

ДЕСТРУКТИВНІ СТАНИ ЯК РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ НА НЕБЕЗПЕЧНІ ФАКТОРИ В УМОВАХ ЗАПРОВАДЖЕНОГО ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ, 2022 Р.)

Вайда Т. С.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах розпочатого 24 лютого 2022 року країною-агресором (РФ – *уточнено нами*, за підтримки Білорусі) неспровокованого вторгнення в Україну та подальшого розгортання широкомасштабної війни (за *твердженням РФ* – спеціальної військової операції з метою «демілітаризації та денацифікації України») для багатьох громадян в умовах запровадження правового режиму воєнного стану настала нова жорстока та небезпечна реальність^{1,2}.

Протягом всього цього часу країна героїчно тримає оборону – значна частина громадян воює на лінії фронту в лавах Збройних Сил України (*далі* – ЗСУ) чи в підрозділах територіальної оборони, хтось працює волонтерами та допомагає військовослужбовцям, інші продовжують трудитися на попередній роботі в різних галузях економіки, дехто доглядає своїх дітей, старих батьків, турбується про інших літніх людей, переселенців з окупованих територій тощо.

У цих умовах значна частина людей – жінки, діти, люди похилого віку, особи з інвалідністю, студенти, біженці тощо, які виїхали в евакуацію з місць інтенсивних бойових дій і перебувають в інших підконтрольних державі населених пунктах (в основному це області Західної України) чи навіть за кордоном (Польща, Німеччина, Англія та ін.); громадяни іноземних країн (етнічні вихідці з України) – характеризуються деструктивною поведінкою й комплексом негативних емоційних станів: тривалим станом тривоги, невпевненістю, апатією, почуттям страху, уникненням неприємного сприйняття поранень/смерті співгромадян, гіперболізованим відчуттям загроз особистій безпеці, панікою/панічною атакою, втратою віри, провинною, помстою та ін. поряд з гордістю за героїчні подвиги та отримані перемоги військовослужбовців, правоохоронців, рятувальників, медиків та пересічних громадян.

Сприймаючи всі існуючі жахіття війни, психіка людини тривалий час перебуває у ненормальному

стані через ці екстремальні умови життєдіяльності суспільства, нервова система зазнає колосального навантаження та знаходиться у значному напруженні. За таких умов всі громадяни суб'єктивно (кожна особа з різними індивідуальними особливостями) проходять певні типові етапи змін стану психіки на шляху до її адаптації і звикання людини в цілому до об'єктивних небезпек з врахуванням цих нових умов для подальшого існування.

З перших днів війни людям важливо правильно розуміти, що з ними та країною відбувається в цей момент (хоча фактично від кожного з них мало що залежить на фронті чи в суспільному житті), в світі, чого очікувати далі, і головне – як давати собі раду з цими всіма проблемами.

Під деструктивною поведінкою/почуттями нами розуміється активна агресія людини, котра спрямована на себе, інших осіб чи зовнішній світ.

Одним із найбільш поширених деструктивних станів, котре характерне для початкового періоду воєнних дій (на початку введення воєнного стану), є поява в окремих осіб почуття провини, котре може обумовлюватися рядом *чинників* – наприклад, за такі свої дії (вчинки, стан безпеки, місцезнаходження тощо), як: 1) перебування у комфортних умовах, коли інші громадяни (військовослужбовці ЗСУ, підрозділів територіальної оборони, працівники правоохоронних органів, оперативно-рятувальних служб, керівники органів місцевого самоврядування тощо) продовжують працювати в небезпечних окупованих місцях на захоплених ворогом територіях, воюють (а то й помирають) за свою країну; 2) утримання від можливості завчасної поїздки/евакуації в безпечне місце (в інший регіон держави, сусідню країну тощо), створивши в теперішніх умовах незручності для своїх родичів чи друзів внаслідок переселення із власного зруйнованого житла, завдання для рідних хоч і незначних, але утруднень при подальшому спільному проживанні, харчуванні, дотриманні санітарно-гігієнічних умов тощо; 3) недостатню соціальну активність та користь для територіальної громади (трудового колективу), коли знайомі та інші громадяни виходять на мітинги/демонстрації мирних жителів в окупованих територіях проти військ країни-агресора під їх автоматними пострілами, зупиняють голіруч колони військової техніки у своїх населених пунктах, знищують чи викрадають вій-

¹ Про введення надзвичайного стану в окремих регіонах України : Указ Президента України від 23 лютого 2022 року № 63/2022. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/632022-41393> (дата звернення: 06.04.2022).

² Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12 травня 2015 року № 389-VIII (із змінами станом на 19.02.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 09.04.2022).

ськову техніку (танки, бронемашини тощо); 4) збереження власного життя і здоров'я, коли хтось із знайомих загинув, отримав каліцтво на війні тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. *Методологію почуття провини*, зокрема, теорії «жертва як причина» складають праці нім. філософа та соціолога Т. Адорно (1947 р.) про звинувачення жертви (типова риса та властивість (перевага – *уточнено нами*) нацистського характеру) та ізраїльського кримінолога М. Аміра про поняття «згвалтування, що спровоковане жертвою» («жертва завжди є причиною злочину»). Вперше безпосередньо сам термін «звинувачення жертви» використав амер. соціолог В. Райан в однойменній книзі «Blaming the Victim» (1971 р., звинувачення жертви як ідеологія для виправдання расизму і соціальної несправедливості по відношенню до чорношкірого населення США)³. З точки зору соціальної психології, звинувачення жертви засноване на так званій вірі у справедливий світ, коли людина сподівається на спричинення будь-якої дії закономірних й передбачуваних наслідків. Для такої людини є неприйнятною думка про те, що нещастя може трапитися з будь-ким абсолютно випадково.

Різні аспекти піднятої нами проблеми щодо профілактики впливу негативних чинників на формування деструктивних станів людини розглядали ряд вітчизняних вчених: 1) *у процесі освітньої діяльності* – О.А. Резнікова (адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості), І.А. Ковальська (психологічні особливості конфліктів), Ю.О. Бистрова (особливості деструктивних стратегій конфліктної поведінки), І.Л. Рудзевич (психологічні засоби подолання деструктивних конфліктів) та ін.; 2) *у процесі професійної діяльності* – О.М. Шевченко (напрями та засоби забезпечення професійної захищеності практичних психологів ОВС України), В.В. Хіміч (особливості діяльності командирів прикордонних підрозділів з розв'язання міжособистісних деструктивних конфліктів серед підлеглих) та ін.; 3) *у контексті філософських основ загальнолюдських цінностей* – О.В. Марущак (оптимізм і нігілізм як екзистенціальні людського буття (соціокультурний і праксеологічний аспекти), І.М. Білоус (розслідування злочинних посягань, вчинених на ґрунті проповідування деструктивних ідеологій чи виконання релігійних обрядів), О.В. Петрунько (соціалізація в агресивному медіасередовищі), О.А. Ліщинська (соціально-психологічні механізми культової психічної залежності особистості в деструктивних тоталі-

тарних організаціях), У.Я. Ханас (соціально-філософські виміри людського життя), С.А. Величко (танатологічні аспекти розвитку сучасного суспільства (соціально-філософський аналіз), І.М. Федорченко (український національний характер як чинник державотворення), М.М. Черенков (філософсько-історичне переосмислення європейського гуманізму), Т.І. Павлінчук (художня інтерпретація євдемонізму) та ін.; 4) *у сфері психології особистості* – Л.Л. Бондаревська (переживання у структуруванні системних характеристик підсвідомого), Л.П. Журавльова (психологічні основи розвитку емпатії людини), О.Г. Рихальська (психологічні особливості життєвої антиципації особистості), І.С. Федух (психологічні особливості проявів агресивності), Т.П. Репнова (психологічні особливості розвитку культури емоцій), С.О. Гарькавець (психологічні особливості системи цінностей правопорушника), А.С. Лобанова (соціальна мімікрія як адаптивний спосіб життєдіяльності), Т.В. Горобець (соціально-перцептивні викривлення – епіфеномен психологічних захистів), О.М. Савчук (соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї), В.С. Шкраб'юк (соціально-психологічні особливості аутоагресії в осіб, засуджених до позбавлення волі), Н.В. Чеботарьова (феномен агресії у людському досвіді: соціально-філософський вимір) та ін.; 5) *у сфері психопрофілактики* – І.О. Чернуха (психокорекція особистості засобами арт-терапії), Л.Я. Галушко (психологічна корекція агресивної поведінки засобами мистецтва) та ін.

Аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження свідчить, що вивчення наближених питань вченими здійснювалось шляхом аналізу службової діяльності військових ЗСУ або працівників міліції/поліції у мирний час (Т.С. Вайда, О.Д. Сафін, Н.В. Тарабріна, О.В. Тімченко); також існують наукові роботи щодо поведінки та реакції особи внаслідок дії різного роду катастроф (B.L. Green; В.П. Садковий), у жертв злодіяння (L. Weisaeth), сексуального насилля (K.L. Cassidy et al.) та радіаційних лих (С.І. Яковенко; І.М. Davidson та ін.). Втім сучасні дослідження щодо впливу на людину небезпечних факторів в умовах бойових дій в нашій державі тільки починають проводитись.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Таким чином, можемо зробити висновок, що у вищезазначених дослідженнях розглядаються впливи небезпечних факторів на виникнення деструктивних станів особи в умовах мирного періоду (під час навчальної чи професійної діяльності, при виникненні надзвичайних ситуацій), розробляються філософські основи загальнолюдських цінностей, удосконалюються сучасні технології у сфері психопрофілактики тощо.

³ Демецька О. Віктимблеймінг: звинувачується жертва! URL: <https://fp.com.ua/articles/viktymblyeminh-tse-prychyny-psykhohoiya/> (дата звернення: 19.03.2022).

ЦИКЛ НАСТРОЇВ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Рис. 1. Схема циклу настроїв/станів людини під час війни

Разом з тим життєдіяльність в умовах воєнного стану значно розширює спектр небезпечних та агресивних чинників внаслідок злочинних дій військових окупантів країни-агресора, зростає інтенсивність їх впливу на пересічного громадянина, а відтак виникає комплекс нових (не характерних для мирного часу) деструктивних станів у потерпілих осіб, які є типовими для значних масивів людей на окупованих територіях, в підконтрольних ЗСУ областях країни чи за межами держави.

Метою та завданнями роботи є наступними:

1) на основі аналізу соціально-політичної ситуації у країні визначити актуальність піднятої проблеми щодо негативного впливу факторів воєнного стану на психіку людей; 2) обґрунтувати виникнення у осіб деструктивних станів як реакції на масштабні і небезпечні складові компоненти війни (наприкладі окупованих у 2022 році територій України); 3) уточнити основні прояви деструктивних станів особи (провини, страх, паніка/панічна атака, ступор) та провести їх соціально-психологічну характеристику; 4) запропонувати психолого-педагогічні рекомендації щодо подолання вищезазначених деструктивних станів особи в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглянемо комплекс деструктивних станів, котрі виникають у громадян під час воєнного стану. Першою хвилиною психологічного захисту особи від небезпечних факторів бойових дій є багато схожих між собою реакцій організму – гнів, тривога, розгубленість, паніка, істерика, ступор, напружене очікування катастрофи, що може трапитися (руйнування внаслідок артилерійських обстрілів помешкання, травмування чи смерть членів сім'ї тощо), зневіра в себе та державу тощо (див. рис. 1). Одним з тим маловивчених, на наш погляд, є стан провини, який виникає у багатьох людей в умовах ведення бойових дій за звільнення Батьківщини.

Провина – це деструктивний стан людини та моральний механізм психологічного захисту особистості, котрий дозволяє особі виявити та усвідомити різницю між уявленнями про те «як я мав/ла б зробити» і реальним станом справ «як я зробив/ла», виправити негативні наслідки своїх дій/поведінки та зробленого вибору в минулому, щоб не повторити їх у майбутньому. При цьому ключове завдання для людини полягає у тому, щоб особа змогла відрізнити здорове почуття провини від токсичного.

Здорова провина простежується у випадку, коли особа вчинила щось погане, але зробила з цього вчинку висновки, набула свій досвід поведінки. Людина зрозуміла, в чому полягає її помилка, яку вона допустила в минулому, а також виправила це своїми діями та поведінкою у теперішньому часі, принесла своєю добровільною та конструктивною (наприклад, волонтерською) діяльністю користь, що перекриває наслідки власних негативних дій в минулому.

Алгоритм психоаналізу ситуації, котра призвела до появи провини, полягає у тому, що людина усвідомлює свої дії в минулих несприятливих умовах, пояснює їх відповідним психоемоційним станом («зробив/ла так, як зміг/змогла на той момент» (не було час на роздуми; хвилювалася за життя дітей/батьків та ін.); «зараз все можна було б зробити інакше» (завчасно приготувати для евакуації особисті речі, заправити бензином транспорт, заготовити їжу для тривалого використання, зняти готівку, домовитися з родичами про приїзд тощо). Таким чином, людина критично провела аналітичну роботу над виясненням причин своїх страхів як основи провини, тому деструктивні переживання можуть її залишити і потрібно планувати жити далі – наслідки минулого перекриті діями у теперішньому часі, зроблено конструктивні висновки на майбутнє, відповідно місцю провини у свідомості вже немає і вона

(провина – *уточнено нами*) зникає (витісняється з підсвідомості)⁴.

Токсична (нездорова) провинна – це деструктивний стан свідомості, котрий не дає можливості особі провести критичний аналіз подій, власних дій та поведінки в минулому, зробити з них висновки та стати індивідуальним досвідом, що буде основою для подальших корисних дій у теперішньому часі та не допустить повторення такої ситуації у майбутньому. Алгоритм психоаналізу ситуації має деструктивний характер: «я не зробив/ла нічого поганого, але в результаті цього сталося щось жахливе»; «я зробив/ла, на мою думку, правильний вибір, виходячи з тих обставин, що були у минулому, але зараз маю погані наслідки» – наприклад, я відправив/ла дитину до бабусі в село, а тепер там йдуть бої з окупантами та настала гуманітарна катастрофа («на момент прийняття рішення це був хороший вибір, але зараз я звинувачую себе у тому, що я мав/ла би це знати!»), «я взяла приклад дій сусіда». Провина людини в цьому випадку – поведінкова форма безвихідного стану: особа не може зробити раціонального висновку з минулого щодо своїх поганих (неконструктивних) дій, щоб почати активні корисні дії в теперішньому часі та не допустити такого на майбутнє⁵.

Пошук винного. Коли стаються жахливі події, людина часто шукає причини і винних у цьому осіб – на такому алгоритмі «винен – покараний» тримається людське відчуття стабільності, передбачуваності/прогнозованості та безпечності світу. Разом з тим, у цій ситуації є дуже небезпечна психологічна пастка, на якій тримається багато страшних речей: люди шукають простих та логічних пояснень трагічній події, щоб впоратися з невизначеністю світу довкола. І якраз провинна – один із таких психологічних механізмів, яка (провина – *уточнено нами*) дає логічні пояснення поганих подій: це відбулося не просто так – це покарання людині чи нації за погану поведінку. Отже, щоб з особою не трапилося чогось поганого, треба їй просто не робити поганих дій (вчинків).

В реальному житті це правило не завжди так працює. Матеріальний світ є таким, яким він є – непередбачуваний, часто невизначений та малопрогнозований; небезпечні події трапляються з різними людьми – і хорошими, і поганими.

Віктимблеймінг⁶, що ґрунтується на думці «якщо з жертвою трапилося щось погане, то це тому, що

вона зробила щось погане чи неправильне», є не тільки хибним, але і небезпечним способом захисту особи від тривоги та небезпеки в умовах невизначеності світу. Це дає ілюзію спокою – «якщо я буду щось робити інакше (краще – *уточнено нами*), то я буду точно в безпеці». Але світ не є абсолютно контрольованим (передбачуваним та безпечним), навіть навпаки – зовсім неконтрольованим людиною (небезпечним і хитким). Реальний світ необхідно сприймати з усіма позитивними та негативними аспектами в частині забезпечення безпеки для нормальної життєдіяльності людини.

Одними з основних відновних заходів в системі усунення в умовах воєнного часу почуття провини як особистісного психічного новоутворення, уникнення подальших ускладнень цього деструктивного стану в людини (психопрофілактика та соціальна реабілітація) – це проведення особою самоаналізу минулих подій та формування конструктивної мотивації на подальші корисні дії. Тому в цій ситуації наразі необхідно в першу чергу провести таку роботу над собою: 1) в'яснити всі обставини, які спонукали людину до попередньої поведінки, про яку згодом вона почала шкодувати; 2) уточнити можливості для соціальної самореалізації в умовах бойових дій чи окупації (що вона може зробити корисного зараз для воїнів ЗСУ, територіальної оборони, порядку в населеному пункті, для окремих осіб тощо); як вона може впливати на себе чи інших для внесення посильного вкладу щодо виправлення ситуації в окупованому місці тощо).

Завдання будь-якої людини в умовах воєнного стану – розумно контролювати те, що вона може контролювати, навчитись справлятися з ситуацією, на котру не може вплинути, переживати навіть найбільш жахливі події. Коли людина не звинувачує агресора чи жертву у відповідній поведінці, зокрема, не бачить й своєї провини в цьому (бо цю криваву війну, на прикладі війни в Україні 2022 року, розв'язано не нашою країною), то вона не перешкоджатиме повторенню жахливих подій і у майбутньому. Разом з тим, якщо особа звинувачує агресора, то вона допомагає світу ставати безпечнішим, бо робить хоч щось для покарання винного (окупантів), щоб не допустити повторення цієї поведінки чи ситуації в майбутньому.

Для профілактики провини найважливіше є те, що людина може зробити зараз, щоб справитися з цими своїми почуттями – це діяти на користь своїм близьким, своєму найближчому соціальному оточенню і суспільству в цілому. Особа має робити те, що вона може, й у тому місці, де людина це може виконувати безпечно (неважливо, де вона зараз знаходиться – важливо те, що вона робить для перемоги). Наприклад, багато з тих осіб, хто поїхав у безпечне місце під час війни, можуть діяти там набагато ефективніше, і бути кориснішими для перемоги, ніж під обстрілами. Людині потрібно не лише вижити, але і жити та відбудовувати країну після війни.

⁴ Єфремова О. Війна: я поїхала, а люди помирають. Як позбутися провини? URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60625606?xtor=AL-73-%5Bpartner%5D-%5Bukr%5D-%5Bheadline%5D-%5Bukrainian%5D-%5Bbizdev%5D-%5Bisapi%5D> (дата звернення: 17.03.2022).

⁵ Там само.

⁶ Віктимблеймінг (з англ. «victim» (жертва) та «blame» (звинувачувати) – звинувачення самої жертви у тому, що з нею сталося; в юридичній галузі – це перенесення відповідальності з особи, яка вчинила правопорушення, на особу, що потерпіла від цього злочину. URL: <https://teenergizer.org/2021/11/shho-take-viktimblejming/> (дата звернення: 07.04.2022).

Доцільно скласти список завдань, які людина може робити зараз на своєму місці: 1) допомагати тим, що вміє та може робити – брати участь у волонтерському русі (плести маскувальні сітки, збирати продукти та одяг для бійців; 2) поширювати інформацію в інтернеті про перемоги наших військ, підбадьорювати їх; 3) спростовувати в соціальних мережах фейки ворога; 4) в окупованому місті розвозити продукти харчування; 5) доглядати за дітьми сім'ї військовослужбовців ЗСУ чи підрозділів територіальної оборони; 6) варити їжу для біженців; 7) пропонувати на вокзалі вільне житло тимчасово переміщеним особам тощо. Також в нових умовах людині необхідно вчитися чомусь новому, що їй найбільш легко дається (малювати плакати, відремонтувати водопровідний кран тощо).

Особа для себе може поставити мету – скласти такий список завдань, які вона без труднощів може зробити зараз на своєму місці, оперативно допомагати оточуючим тим, чим вміє чи може поділитися. Не варто змушувати себе робити героїчні вчинки, які часто можуть стати фатальними, – краще робити повсякденну корисну роботу (теорія малих кроків).

Людині також потрібно зробити для себе висновок: індивідуальні думки щодо самозвинувачення не допоможуть нікому – ні їй, ні найближчому оточенню. Наприклад, можна застосовувати у цьому випадку такий прийом: рука людини – це не весь організм, особа є чимось більшим за свою руку. Так само як і думки людини – вони належать їй, але особа не є тільки набором думок. Отже, хай думки будуть різними, але не заважають людині діяти раціонально.

Чим би людина не займалася, але якщо вона почуває провину, то вона рано чи пізно зруйнує особу. Людина втомить себе цим деструктивним почуттям і не зможе займатися чимось активно узагалі, адже нервова система потребує відпочинку. Почуття провини провокує підсвідомий захист від неї – це тягне за собою формування комплексу неповноцінності, занурення у стан жертви з усіма наслідками, занедбання себе та нехтування собою як особистістю.

Наведемо декілька порад, як впоратись з провинною в умовах воєнного часу: 1) не намагайтесь виправдати чийсь очікування; 2) критикуйте ворога, а не себе; перенаправляйте на нього свою агресію; 3) знайдіть власний вид допомоги країні (регіону/трудовому колективу/сім'ї/окремій людині); він вас надихатиме; 4) пам'ятайте, бути корисним – це не завжди виконувати те, що роблять всі інші; бути корисним – це створювати те, що добре виходить у вас. Будь-який внесок у перемогу є важливим; 5) піклуйтесь про стан своєї психіки⁷.

⁷ Грубина А. Три правила, щоб впоратися з негативними почуттями: поради Дмитра Карпачова. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/try-pravyla-shhob-vporatys-z-negativnymu-pochuttyamy-porady-dmytra-karpachova/> (дата звернення: 17.03.2022).

В умовах війни багатьох людей мучить почуття провини. Але важливо пам'ятати, що цей стан не залежить від того, що людина робить, а є лише наслідком внутрішнього конфлікту між тим, що особа хоче робити, і тим, що від неї очікують інші.

Зараз у кризовий час потрібно припинити витрачати власне життя на те, щоб виправдати чийсь сподівання, потрібно керуватися власною совістю – давати собі право жити на власний розсуд, бо саме це є найкращим щепленням від почуття провини. Цей підхід в повній мірі можна розповсюдити й на молодих поліцейських, які проходять професійну підготовку в умовах воєнного стану^{8,9}.

Розглянемо механізм виникнення таких деструктивних станів людини, як **страх та паніка/панічна атака** в умовах війни. До панічних атак призводять постійні стреси, надмірна емоційна напруга, виснаження організму, приступи важкої тривоги, котра супроводжується погіршенням фізіологічного стану людини – підвищеною частотою серцебиття, головокружінням, задухою і нудотою. Такий стан можна зупинити самостійно.

Зазвичай на 3-5 день тривалої небезпеки (бойових дій – *уточнено нами*) хвиля страху спадає і на її місце приходить роздратування, злість, лють – це сильні, яскраві емоції, що додають особі енергії боротися, активно діяти, пробиваючи все на своєму шляху з допомогою сили праведного гніву. У цей же період людині треба бути особливо уважною до того, щоб спрямовувати цю силу у потрібне русло і не зриватися на близьких, не робити необдуманих «героїчних» вчинків в бік озброєного ворога тощо. Але найскладніший етап настає після хвилі злості, приблизно на 8-10 день – приходить етап розчарування, зневіри і опускання рук.

Конструктивною рекомендацією щодо корегування вищезазначених особливостей поведінки особи в цей період є врахування наступних умов: 1) не зупиняйтесь і не дозволяйте опускати руки ні собі, ні близьким; 2) продовжуйте діяти, нехай і автоматично, але знайте – цей етап мине, і психічний стан буде набагато стабільнішим після нього.

Страх – нормальна реакція людини на небезпеку. Розглянемо більш детально особливості першої хвилі реакції психіки особи на небезпеку (наприклад, початок бойових дій в населеному пункті) – страху і паніки.

⁸ Грубина А. Три правила, щоб впоратися з негативними почуттями: поради Дмитра Карпачова. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/try-pravyla-shhob-vporatys-z-negativnymu-pochuttyamy-porady-dmytra-karpachova/> (дата звернення: 17.03.2022).

⁹ Вайда Т.С., Кузнєцов О.І. Формування у майбутніх правоохоронців стійкого психоемоційного стану до дії зовнішніх небезпек (на прикладі спеціальної фізичної підготовки). *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток* : [тези] : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Одеса, 20 лютого 2009 р.). Одеса: ОДУВС, 2009. С. 58-60.

По-перше, страх – абсолютно адекватна реакція людини на загрозу, боятися в ситуації ведення воєнних дій є природним станом та безпечною поведінкою для будь-якої живої істоти. Разом з тим, в цих умовах воєнного стану варто відрізнити страх (його багато, він негативно позначається на нормальному стані психіки) від панічних атак і панічного розладу.

Під час війни людина найбільше боїться *реальних* загроз для власного життя. У той же час під час панічних атак людина боїться відчуття страху, котрий виникає *без об'єктивних на те причин*. Страх в умовах ведення бойових дій у міцних людей мобілізує фізичні можливості тіла і його психіку (особа стає зібраною, може максимально швидко діяти, бути фізично сильною, виносливою, рятуватися, вмикаючи основний інстинкт «бий-біжи-завмири») ¹⁰. У той же час страх у слабких людей викликає заціпеніння, заважає особі критично мислити і адекватно діяти, – наражає її на небезпеку замість того, щоб людині рятуватись. Тож першочергова задача особи в таких умовах – опанувати свій страх, щоб діяти ефективно.

Людині не варто боятися свого страху як абсолютно нормальної реакції нервової системи, котра підсвідомо вмикається для свого самозахисту. Особа може його (страх – *уточнено нами*) відчувати і при цьому діяти ефективно – боятися і робити задумане, а також може боятися і управляти своїм почуттям страху. Страх немов хвиля, що накочується на раціональну свідомість людини, але вона завжди згодом закінчується. Але якщо лавиноподібно страх переростає у паніку і при цьому надто сильно паралізує раціональну свідомість, то людині варто оперативно взятися за її мінімізацію.

Розглянемо деякі конструктивні дії людини, котрі допоможуть справитися з панічною атакою у разі її початку. Необхідно завжди пам'ятати, що людина є сильнішою і стійкішою, ніж вона про себе думає. Українцям зараз необхідно бути сконцентрованими у першу чергу на забезпеченні власної безпеки і діяти адекватно – для збереження свого життя, допомоги близьким, для визволення країни.

1. Як прийом релаксації для мінімізації паніки можна порекомендувати «*дихання квадратами*», котре (глибоке дихання і спокійні медитації – *уточнено нами*) хоч і не зовсім ефективно допомагають у кризових станах, але нормалізувати дихання людини, особливо з увагою до довгого видиху – дуже проста, важлива і ефективна техніка. Такий прийом є корисним при будь-якому прояві сильних емоцій. Дихання квадратом – це повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. При цьому людина може малювати очима квадрат. Або: зробити повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, а видих – вдвічі довший 1-2-3-4-5-6-7-8. Якщо поруч

є свої родичі (знайомі, друзі тощо), то буде краще перші 2-3 кола почути від них чіткий голосовий супровід: «Дивись на мене! Вдих два-три-чотири, пауза-два-три-чотири, видих-два-три-чотири, пауза-дивись на мене три, чотири...» ¹¹.

Можна використати пакет: його треба прикласти до рота і носу та притиснути до обличчя так, щоб всередину не проходило повітря. Потрібно поволі і рівномірно вдихати та видихати повітря із пакету, поки дихання не врегулюється.

Хтось може спробувати такий прийом: закрити очі і намагатися уявити себе у якомусь безпечному місці. Якщо є можливість – вкритися з головою одіялом і полежати деякий час, поки не відновиться дихання ¹².

Коли людина повільно видихає, то в такий спосіб підвищується рівень CO₂ в її організмі і, навпаки, знижується рівень кисню, що допомагає заспокоїтись і привести серцебиття в норму якомога швидше. Підрахунок допомагає задіяти «мисленнєві» ділянки мозку і переключитися з емоційного стану на раціональний.

2. *Заземлення («правило трьох» питань)* – прийом є особливо дієвим, коли розпочинається відчуття втрати реальності. У всіх такий стан може проявлятися по-різному: шум у вухах, ватні ноги, темнішає в очах, втрата почуття реальності і відчуття часу (наприклад, може траплятися відчуття, ніби стіни в кімнаті починають розпливатися, людина провалюється в яму, як при різкому спуску швидкісного ліфта).

Сконцентрувавшись, людині варто намагатися давати відповіді на прості питання: як мене звати? де я зараз? який зараз рік? Так запускається механізм повернення особи в оточуючу її реальність. Можна запропонувати й інші прийоми для інтенсифікації когнітивних можливостей людини: 1) знайдіть навколо себе три предмети жовтого кольору; 2) згадайте назви трьох видів дерев; 3) розрізнити три різних звуки довкола – голос, кроки, шурхіт; 4) доторкніться до трьох різних поверхонь; 5) відчуйте три різні запахи.

При ризику початку панічної атаки необхідно мати при собі цукерки, печення або насіння соняшника/гарбуза. Невеликий перекус дозволить переключити увагу і знизити ймовірність важкої тривоги. Таким чином, людина запускає когнітивну роботу органів відчуття (сенсорні відчуття тіла), повертає себе в реальність (усвідомлення себе тут і тепер). Якщо панічні атаки стають регулярними, то необхідно звернутися за допомогою до психотерапевта.

¹⁰ Єфремова О. Війна: що робити зі страхом і панікою. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60604260> (дата звернення: 24.03.2022).

¹¹ Єфремова О. Війна: що робити зі страхом і панікою. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60604260> (дата звернення: 24.03.2022).

¹² Как быстро остановит паническую атаку. URL: <https://gordonua.com/interesting/kak-bystro-ostanovit-panicheskuyu-ataku-1601787.html> (дата звернення: 25.03.2022).

Купірувати панічну атаку допоможе зміна фокусу. Потрібно не зосереджуватися на своїх відчуттях, а, навпаки, відволіктися – спробувати сконцентруватися на будь-якому сторонньому предметі. Наприклад, на статуетці, картині на стіні тощо¹³.

3. Використання власного голосу, якщо це безпечно в поточних умовах перебування людини. Ця техніка підійде для особи в стані слабкого психічного шторму, коли на свідомість людини набігає багато емоцій і хочеться навіть плакати, але особа стійко тримається в реальності і може більш-менш володіти собою: можна голосно співати, активно, сильною вокальною партією (наприклад, Гімн України, пісню «Ой, у лузі червона калина» та ін.); можна щось більш енергійне і бадьоре – спів нормалізує дихання людини, дасть вихід емоціям, згадування слів поверне особу до раціонального мислення і підтримає її бойовий дух.

4. Зняття м'язової напруженості. Доцільно зробити звичайний неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружити всі м'язи тіла – від пальців ніг до голови, потримати 2-3 секунди максимально сильну напруженість тіла в цьому стані і з видихом розслабитися. Вправу повторити декілька разів. Тривога – це перш за все фізіологічна реакція тіла, тож така вправа дозволяє зняти напруженість з організму і розслабити психіку людини.

Дрібна моторика також сприяє переключенню уваги. Можна взяти в руки будь-який предмет, що знаходиться поряд; торкнутися гудзика на одязі, кулона на шії, перебирати чотки тощо.

5. Фізичні вправи – є ідеальними для зняття стресу, коли вже основна загроза минула, а відчуття цього стану залишилися. Можна танцювати, присідати, рубати дрова, перетягувати залізні їжаки на дорогу, мити підлогу – будь-яка активна фізична діяльність буде корисною для повернення до нормального психічного стану. Йога дає трохи інший ефект, і зазвичай в цей момент не зовсім підходить, але можливо комусь може допомогти¹⁴.

Способи виходу зі стану ступору. Якщо ж людина від страху вповільнює свої рухи чи не може навіть поворухнутись, фізіологічно «застрягає» в умовах небезпеки та психічно загальмовується («підви-

сає»), то їй варто спробувати виконати деякі із прийомів (нижче наведених порад) або всі разом:

1) помітивши, що особа ніби завмерла, порекомендувати їй спробувати поворухнути спочатку очима, язиком, пальцями – це запустить роботу всіх інших м'язів тіла;

2) зробити повільний видих, трохи скручуючись тілом донизу. Зазвичай людина у такому стані хапає повітря і забуває видихати;

3) використовувати різкі запахи – кава, кориця, цитрус, парфуми, навіть старі шкарпетки – все, що має інтенсивний запах і зможе швидко повернути особу з глибин внутрішнього світу і прострації у реальний (тут і тепер);

4) занурити руки і обличчя у дуже холодну воду: взагалі, різка зміна температури дуже швидко виводить людину з цього стану, тож можна зробити контрастне вмивання.

Якщо особу поруч накрило ступором, то не треба її трусити чи давати їй ляпасів. Зверніть на себе увагу голосом, говоріть дуже чітко і директивно: «Я тут, подивись на мене, ти мене бачиш? Ти чуєш мене? Мене звати Тарас, я тут біля тебе. Дивись на мене. Дихай. Візьми води. Пий». У такому монолозі рятувальник не запитує – він дає чітку інструкцію потерпілому (рятувальник не робить замість людини те, що вона може зробити сама).

Треба знати, що в сьогоденні умовах дуже багато кризових психологів, психотерапевтів, психіатрів працюють безоплатно, тому не варто зволікати, а звертатися до них за допомогою – психологи можуть підтримати потерпілого не тільки словом, а й підбором необхідних для стабілізації психологічного стану препаратів.

Продовжувати жити повноцінним життям. Тривожні новини – не привід відмовляти особі в тому, щоб не жити повноцінним життям, не дозволяти собі радощів та планувати майбутнє. Психологи (Г. Корба, Н. Бігун та ін.) дають поради у будь-якій ситуації дбати про своє здоров'я та своїх близьких, усвідомлювати власні потреби, не покладатися сліпо на думки інших людей¹⁵.

У таких екстремальних умовах запровадженого режиму воєнного стану необхідно бути дієвим, брати на себе відповідальність за своє життя. Частіше ставити собі прості запитання: «Що я зараз відчуваю? Чому? Чого я дійсно потребую? Мої дії обумовлені моїми потребами чи спровоковані ззовні?». Діяльність рятує не лише від страху, але й від слабкостей, холоду, хвороб. На переконання М. Ткалич, важливо продовжувати жити своїм життям, а не тривожним невідомим майбутнім¹⁶: наприклад, зробили щеплення, помити шафу, зайнятися речами, на які

¹³ Как быстро остановить паническую атаку. URL: <https://gordonua.com/interesting/kak-bystro-ostanovit-panicheskuyu-ataku-1601787.html> (дата звернення: 25.03.2022).

¹⁴ Вайда Т.С., Голенко Н.М. Педагогічні можливості спеціальної фізичної та тактико-спеціальної підготовки щодо формування у поліцейських стійкого психоемоційного стану до негативної дії зовнішніх небезпек (на прикладі навчання курсантів ЗВО МВС України). *Prospects for the development of modern science and practice. Abstracts of the XVI th International scientific and practical conference* (11-12 may, 2020). Graz, Austria. 2020. Published on <https://www.bookwire.com>. 2020. Рр. 171-176. = *Перспективи розвитку сучасної науки та практики*. Матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної дистанційної науково-практичної конференції, 11-12 травня 2020 р., Грац, Австрія. Опубліковано на <https://www.bookwire.com>. Австрія: Грац, 2020. С. 171-176. URL: <https://isg-konf.com/wp-content/uploads/2020/05/XVI-Conference-11-12-Graz-Austria.pdf>.

¹⁵ Корба Г. «Якщо Путін нападе». Як реагувати на панічні новини та незбожеволіти. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-60086647> (дата звернення: 25.03.2022).

¹⁶ Там само.

особа може впливати. Треба жити своїм життям, перебувати і реагувати в реальних обставинах (тут і зараз), цінувати спокійні та світлі моменти життя, розуміти, що в цьому є цінність, бо завтра невідомо що буде.

Можна допомагати на війні навіть не перебуваючи на передовій – тим, що людина вміє і може. Якщо людина за професією повар – то готувати їжу; якщо юрист – допомагати людям біля будь-якого зруйнованого будинку оформити документи. Якщо у людини є машина і час – вона може кожен день творити маленькі чудеса, а якщо мікроавтобус – то і великі (транспорт на війні вагу золота). Або спитати, можливо у будинку є бабуся, котрій складно вийти за продуктами і ліками; а молодій мамі, чоловік котрої на фронті, потрібне дитяче харчування придбати для дитини.

У багатьох людей зараз навіть випрати речі немає можливості, і маленька домашня «пральня» стане великою допомогою; забити цвях, поміняти прокладку в водопровідному крані, включити бойлер, розібратися з інтернетом у смартфоні або роутером, допомогти людям старшого віку встановити Watsapp. В кінці кінців, термос гарячого чаю на блокпост – теж вклад в перемогу. Таким чином, як бачимо, є безмежна кількість можливостей для самореалізації.

Висновки

Провівши аналіз спеціальної літератури в галузі психології та сучасні публікації в інтернет-ресурсах з піднятої актуальної для воєнного стану проблеми, можемо зробити деякі узагальнення.

1. Ведення воєнних дій РФ як країни-агресора на території України спричинює на значній території появу небезпечних для життя і здоров'я людини факторів, котрі можуть призводити до виникнення в будь-якої особи комплексу деструктивних станів. До таких особистісних реакцій відносять, зокрема, почуття страху, тривоги, розгубленості, паніки, істерики, ступору, напружене очікування на катастрофу, провини, уникнення неприємних відчуттів, втрата віри, прагнення до помсти та ін., що можуть статися в житті громадянина внаслідок руйнування його помешкання, травмування чи смерті членів сім'ї тощо.

2. У складних (часом екстремальних) умовах життєдіяльності багатьох людей під час війни досить частим негативним емоційним станом для цивільних осіб є почуття провини – одне із найбільш складних емоційно-вольових станів, на формування котрого впливає багато чинників.

3. Наявність почуття провини свідчить не про те, що особа є поганою людиною, а про її чутливість до потреб інших, прагнення бути кращою та діяти в майбутньому більш конструктивно й ефективніше.

4. Токсичне почуття провини здолати людині не легко. Якщо особа самотійно не може справитися і їй потрібна психологічна допомога, то людині варто звернутися до спеціалістів-психологів, а також більше турбуватися про свій стан самотійно.

5. Серед першої хвилі реакцій людини на небезпеку під час війни є страх і паніка, котрі розуміються як абсолютно адекватна реакція людини на загрозу, боятися в ситуації ведення воєнних дій є природним станом та безпечною поведінкою для будь-якої живої істоти. Страх в умовах ведення бойових дій мобілізує фізичні можливості тіла і його психіку (людина може максимально швидко діяти, бути сильною, виносливою, рятуватися, вмикаючи інстинкт виживання).

6. Страх, що викликає заціпеніння, заважає особі критично мислити і адекватно діяти, наражає її на небезпеку замість того, щоб людині рятуватись.

7. Для подолання деструктивного стану паніки та страху важливо знати та вміти застосовувати наступні прийоми релаксації для мінімізації паніки – вправи «дихання квадратами», заземлення («правило трьох» запитань), використання власного голосу (якщо це безпечно в умовах перебування людини), зняття м'язової напруженості, виконання фізичних вправ.

8. Способами вийти людині зі стану ступору можуть бути такі її дії, як: 1) спроби поворухнути в будь-який бік спочатку очима, язиком, далі – пальцями рук і ніг (це запустить роботу всіх інших м'язів тіла); 2) зробити повільний видих, трохи скручуючись тілом донизу; 3) використайте різкі запахи для швидкого повернення людини з глибин внутрішнього світу/прострації у реальний; 4) занурення рук і обличчя в холодну воду (контрастне вмивання).

Інформація про автора:

Вайда Тарас Степанович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки

Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ

49, вул. Кольцова, м. Херсон, 73034, Україна

Information about the author:

Vaida Taras Stepanovych,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Special Physical and Fire Training

Kherson faculty of Odessa State University of Internal Affairs

49, Koltsova str., Kherson, 73034, Ukraine