього [4].

Чи справді наш ворог вмотивований, сильний, досвідчений і забезпечений сучасною зброєю в порівнянні з українською армією? Чи дійсно ситуація така безрадісна? Подібні питання приводять нас до нової інтерпретації проблеми.

Ми можемо подолати стрес і страх, якщо поговоримо із собою, переміщаючи акценти, замінюючи негативні твердження, такі як “я в небезпеці!”, “мене напевне вб’ють!”, на позитивні твердження: “я зробив усе, що міг, у цій ситуації, скоро це минеться”. Проблема можна перетворити у виклик, що ви надасте собі, а втрати – у несподіване надбання.

*Приклад.* Кульгавість або параліч не обов’язково повинні сприйматися тільки як біда, про що свідчив всесвітньо відомий психотерапевт М. Еріксон, який в останні роки життя був прикутий до інвалідного візка. Він згадував, що, коли прийшов працювати в лікарню, завідувач відділення звернувся до нього зі словами: “Еріксон, ти сильно кульгаєш. Якщо тебе цікавить психіатрія, запевняю, що на тебе чекає успіх. У майбутніх пацієнток твоя кульгавість викличе материнське співчуття, а чоловіки не стануть тебе побоюватися – каліка та й годі, йому і розповісти все можна, не соромлячись. Ти, головне, ходи зі спокійною фізіономією, нашорош вуха та очі відкрий ширше”. Еріксон прислухався до цієї поради, досяг величезного успіху і зберіг дивовижний оптимізм.

У дослідженні з 100 інвалідами з пошкодженням хребта дві третини з них знайшли у своїй травмі позитивний побічний ефект, тобто такі переваги: стаєш кращим, бо сприймаєш оточуючих як важливіших за себе, душу цінуєш вище за тіло, відчуваєш зростання рівня самоусвідомлення тощо [7].

**Другий спосіб** змінити погляд на проблему – **соціальне порівняння**: *мені краще, ніж іншим*. (Зверніть увагу, не *я кращий за інших*, а саме *мені краще*).

Велика кількість людей під час повномасштабної війни лишилася своїх домівок, роботи, втратили бізнес, можливість забезпечувати родини. Служба в лавах Збройних Сил України дає можливість мати гідне забезпечення, соціальні гарантії, як під час проходження служби, так і після демобілізації. Крім того, боротьба за суверенітет і незалежність держави є благородною справою і бути причасним до неї – велика честь для кожного українця.

Дж. Гріндберг говорив про себе: “Я переживав через те, що у мене немає черевиків, доки не зустрів людину без ніг!” [4].

**Третій спосіб – уникання.** *Це не проблема.* Чи не буває вигідним долати проблему, ігноруючи її, втікаючи від неї? *Наприклад,* можливо, час замислитись над тим, щоб відвернути увагу від страху смерті, або своєї приреченості у війні на щось інше, уникнути думок щодо цієї проблеми. Згадайте, як давно ви говорили зі своїми дітьми та іншими членами сім'ї, і наскільки змістовними були ваші розмови? Можливо, коли дозволяє час, варто попитати в дитини, як пройшов її день, з ким із друзів вона бачилась і в які ігри грає, поцікавитись якимись деталями, на які раніше не звертали увагу і т.і.

Припустимо, ви збираєтесь до лікарні з приводу звичайної операції – видалення апендиксу тощо. Чи будете ви глибоко вдаватися в усі деталі, щоб зменшити її ризик? У дослідженні з 61 пацієнтом виявлено два стилі ставлення до майбутньої операції: **уникання і пильність.** Ті, хто схильні до уникання, виявили відсутність інтересу до цієї справи, не обговорювали її. Вони вважали операцію чимось на зразок відпустки. На відміну від них “пильні” вдавалися до дрібниць: читали статті, розпитували знайомих, лікарів, дізнавалися про найменшу загрозу, ускладнення. Що ж краще?

Деякі психологи вважають, що пильність – краща стратегія, бо людина заздалегідь готується до можливих небажаних наслідків. Але свої переваги є і в униканні: таким людям потрібна менша анестезія, вони рідше скаржаться, у них

рідше бувають дрібні ускладнення та їх раніше виписують.

У випадках, коли ви маєте потрібну інформацію і ситуація не під вашим контролем, відмінним гаслом буде: “*Годі хвилюватися!*”, тобто слід уникнути втручання. Пильність бажана там, де ваші дії можливі і необхідні. Іноді обидві стратегії працюють разом: можна не вдаватися у подробиці, але приділяти увагу основним моментам. Ті, хто дотримуються мішаної стратегії, також швидко одужують, якщо дбають про себе і опираються у випадку неправильного лікування [4].

**Четвертий спосіб – гумор.** Гумор встановлює гарний буфер між стресором і негативними емоціями. Логічне запитати: що ж веселого у критичній небезпечній ситуації, але справа в підході.

Б. Брехт казав: “Той, хто сміється, не чує жахливих новин”. Людина, яка здатна перетворити погану звістку на абсурдну, кумедну, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Для того щоб гумор став ефективною зброєю проти стресу, необхідно дієво використовувати його у критичній ситуації – підмічати кумедні аспекти у серйозних, складних подіях і бути здатними кепкувати з них. Навчайтеся сприймати події з іронією, цінувати і розвивати почуття гумору.

Відповідно до досліджень англійського психотерапевта Р. Холдена, сміх має багатогранний позитивний вплив на психіку й організм людини. Він стимулює всі найважливіші органи, подібно до лікувального масажу. Одна хвилина сміху рівноцінна 45 хвилинам фізичних вправ зі зняття напруження. Сміх знижує кров'яний тиск, поліпшує кровообіг, полегшує дихання, сприяє видаленню з організму стресових гормонів, зміцнює імунну систему. Він робить людину менш сприйнятливою до болю [4].

*Додатково можна провести* стислі психологічні інструктування щодо запобігання самогубствам, управління



стресом, визначення бойової втоми та депресії, безсоння, тривоги, надлишкової настороженості чи “знервованості” – це основні проблеми, на які скаржаться військовослужбовці [1].

**Висновок.** Діяльність військовослужбовців завжди досягає піку своєї екстремальності під час виконання професійних завдань в умовах небезпеки для життя, безпосереднього зіткнення з противником. Сучасні бойові дії характеризуються граничним динамізмом та небезпекою бойових ситуацій, адже їх часто доводиться вести проти переважаючих сил противника, в умовах

реальної загрози одночасного використання ним різних видів озброєнь тощо. З метою попередження негативного впливу страху під час виконання завдань за призначенням та зниження ефективності бойової діяльності, рекомендується в ході бойової (психологічної) підготовки навчити військовослужбовців навичкам подолання страху в бою та його перетворення на бойовий ресурс. Запропоновані нами методи і прийоми подолання страху можуть бути адаптовані серед українських військовослужбовців та застосовані в ході їх підготовки до участі в бойових діях.

### Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
2. Макнаб Крис. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / перевод с англ. Ю. Бондарев. Изд-во : Фаир-Пресс, 2002. 384 с.
3. Маршалл С. Л. А. Американцы в бою. Офицер вооруженных сил / пер. с англ. Вашингтон, 1991.
4. Наугольник Л. Б. Психология стрессу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Tricks From the Military You Can Copy To Reduce Fear. URL: <https://fairygodboss.com/articles/tricks-you-can-copy-from-military-personnel-to-reduce-fear> (дата звернення: 09.05.2022).
6. Ex-Navy SEAL Shares His Top 7 Tips for Overcoming Fear. Yoga Journal, 2018. 7 August. URL : <https://www.yogajournal.com/lifestyle/balance/ex-navy-seal-shares-top-tips-for-overcoming-fear/> (дата звернення: 11.06.2022).
7. Feldman R. Essentials of and Understanding Psychology. Mc-Grow-Hill Inc N. Y. 1994.
8. Horn B. The worm revisited: An examination of fear and courage in combat. URL : <http://www.journal.dnd.ca/vo5/no2/doc/leadership-direction-eng.pdf> (дата звернення: 15.06.2022).
9. How does a soldier overcome the fear of death in combat? URL: <https://www.quora.com/How-does-a-soldier-overcome-the-fear-of-death-in-combat> (дата звернення: 03.05.2022).
10. How to Overcome Fear, Failure, and Adversity. URL: <https://themellowmarine.com/how-to-overcome-fear-failure-and-adversity/> (дата звернення: 14.05.2022).
11. Wage C., Tavris C. Psychology. N. Y. : Harper and Row 1990.

### References

1. Kokun O. M., Moroz V. M., Pishko I. O., Lozins'ka N. S. Teoriya i praktyka upravlinnya strakhom v umovakh boyovykh diy [Theory and practice of fear management in combat] : metod. posib. Kyiv-Odesa : Feniks, 2022. 88 s. (in Ukrainian).
2. Maknab Kris. Psikhologicheskaya podgotovka podrazdeleniy spetsial'nogo naznacheniya [Psychological training of special forces units] / perevod s angl. YU. Bondarev. Izd-vo : Fair-Press, 2002. 384 s. (in Russian).
3. Marshall S. L. A. Amerikantsy v boyu. Ofitser vooruzhennykh sil [Americans in battle. Officer of the armed forces] / per. s angl. Vashington, 1991. (in Russian).
4. Nauhol'nyk L. B. Psykholohiya stresu [Psychology of stress] : pidruchnyk. L'viv : L'vivs'kyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s. (in Ukrainian).
5. Tricks From the Military You Can Copy To Reduce Fear. URL: <https://fairygodboss.com/articles/tricks-you-can-copy-from-military-personnel-to-reduce-fear> (date of application: 09.05.2022).
6. Ex-Navy SEAL Shares His Top 7 Tips for Overcoming Fear. Yoga Journal, 2018. 7 August. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/balance/ex-navy-seal-shares-top-tips-for-overcoming-fear/> (date of application: 11.06.2022).
7. Feldman R. Essentials of and Understanding Psychology. Mc-Grow-Hill Inc N. Y. 1994.

8. Horn B. The worm revisited: An examination of fear and courage in combat. URL : <http://www.journal.dnd.ca/vo5/no2/doc/leadership-direction-eng.pdf> (date of application: 15.06.2022).
9. How does a soldier overcome the fear of death in combat? URL: <https://www.quora.com/How-does-a-soldier-overcome-the-fear-of-death-in-combat> (date of application: 03.05.2022).
10. How to Overcome Fear, Failure, and Adversity. URL: <https://themellowmarine.com/how-to-overcome-fear-failure-and-adversity/> (date of application: 14.05.2022).
11. Wage C., Tavis C. Psychology. N. Y. : Harper and Row 1990.

#### Summary

**Lozinska N. S.** candidate of psychological sciences (PhD),  
Scientific-Research Center for Humanitarian Problems  
of the Armed Forces of Ukraine

**Moroz V. M.** chief of the Scientific-Research Center for  
Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine

**Pishko I. O.** Scientific-Research Center for Humanitarian  
Problems of the Armed Forces of Ukraine

### PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR OVERCOMING FEAR OF MILITARY SERVANTS IN CONDITIONS OF COMBAT

**Introduction.** Ukraine continues to fight heroically for its independence and freedom in the war with the Russian Federation. Danger, overload, exceeding the limits of human capabilities, activity and fire of the enemy, the complexity of tasks and the need for maximum effort are among the main factors that reduce the combat effectiveness of personnel, provoking the development of negative mental states in servicemen. Insecurity, depression, apathy, despair, doom, anxiety, worry, fear and dread. Participation in hostilities imposes on a person requirements that contradict his instinct for self-preservation, encourages him to take action against natural needs. Thus, combat (psychological) training of servicemen to perform combat missions should take into account Ukrainian and foreign experience in overcoming fear when performing assignments in life-threatening conditions.

**Purpose.** On the basis of the analysis of foreign and Ukrainian experience to offer methods and receptions of overcoming of fear at military men in the conditions of military operations.

**Methods:** The study used general scientific research methods: analysis of scientific sources on the research problem, systems analysis, synthesis and generalization of scientific literature.

**Originality.** The modern experience of overcoming fear by servicemen in combat conditions is analyzed. Methods and techniques for overcoming fear for use during combat (psychological) training of personnel are proposed.

**Conclusion.** The activity of serviceman's always reaches the peak of its extremity during the performance of professional tasks in conditions of danger to life, direct confrontation with the enemy. Modern hostilities are characterized by extreme dynamism and danger of combat situations, because they often have to be conducted against the overwhelming forces of the enemy, in conditions of real threat of simultaneous use of different types of weapons and more. In order to prevent the negative impact of fear when performing assigned tasks and reduce the effectiveness of combat activities, it is recommended during combat (psychological) training to teach servicemen the skills of overcoming fear in combat and its transformation into a combat resource. Our proposed methods and techniques of overcoming fear can be adapted among Ukrainian servicemen and used in their preparation for participation in hostilities.

**Key words:** serviceman; danger; experience; overcoming fear; fear of death; self-regulation; mental health; potential.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.  
Received/Поступила: 22.06.22.