

Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій

У методичному посібнику наведені сучасні теоретичні уявлення про психологію страху, а також практичні рекомендації щодо управління страхом і панікою, щодо оцінки емоційних станів військовослужбовців, пов'язаних з переживанням страху, та надання психологічної допомоги в контролі таких станів.

Методичний посібник може бути використано в практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів з МПЗ, сержантів та психологів як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України до виконання завдань в умовах реальної небезпеки (в умовах бойових дій).

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

О. М. Кокун, В. М. Мороз,
І. О. Пішко, Н. С. Лозінська

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2023

УДК 159.96:351.74(075.8)

Т 33

*Рекомендовано до видання науковою радою
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
(протокол № 5 від 30 травня 2022 р.)*

Рецензент:

Чепелева Н. В. — доктор психологічних наук, академік НАПН України, професор, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: методичний посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 92 с.

ISBN 978-611-01-2926-8

У методичному посібнику наведені сучасні теоретичні уявлення про психологію страху, а також практичні рекомендації щодо управління страхом і панікою, щодо оцінки емоційних станів військовослужбовців, пов'язаних з переживанням страху, та надання психологічної допомоги в контролі таких станів.

Методичний посібник може бути використано в практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів з МПЗ, сержантів та психологів як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України до виконання завдань в умовах реальної небезпеки (в умовах бойових дій).

ISBN 978-611-01-2926-8

© О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська., 2023.
© «Центр учбової літератури», 2023.

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Загальні положення.....	7
2. Практичні рекомендації щодо управління страхом військовослужбовців та подолання ними внутрішніх психологічних перешкод до дій в умовах реальної загрози.....	8
2.1. Інформування військовослужбовців про природу страху на етапі психологічної підготовки під час занять із бойової підготовки.....	8
2.2. З'ясування функцій страху.....	39
2.3. Когнітивні складові виникнення і подолання страху.....	42
2.4. Практика долання страху військовослужбовцями.....	49
3. Способи підвищення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій через подолання страху смерті (для командирів підрозділів, сержантів, психологів, офіцерів із МПЗ).....	78
4. Способи контролю та попередження негативного впливу страху смерті військовослужбовців під час бойових дій.....	83
5. Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).....	88
Список літератури	92
Додатки.....	96

ПЕРЕДМОВА

“Війна – царство фізичних зусиль і страждань, здатне знищити воїна, якщо він не змінить до них ставлення. Війна – країна невизначеностей, випадковостей, небезпеки, страху й смерті”

Карл фон Клаузевіц

Професійна діяльність військовослужбовців часто пов'язана з дією широкого спектру екстремальних чинників, що висуває підвищені вимоги до їх індивідуально-психологічних якостей.

Пік такої екстремальності досягається при участі військовослужбовців у бойових діях, під час виконання бойових завдань в умовах небезпеки для життя і безпосереднього зіткнення з противником. Сучасним бойовим діям притаманні граничний динамізм та небезпека бойових ситуацій. Адже бойові дії часто доводиться вести проти переважаючих сил противника, в умовах реальної загрози одночасного використання противником різних видів озброєнь, в погану погоду, в різний час доби, за нестачі інформації про противника, в умовах відсутності звичайного чергування сну та відпочинку. Небезпека, перевантаження, перевищення межі людських можливостей, активність і вогонь противника, складність розв'язуваних завдань та необхідність граничної напруги всіх сил знижують бойову ефективність особового складу, провокуючи розвиток у військовослужбовців негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога, боязнь та страх. Участь у бойових діях ставить до людини вимоги, що суперечать її інстинкту самозбереження, спонукає вчиняти дії всупереч природним потребам.

Здатність витримувати такі 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.

У межах психологічної підготовки, при підготовці до діяльності в умовах реального бою, найбільш гостро постає проблема контролю та переборення військовослужбовцями страху, оскільки неконтрольований, “позбавляючий розуму” страх здатний звести до нуля ефективність такої діяльності. Отже, бойова діяльність, з одного боку, провокує появу страху, а з іншого – висуває дуже високі вимоги до здатності його контролювати.

Страх на війні може стати чинником, що перешкоджає ефективній індивідуальній та колективній діяльності, і ця обставина проявляється в дуже широкому діапазоні наслідків: від індивідуальної психологічної пригніченості, безініціативності, повної пасивності, втрати здатності ясно мислити, адекватно оцінювати обстановку, і аж до масової паніки та втечі.

Для мінімізації прояву страху, щоб страх не став травматичним, **у процесі психологічної підготовки, задовго до бою, у військовослужбовців необхідно формувати психологічний ресурс, який дозволить їм діяти в бою, як у знайомому, звичному середовищі, навчити їх контролювати та переробляти страх, перетворюючи його на бойовий психологічний ресурс.**

Встановлено, що контрольований страх здатен спонукати людину до корисних та ефективних дій. Неконтрольований же страх є руйнівним.

“Ти контролюєш свій страх, отже, усвідомлюєш небезпеки, що можуть зустрітися, намагаєшся уникнути їх. У цьому випадку завжди знайдеш вихід. А безконтрольний страх – це просто паніка” (В. Бонатті).

Щоб контролювати страх, керувати ним, необхідно вміти виявляти його основні прояви. Знання цих ознак (симптомів) дозволяє своєчасно їх розпізнавати і “включати” психологічні механізми ефективного залучення страху у виконання діяльності.

Навички та вміння, отримані на заняттях з психологічної підготовки, повинні бути міцними, доведеними до автоматизму, щоб військовослужбовці **вміли використовувати їх в складних умовах діяльності, в тому числі при сильних емоційних переживаннях, надмірній втомі та інших екстремальних впливах, у тому числі і в бойових умовах, в умовах смертельної небезпеки.**

Необхідно відзначити, що в військовій діяльності переживання страху виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втрати боєздатності, поваги товаришів по службі та ін.

Страх також істотно впливає на перебіг психічних процесів (на сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, волю, емоції) і, відповідно, на ефективність службово-бойової діяльності в цілому.

Для командира підрозділу проблема управління страхом набуває особливого значення: з одного боку, він повинен управляти, контролювати та конструктивно використовувати свій власний страх на користь військово-професійній діяльності, а з іншого боку – він повинен уміти управляти страхом своїх підлеглих у всіх його формах, регулювати їх бойові психічні стани. Для вирішення цієї проблеми командирю необхідна психологічна компетентність – управляти своїм внутрішнім станом, поведінкою та діяльністю, а також ефективно здійснювати психологічний вплив на поведінку та діяльність підлеглих.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться з метою досягнення військовослужбовцями, підрозділами здатності витримувати високі нервово-психічні навантаження та ефективно діяти за призначенням при виконанні бойових завдань.

2. Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

3. Основними завданнями психологічної підготовки є:

– формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих чинників сучасних бойових дій, а саме підвищення психологічної стійкості військовослужбовців через подолання страху смерті;

– навчання особового складу методам самодіагностування, саморегуляції, самодопомоги, взаємодопомоги для попередження деструктивних наслідків від виникнення страху смерті.

2. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПОДОЛАННЯ НИМИ ВНУТРІШНІХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕШКОД ДО ДІЙ В УМОВАХ РЕАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

2.1. Інформування військовослужбовців про природу страху на етапі психологічної підготовки під час занять із бойової підготовки

Метою такої підготовки є привчання солдата “...до диявольської атмосфери вогню та смерті”, досягнення того, щоб “він почував себе серед вогню, диму й сум’яття, як у звичайній обстановці, і діяв – стріляв, рухався, бився” (Rigg, 1955).

Аналіз зарубіжними фахівцями генезису страху говорить про наявність двох основних підходів: 1) страх, розглядається, як вроджена складова психіки; 2) страх, як феномен, який набувається і формується за рахунок досвіду, інформації та їх когнітивної обробки.

Ми будемо розглядати страх, який, переважно, завдається зовнішньою реальністю. Реагування військовослужбовців на конкретну (видиму, предметну) загрозу, визначену у своїх межах (має розмір, обсяг, звук, колір, часову і просторову протяжність). Ми можемо сказати, що це страх *предметний*, який найчастіше породжується зовнішніми об’єктами. На психологічному та когнітивному (ментальному) рівні цей страх, в силу його конкретності та предметності, розпізнається та оцінюється більш адекватно, з більш надійним прогнозом. В якості основи тут виступає інстинкт самозбереження.

Виділяються такі види страху:

За формою та відтінками прояву: страх астеничний (заціпеніння, слабкість, недоцільність вчинків) та стеничний (паніка, втеча, агресія); такий, що відповідає та такий, що не відповідає ступеню небезпеки; адекватний та неадекватний.

За ступенем виразності: переляк (раптовий і короткочасний страх, що виникає при несподіваній і неприємній, але ще чітко

неусвідомлюваній зміні ситуації, що загрожує життю або благополуччю людини); боязнь (поступово виникаюче відчуття страху, пов'язане з усвідомленням небезпеки, що триває довгий час, яка може бути усунена, або на яку може бути певним чином впливати) і жах (найвищий ступінь страху з характерним пригніченням розумової діяльності – “божевільний страх”).

За формою прояву: страх вітальний (переживання страху виходить із власного тіла, безпосередньо з емоціогенних систем головного мозку); реальний (небезпека виходить із навколишнього світу); моральний страх, або страх совісті (виникає внаслідок неузгодженості первинних психічних тенденцій та більш диференційованих прагнень).

За видами: усвідомлюваний генералізований; усвідомлюваний локалізований; неусвідомлюваний генералізований; прихований локалізований страх.

За етапами розвитку: нерішучість, невпевненість, збентеження, боязкість, тривога, страх, жах.

Страх виявляється на поведінковому та тілесному рівнях, а також на рівні переживань.

Вирізняють три типи поведінки людини в екстремальній ситуації.

Астенічна реакція страху – (заціпеніння, тремтіння). Вона розвивається за механізмом пасивно-оборонного рефлексу, успадкованого від тварин. Настає повна розгубленість, військовослужбовець здійснює безладні та безглузді рухи. Цей вид страху негативно відбивається на ситуації бойової обстановки. Багато залежатиме від особистості командира.

Панічна реакція страху – паніка. Вид рефлексу активно-оборонний. Характерна миттєва дія (якомога раніше і якнайдалі від джерела страху). Масова паніка – найнебезпечніший прояв страху своїм “ураганним” наростанням. Вона виключає раціональну оцінку обстановки. Цей тип поведінки також є негативним.

Стенічне бойове збудження пов'язане з активною свідомою діяльністю на момент небезпеки, і може бути позитивно забарвленим, тобто людина відчуває своєрідну насолоду та

підвищення психічної активності. Це “захоплення страхом”. Позитивні емоційні реакції виникають не внаслідок редукції (усунення) негативних емоційних переживань, а внаслідок того, що негативні емоційні реакції призводять до вироблення опіатів, які викликають переживання задоволення, ейфорії. Цей розумний шлях поведінки властивий військовослужбовцям професійно та психологічно підготовленим до дій в екстремальних ситуаціях. Їм властива миттєва оцінка ситуації, виділення основного чинника, прийняття вірного рішення та втілення його в дійсність. Стенічні емоції викликають в організмі реакції, спрямовані на мобілізацію ресурсів організму, вони протікають на тлі підвищення енергетичної активності та стимулюють діяльність нервової, м’язової та серцево-судинної систем. Прикладами негативних стенічних реакцій можуть бути гнів, лють чи обурення.

Астенічні емоції, навпаки, викликають зменшення енергетичних ресурсів організму і знижують інтелектуальний потенціал, вони супроводжуються пригніченням психічної діяльності, гальмуванням реакцій організму і зниженням м’язової активності. Прикладами негативних астенічних реакцій можуть бути сум, смуток, туга.

Характерним прикладом стенічних емоцій, стенічного бойового збудження людей, підготовлених до діяльності в умовах небезпеки, може бути документальний запис вражень ієромонаха А. Кожевнікова, який знаходився на крейсері “Рюрік” під час Цусімського бою в період російсько-японської війни 1904-1905 рр.: “Я наповнив кишені підрясника бинтами, став ходити по верхній і батарейній палубах, щоб робити перев’язки. Матроси билися самовіддано, ті, хто з них отримали рани знову рвалися в бій. На верхній палубі я побачив матроса з ногою, що ледь трималася на жилах. Хотів перев’язати його, але він заперечив: “Ідіть, отче, далі, там і без мене багато поранених, а я обійдуся!” З цими словами він вийняв матроський ніж і відрізав собі ногу. На той час його вчинок мені не здався страшним і я, майже не звернувши на нього уваги, пішов далі. Знову проходячи це ж місце, я побачив того ж матроса:

підпираючи себе якоюсь палицею, він наводив гармату на ворога, зробивши по ворогові постріл, він сам упав як підкошений...”

Розповідаючи про подальший хід бою, автор роману пише: “Смерть спотворювала всіх підряд, не розбираючи чинів і титулів. На кормі “Громобою” загинуло відразу півсотні матросів і офіцерів – труп на трупі. Людей розривало в шматки, вони згоряли живцем у нижніх відсіках, обварювалися паром і окропом, але сила духу залишалася незмінною – переможною. Капітан 1-го рангу М. Дабич тримався героєм. Пучки гострих осколків врізалися під “гриб” бойової рубки, два осколки вразили командира – в бік і в голову. Ледве живого його утягли донизу... Хвилин за двадцять сигнальники помічають:

- Біжить, як нашпиганий... Носа не видно!

М. Дабич, замотаний бинтами, збіг на місток:

- Ну, дякувати Богу, я знову на місці...

Вдруге вибухом біля нього вбило п'ятеро людей, і його вдруге віднесли до каюти – майже мертвого... Не минуло й півгодини, як Дабич повзе по трапі на місток – рачки, як собака...

Сімнадцять поранень отримав у цьому бою М. Дабич, але лишився живий. Пізніше він дав інтерв'ю журналістам: “Ви не можете уявити, як під час бою притуплюються нерви. Сама природа, здається, дбає про те, щоб все це людина перенесла. Дивишся на палубу: валяються руки, ноги, черепи без очей, без покривів, немов в анатомічному театрі, і проходиш повз майже байдуже, бо весь палаєш єдиним бажанням – перемоги!”

Крім цієї, відомо безліч сучасних схожих історій серед захисників і захисниць Збройних Сил України, інших військових формувань, які боронять нашу країну від російських окупантів.

Так, 22 червня 2014 року біля села Долина Донецької області по дорозі зі Слов'янська пізно ввечері бійці потрапили в засідку. Старший сержант Сергій Козак, заступник командира взводу 4-ї аеромобільно-десантної роти військової частини 95-ї окремої аеромобільної бригади, їхав у головному БТР – він був старшим провідним колони. Засідка була влаштована так, що бронетранспортер мав впасти з обриву. Снаряд, випущений

приблизно з 30 метрів, пробив машину наскрізь. Бійці відкрили вогонь у відповідь. Старший сержант Козак, незважаючи на страшне поранення – його ліва нога була відірвана й висіла лише на клаптику шкіри, підвівся на правій нозі та продовжив бій...

9 березня 2022 року старший солдат Микола Бажан під час виконання бойового завдання в районі населеного пункту Красна Поляна Донецької області, в складі реактивної артилерійської батареї, що прикривала прорив окремого батальйону морської піхоти, отримав складне осколкове поранення лівого стегна. Мужній воїн продовжив бій, знищивши близько ста військовослужбовців противника, два танки і шість бронетранспортерів.

З розповіді командира одного з підрозділів 25 окремої повітрянодесантної Січеславської бригади Десантно-штурмових військ Збройних Сил України про події, що відбувалися навесні 2022 року: “Окупанти наступали відразу з двох напрямків. Спочатку танки, а за ними піхота. Основні сили нашого підрозділу вели вогонь з усіх стволів. Розрахунки ПТРК палили броньовану техніку, а інші приготувалися до “теплої” зустрічі. Зупинивши ворога, десантники отримали наказ взяти штурмом бойові позиції противника та провести їхню “зачистку”. Відпрацювали на всі сто. А наступного дня, росіяни знову спробували піти на прорив на одній з наших ділянок. Після четвертого залпу “Градів”, з іншого боку по наших позиціях “запрацювали” міномети. Згодом “поповзли” БМП, за якими навіть не ховаючись йшла їхня піхота. Все відбувалося наче в кіно: вибухи, вогонь, бойова атмосфера... Я навіть не помітив, як під час бою отримав осколкові поранення... тільки щось гаряче побігло по обличчю та запекла рука ...”

Незважаючи на поранення, Олександр зі своїм підрозділом пішов на штурм ворожих позицій. Тоді десантники завдання виконали, ворожі бліндажі та траншеї – зачистили, а залишки переляканих “освободітелів” відступили.

9 квітня 2022 року підрозділ, у складі якого був 44-річний офіцер-прикордонник підполковник Дашко Ігор Тарасович, спільно з побратимами із Сил оборони України стримували сили

ворога, що переважали, у визначеному секторі оборони міста-героя Маріуполя. Під час спроби прориву противником позиції Ігор Тарасович прикривав відхід побратимів на запасні позиції. Підполковник Дашко був тяжко поранений і, щоб не потрапити в полон самому та не дати ворогу захопити радіостанцію, він вирішив підірвати себе гранатою... У радіоефірі пролунали останні слова мужнього прикордонника: “Слава Україні!”...

Наявність “куражу”, або бойового азарту, що мобілізує сили військовослужбовця, з певною ймовірністю можна розглядати як позитивний чинник, проте його дія є досить короткочасною.

Оскільки страх смерті є *базовою*, однією з найсильніших емоцій людини, застосування вибіркових короткочасних заходів на полі бою без попереднього тренування не матиме бажаного результату.

Формування стійкості до страху спрямоване не на порятунок від нього, а на вироблення умінь володіти собою за його наявності, щоб “токсичний”, “божевільний”, такий, що позбавляє розуму, страх не “скував” військовослужбовця, щоб він не втрачав дорослу орієнтацію та не уподібнювався дитині або тварині, в якій раптом покидається сліпий інстинкт самозбереження.

Страх – нормальна реакція організму на ненормальні умови. Причина виникнення страху в бою – незадоволення потреби в безпеці та стресові стани. Страх – природна та корисна реакція воїна на небезпеку, невідомість та раптовість бойової обстановки. Завдання полягає не в тому, щоб “знищити” страх, а в тому, щоб підкорити його своїй владі та перетворити на ресурс бойової діяльності.

Нижче наведемо ключові позиції щодо специфіки та природи страху, в тому числі й стосовно його проявів в умовах бойових дій.

Страх коротко можна визначити як емоцію, що породжується появою загрози якогось лиха. Страх – це передбачення небезпеки.

Страх – це сильне специфічне негативне переживання, негативна емоція особливої інтенсивності. Страх не можна ототожнювати із тривогою. Страх – це цілком певна, специфічна

емоція, що заслуговує на виділення в окрему категорію (таблиця 2.1). Страх складається з певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки (підкреслене виявлення почуттів, переживань; їх виразність) та специфічного переживання, що виникає внаслідок очікування загрози чи небезпеки.

Таблиця 2.1

Відмінні особливості тривоги і страху

ОЗНАКА	ТРИВОГА	СТРАХ
Ставлення до небезпеки	Сигнал небезпеки	Відповідь на небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання небезпеки	Виникає під час настання небезпеки
Дія на психіку	Збудлива	Гальмівна
Характер стимулів, що викликають емоцію	Невизначений, абстрактний характер	Визначений, конкретний характер
Напрямок у часі	Проектується в майбутнє	Джерелом є травмівний минулий досвід
Роль розумових процесів у формуванні психічних відчуттів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі	Ліва півкуля	Права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

Страх більш конкретна і предметна емоція, ніж тривога. Тривогу можна порівняти з попередньою командою “бойової готовності”, що приводить організм у стан відносної мобілізації. Натомість страх можна порівняти з сигналом “Увага! Нас атакують!”.

Страх функціонує за формулою Ф. Перлза “страх дорівнює збудженню мінус кисень”: від страху ми “задихаємося”, відзначається посилене серцебиття або “завмирання серця”, виникає відчуття стиснення, обмеження, тісноти. Переживання страху призводить до виражених тілесних змін: зовнішнього вигляду (“перекошене обличчя”, “розширені зіниці”), тремору

кінцівок (“трясуться руки”, “тремтіння в колінах”, “підкосилися ноги”), зміни серцебиття, температурних змін (“холодний піт”, “холодні руки”), утруднення з диханням і мовленням (“перехопило горло”, “прилип язик”, “ком у горлі”), можливі порушення в системі травлення (нудота, блювання). На цьому первинному етапі (рівні) фізіологічних проявів страху, організм фіксує особливість, незвичність, небезпеку ситуації та сигналізує тривогою та мобілізацією. Далі посилюється моторне реагування та підвищується експресія (вираз) актуального стану: відбувається наростання активності або посилюється параліч дії (ступор). Прості реакції проявляються у варіантах втечі, боротьби, заціпеніння (бий, біжи, завмири). Більшість дослідників відзначають, що страх набагато рідше є джерелом реакцій боротьби, частіше, це реакції втечі або заціпеніння.

Страх перед смертю є природним, він наявний у кожній людині. Це “основний” страх, який впливає на всі прояви цього почуття, страх, від якого ніхто не убезпечений, незалежно від того, хоч би як цей страх був замаскований, – “ніхто не вільний від страху смерті”.

Однак, досвід афганської війни показав, що солдати-строковики, віком не старші за дев’ятнадцять років, часто не виявляли ознак страху смерті. Швидше вони менше вірили в те, що вони можуть загинути. Перші думки про можливу смерть, зазвичай, з’являються після того, як з’являється перша кров та перші втрати. Але все одно не віриться у свою смерть.

Р. Нойс (1972) в одній зі статей, пише про результати своїх досліджень, в яких інтерв’ював дві сотні людей, що пережили близькість смерті (хтось із них потрапив у автомобільну катастрофу, хтось тонув, хтось зірвався при гірському сходженні тощо). Він зазначає, що, за свідченням опитаних, у більшості з них в результаті цього досвіду навіть через роки зберігається:

- гостре почуття швидкоплинності життя і його цінності;
- більший життєвий ентузіазм;
- підвищення сприйнятливості і чуйності до безпосереднього оточення;

- здатність жити і насолоджуватися цим моментом;
- більше усвідомлення життя – самого життя і живих істот;
- прагнення радити життю, поки ще не пізно.

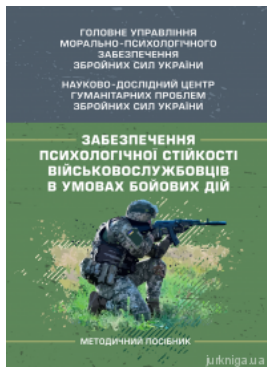
Разом з тим, страх – найтоксичніша, найзгубніша емоція. Вища та остання стадія страху називається “фобія”. Це вже хворобливий стан, у якому люди, навіть усвідомлюючи необґрунтованість і безглуздість своїх страхів, навіть ставлячись до них, як до болісних переживань, не можуть їх позбутися. *Фобія* – це сильно виражений нав’язливий страх, який незворотно загострюється в певних ситуаціях і не піддається повному логічному поясненню. Внаслідок розвитку фобії людина починає боятися і, відповідно, уникає певних об’єктів, діяльності чи ситуації. Фобічний страх відносно легко можна перемогти на початку його виникнення, але він може закріплюватися в психіці людини і посилюватися з часом.

До афективних страхів відносяться боязкість, страх, панічний стан, переляк. *Переляк* – це прояв раптового страху, який відчуває людина, зіткнувшись із дуже сильним чи несподіваним подразником. Ця реакція є комбінацією страху та орієнтовного рефлексу. Дуже сильний переляк може призводити до активації парасимпатичної системи та навіть до тимчасової зупинки серця.

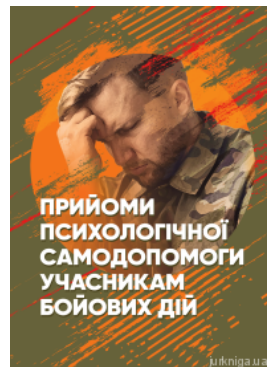
Паніка – це короткочасний і дуже сильно виражений страх, який охоплює людину в хвилину реальної або уявної небезпеки і супроводжується вираженими фізіологічними і поведінковими проявами. Це може бути відчуття ядухи, сильне серцебиття, раптова м’язова слабкість або, навпаки, судомні рухи. В стані паніки людина, як правило, погано або зовсім не контролює свою поведінку та думки. Стан паніки може передаватися від однієї людини до іншої, особливо в тісному натовпі та за наявності небезпеки для життя та здоров’я.

Функціонально страх є попередженням суб’єкта про майбутню небезпеку. Він дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи уникнення небезпеки. В тих випадках, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний

Книги, які можуть вас зацікавити



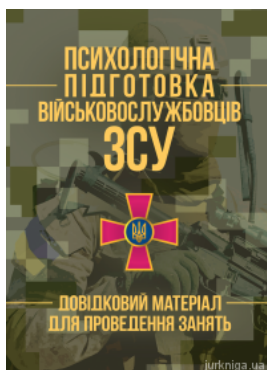
Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій



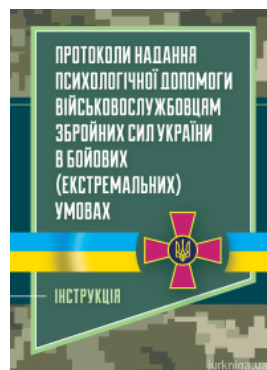
Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій



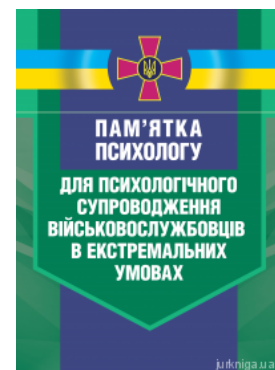
Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців



Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять



Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах



Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)