

Хміляр О. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
начальник кафедри суспільних наук**Національного університету оборони України, полковник***ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА****MENTAL STABILITY OF THE SOLDIER**Світ ламає всіх, і багато хто стає міцнішим у місцях зламу.
Але тих, хто не ламається, він убиває.*Ернест Гемінгвей*

Високий рівень психічної стійкості солдата – неодмінна запорука його бойової активності. У науковій статті психічна стійкість розглядається як енергетичний солдатський ресурс, що нівелює різного роду життєві негаразди, сприяє швидкій адаптації до несприятливих умов і невизначеності та є запорукою підтримання високого рівня боєздатності в умовах смертельної небезпеки впродовж тривалого проміжку часу. Автором окреслено індивідуально-типологічні властивості, які випромінює психічно стійкий солдат, виконуючи бойові завдання на війні. Установлено, що психічна стійкість є особливою солдатською чеснотою. У цьому контексті психічно стійкий солдат постає як еталон вчинковості, сміливості, відповідальності, гнучкості та незламності.

Використовуючи історичний метод дослідження, автор статті вибудовує психологічний профіль солдата-стоїка, основною рисою якого є щоденне здолання різного роду випробувань, що в підсумку мають загартувати душу солдата, ставши своєрідним щепленням від паніки.

Серед дієвих механізмів, що забезпечують розвиток психічної стійкості солдата в умовах смертельної небезпеки, розглядається помста як засіб відновлення справедливості. Доведено, що в умовах війни почуття солдатської помсти передре сильний емоційний біль. Переростаючи в дію, помста активізує уяву й мислення солдата, роблячи його дії пружними, гнучкішими, а поведінку готовою до нешаблонних дій. Також встановлено, що на війні помста є механізмом виклику та протиставлення почуття страху. Показуючи страх як бойовий ресурс солдата, розкрито етапи його переживання на різних стадіях бою. Окреслено взаємозв'язок між страхом, усвідомленням небезпеки та інтуїцією. З'ясовано основні стресори, що підривають психічну стійкість солдата, серед яких: боязнь стати інвалідом, виснаженість (бойова втома), ворог, якого не видно, агресивне навколишнє середовище та невизначеність.

Ключові слова: психічна стійкість, солдат, почуття помсти, страх, стоїцизм, випробування, війна, поведінка.

A high level of mental stability of a soldier is an indispensable guarantee of his combat activity. In the given scientific article, mental stability is considered as a soldier's energy resource that levels various kinds of life troubles, promotes rapid adaptation to adverse conditions and uncertainty. It is the key to maintaining a high level of combat capability in the mortal danger conditions for a long period of time. The author outlines the individual-typological characteristics that a mentally stable soldier has, while performing combat missions in war. It is established that mental stability is a special soldier's virtue. In this context, a mentally resilient soldier appears as a standard of action, courage, responsibility, flexibility and steadfastness.

Using the historical method of research, the author of the article builds a psychological profile of a stoic soldier. His main feature is the daily overcoming of various kinds of trials, which in the end should harden the soul of a soldier, becoming a kind of vaccination against panic.

Among the effective mechanisms that ensure the development of soldier's mental stability in conditions of mortal danger is revenge, which is considered as a means of restoring justice. It is proved that in war conditions the feeling of soldier's revenge is preceded by strong emotional pain. By transforming into action, revenge activates the imagination and thinking of the soldier, making his actions elastic, flexible, and his behavior ready for unconventional actions. It has also been found that in war, revenge is a mechanism to challenge and counter the feeling of fear. By viewing fear as a soldier's combat resource, the stages of its experience at different battle stages are revealed. The relationship between fear, awareness of danger and intuition is outlined. The main stressors that undermine the mental stability of a soldier are identified. They include: fear of becoming disabled; exhaustion (combat fatigue); an enemy that is not visible; an aggressive environment; uncertainty.

Key words: mental stability, soldier, sense of revenge, fear, stoicism, trials, war, behavior.

Вступ. На війні військовослужбовець не піднімається до рівня своїх бажань чи мрій – він опускається до рівня своїх можливостей, підготовленості та тренуваності [1]. Ця теза, вперше прозвучавши більше тисячі років тому з уст відомого китайського майстра стратегій Хай Тао, й донині зберігає свою актуальність. Війна – царство фізичних зусиль і страждань, що здатне знищити солдата, якщо він не змінить до неї ставлення. Війна – країна невизна-

ченостей, випадковостей, небезпеки, страху і смерті. Підготувати військовослужбовця до дій у таких умовах – означає підготувати всебічно озброєного, психічно стійкого солдата.

Психічна стійкість не дається людині з народження й не є статичним станом, – це гнучкий, тренований процес. Армії всіх країн світу завжди приділятимуть пристальну увагу розвитку психічної стійкості своїх солдат. За влучним висловлюванням

О. Тімченка, психічно стійкий солдат здатний підтримувати максимальну боєздатність у найнебезпечніших умовах бойової обстановки, досягаючи водночас успіху в межах життєвої стратегії [2]. На відміну від нестійких осіб, психічно стійкий солдат здатний протистояти небезпечним життєвим обставинам і справлятися з різного роду випробуваннями, тривалий час (більше 45 діб) успішно функціонувати в ситуаціях постійних ризиків, викликів, небезпеки та обстрілів ворога, зберігаючи за таких умов боєздатність на різних етапах бою й відносно швидко повертатися до оптимального функціонального стану навіть після серії поразок (невдач). Аналізуючи матеріал за тематикою наукової статті, у фокусі уваги автора перебувало два запитання: 1) Чому важливо розвивати та підтримувати психічну стійкість солдата? 2) Які механізми розвитку психічної стійкості солдата на війні мають найбільш прагматичне вираження?

Одразу зауважимо, що психічно стійкому солдату не лише властиво з мінімальними наслідками переносити стресові розлади, гідно долати життєві негаразди, тверезо мислити, не впадати в депресивні стани, але й відкривати в собі нові можливості, нове бачення й навіть нову особистість. Психічна стійкість – особливий солдатський ресурс, що наділяє його дії енергією, забезпечує подолання різного роду негараздів, швидку адаптацію до несприятливих змін і є запорукою виживання у кризові моменти життя. Психічно стійкий солдат, пристосовуючись до стресів і розчарувань, у такий спосіб пізнає природу їхнього виникнення задля уникнення дій, що можуть призвести до таких ситуацій у майбутньому.

Мета статті полягає в розкритті ролі психічної стійкості солдата, який діє на полі бою, та встановленні дієвих механізмів, що забезпечують розвиток психічної стійкості в умовах смертельної небезпеки.

Теоретичне підґрунтя дослідження психічної стійкості солдата.

У теоріях багатьох учених психічна стійкість декодується як базова характеристика особистості, розвиток якої залежить від мотивів, обумовлених обставинами, та їх переходом у нову стійку якість (Е. Носенко); ієрархізована багаторівнева установочна структура, що психологічно стабілізує діяльність людини (Д. Узнадзе); категорія моралі, що має свій імунітет до різного роду впливів, які суперечать особистісним установкам, поглядам і переконанням (В. Чудновський); інтегральна особливість психіки, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних, психомоторних компонентів психічної діяльності, що забезпечує оптимальне досягнення мети діяльності у складних, емотивних ситуаціях (В. Клименко).

За даними З. Ковалю, в інформаційному соціумі особливої актуальності набуває інформаційно-психологічна стійкість, що забезпечує збереження найбільш оптимального режиму роботи психіки людини й соціуму в умовах постійно мінливих обставин та їх стресового впливу. Живучи в епоху суспільних перетворень і технологічної революції, особистість

пристосовується до змін, яких раніше не було в її досвіді, зокрема впливу соціальних мереж 24/7, часті зміни професій та постійної адаптації до нових соціально-політичних умов [3].

За влучним висловлюванням О. Красницької, особистість з високорозвиненою психічною стійкістю наділена активною життєвою позицією, невичерпним енергопотенціалом і самоорганізацією, що дає їй змогу протидіяти деструктивним впливам, ефективно діяти у стресових ситуаціях та реалізувати особисті погляди [4]. Виходячи з поглядів дослідниці, можемо стверджувати, що психічна стійкість посилює віру солдата в самого себе, забезпечує гармонізацію внутрішньоособистісних відношень і розширює межі власного пізнання. Солдат із високим рівнем психічної стійкості життєві негаразди сприймає як тимчасові, які не впливають на його внутрішню мотивацію, а навпаки, долаючи біль і страждання, він загартує свою психіку.

У широкому сенсі психічна стійкість спонукає солдата відшукувати шляхи виходу із стресової ситуації й не дає їй впливати на його внутрішню мотивацію. Як вибудовує свою стратегію поведінки психічно стійкий солдат? Здебільшого риса «*згинайся, але не ламайся*» не є ознакою психічної стійкості. Імовірніше, навпаки – психічно стійкий солдат, приймаючи той факт, що «*я зламаний*», продовжує «*ростати разом зі зламаними шматочками*».

Стійкість – особлива солдатська чеснота.

Вона наділяє його силами вистояти в умовах смертельної небезпеки й допомагає стати кращим. Згідно з поглядами Е. Грейтенса, упродовж життя людина безліч разів стикатиметься з болем, страхом та стражданням. Проте солдат із чесною стійкістю здатен відчуття болю перетворити на мудрість, страх на хоробрість, а страждання інтеріоризувати у внутрішню міць. Страждання й боротьба – запоруки відкриття ним невичерпних резервів внутрішньої сили [5, с. 15]. М. Чиксентмігаї, досліджуючи щастя, добробут і веселощі людини, свого часу зауважив, що серед усіх чеснот, яким ми здатні навчитися, немає нічого кориснішого, важливішого для виживання та більшою мірою здатного поліпшити якість життя, ніж уміння перетворювати нещастя на приємні випробування [6]. За такого підходу психічна стійкість є передумовою щастя та успіху. Щаслива людина, як пише О. Красницька, штовхаючи сама себе вперед, прокладаючи шлях в умовах невизначеності, розчиняючись у діяльності, втрачає лік часові [7]. Розвиваючи в собі психічну стійкість, солдат досягає вершин досконалості, особистісної майстерності. Він не переймається тим, що має, оскільки для нього важливіше бути тим, ким він є. У підсумку це приводить до досконалості й раціональності. Солдата психічно стійким роблять його дії, що ґрунтуються на стійких установках [5].

Як особлива чеснота психічна стійкість робить солдата більш досконалим. Усвідомивши цей аспект, солдат: 1) відчуватиме в собі величезні резерви енергії; 2) вибагливіше ставитиметься до інших; 3) бачи-

тиме в чесноті владу, задоволення, велич і красу. Чеснота – особлива форма буття солдата.

Психічно стійкий солдат готовий до вчинку й здатний роботи вибір. Психічно нестійкий – обирає шлях самовиправдань, що виражається в постійному відчутті провини, жалю до себе, нитті, тупцянні на одному місці. Самовиправдання несумісні з досконалістю та вишністю. Роблячи вибір на користь протистояння страхів, характер солдата еволюціонує, роблячи його хоробрішим, мудрішим і сильнішим [5, с. 68]. Той факт, що солдат чогось не знає, не звільняє його від необхідності діяти. Водночас дія, не скерована в певному напрямі, майже ніколи не приводить до розвитку.

Психічно стійкий солдат здатний взяти на себе важку ношу відповідальності за самого себе й за те, що відбувається в його житті. Він готовий прийняти наслідки своїх рішень та діяльності в цілому. Беручи на себе відповідальність, солдат одразу перестає бути жертвою, стаючи першопреходцем, який здатний протоптувати власну стежку в умовах невизначеності. Психічно стійкий солдат уміє прийняти власну недосконалість [8].

Солдат – скульптор своєї психічної стійкості. Ніхто крім нього самого не може її виховати. У Е. Грейтенса читаємо: «Я можу скерувати тебе у правильному напрямку, можливо, накреслю для тебе карту й надам специфічні поради. Але я не зможу пронести тебе на своїх плечах туди, куди ти захочеш потрапити... Ти власноруч маєш виробити програму своєї стійкості... Ніхто не зможе зробити цього замість тебе» [5, с. 28]. На нашу думку, серед переліку властивостей, що гартують психічну стійкість солдата, провідне місце посідає боротьба. Розвиваючи психічну стійкість, солдат має весь час стикатися з *проблемами*, які здатен вирішити, й *випробуваннями*, які здатний здолати. Він має привчити себе, як пише В. Клименко, мінімум до двох речей: 1) розслабитися за наказом; 2) раціонально використовувати свій енергопотенціал (не витратити його на негатив) [9].

Командири, які розвивають психічну стійкість у своїх солдат, у такий спосіб попереджують суїциди, непокору, самовільне залишення бойових позицій, дезертирство, ПТСР та інші негативні явища, пов'язані з поведінковим здоров'ям солдата на війні [10].

Аналіз бойового досвіду військовослужбовців Збройних Сил України, набутого впродовж останніх восьми років, дає підстави декодувати *психічну стійкість* як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність протистояти й долати труднощі, адаптуватися до постійних змін та умов ризику, відновлюватися, вчитися і зростати після невдач [11].

Єдиного підходу, який би виявився найефективнішим для формування психічної стійкості, не існує. З одного боку, вона є динамічним процесом, що містить взаємодію між чинниками ризику й компенсаторними чинниками протягом усього життя. З іншого, – психічна стійкість – це інтегральна індивідуальна властивість військовослужбовця, що осно-

вується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойового вишколу, значному адаптаційному потенціалі, фрустраційній толерантності та розвинутій вольовій сфері [12].

Психічна стійкість є одночасно і процесом, і результатом. Це багатовимірна конструкція, у якій особистість солдата, характеристика дій противника та соціальне середовище, у якому протікає діяльність солдата, розглядаються як однаково важливі. Психічна стійкість солдата реалізується як успішна адаптація до бойової обстановки та/або відновлення після бойової травми й залежить від характеру травми та ступеня впливу бойових подій. Порівняння психічної стійкості окремих військовослужбовців без урахування мінливості впливу травми є недоцільним.

Обстеживши 17 психічно стійких молодших офіцерів, які «уклали контракт з війною» та 108 військовослужбовців, які впродовж останнього часу перебувають у постійному зіткненні з ворогом, ми встановили, що в них пропорційно домінує п'ять основних властивостей: 1) швидка адаптивність до умов, що постійно змінюються (успішна адаптація до різного роду травм, трагічних ситуацій, загроз, загибелі побратимів та інших значних джерел стресу); 2) висока врівноваженість, що обумовлена саморегуляцією й самокорекцією психічних станів і базується на стані «публічної самотності» та вмінні «діяти без наказу»; 3) здатність у ситуації безвиході (невизначеності) знаходити мету й сенс свого перебування на війні; 4) критичне (подекуди байдуже) ставлення до нагород, військових звань, кар'єрних домагань та інших привілеїв; 5) знання самого себе: у психічно стійкого офіцера значно більший розрив між «Я-ідеальним» (уявленням про те, яким би «Я» хотів стати) і «Я-реальним» (уявленням про те, який «Я» є), аніж у психічно нестійкого, у якого «Я-ідеальне» та «Я-реальне» практично збігаються.

У психічно стійкого військовослужбовця особливе розуміння професіоналізму. Противник такого військовослужбовця не має права на перемогу, він вправі лише уникати поразок [12; 13].

Стоїк – довершений образ психічно стійкого солдата. У буремні часи війни солдат завжди черпатиме знання в осіб, незламних духом. Одним із стародавніх напрямів, що дає змогу солдату не зневіритися, зберегти розум і почуття власної гідності в умовах війни є стоїцизм [14]. Солдат, який сповідує стиль життя стоїків, кардинально різниться від своїх співслужбовців. Він сприймає загрозу (кризу) як випробування, можливість проявити свої найкращі властивості. До людини, яка ніколи не переживала нещастя, римський філософ-стоїк Сенека відчував жалість. Адже нещастя – це випробування. Не переживаючи випробувань, людина не знатиме своїх можливостей, рівня власної сміливості, стратегії дій у ситуації смертельної небезпеки. Вона не знатиме чи зможе регулювати свою поведінку й допомогти іншим, чи зможе витримати складнощі бою та зберегти гідність, не змінюючи життєвим принципам.

Уявлення про випробування як про благо – не лише риторичний прийом. Так, Сенека, будучи вихователем імператора Нерона й багатим римським громадянином, не стикався з нуждою, але це його абсолютно не влаштовувало. Він придумав «практику бідності»: пару днів на місяць виходити з дому в гіршому зі свого одягу, з незначним запасом їжі, щоб зустрітися віч-на-віч з убогістю й запитати себе: це те, чого я раніше боявся? [14]. На думку філософа, це має загартувати душу, стати своєрідним щепленням від паніки, що трапляється з багатьма в момент війни.

На війні випробування – це шанс проявити себе. Згідно з Сенекою, страх позбутися достатку та втратити комфорт є найгіршим із видів рабства, а пройти випробування загрозою втрати комфорту – значить побороти цей страх.

Сучасний стоїк В. Ірвайн, звертаючись до солдат, часто наголошує: «Уявіть себе в далекому майбутньому. Ви розповідаєте про поточні історичні події своїм онукам чи студентам в аудиторії. Вам потрібно пояснити, що ви відчували, які вчинки здійснювали, які заходи вживали в ті неспокійні дні. Водночас не можна хвалитися і прикрашати. Вам захочеться підкреслити свої мудрі, добрі й продумані вчинки. Щоб було що розповісти, треба зараз так і діяти: розважливо, не зраджуючи своїм принципам, допомагати собі та іншим» [15]. Генерал Дж. Паттон, звертаючись до Третьої армії США перед висадкою в Нормандії 5 червня 1944 р., зазначає: «...Є одна чудова річ, яку ви, хлопці, зможете сказати. Коли ця війна скінчиться й ви повернетесь додому, можливо вам поталанить, і через два десятки років ви сидітимете біля каміна з онуком на колінах, і коли він питає вас, що ви робили під час Другої світової війни, вам не доведеться, червоніючи й хахикаючи говорити: «Ну, твій дідусь розгрібав лопатою лайно в Луїзіані». Ні, хлопці, ви зможете, дивлячи йому прямо в очі, відповісти: «Твій дідусь, онуче, хоробро воював разом із великою Третьою армією США і цим бісовим сином на ім'я Джордж Паттон!» [18, с. 61].

Солдат-стоїк гідно приймає все те, що з ним відбувається. Він чітко усвідомлює, що на життя ображатися марно. Психічно стійкий солдат ніколи не чекатиме, що все відбуватиметься так, як він цього прагне. Значно краще, якщо він бажатиме, щоб те, що відбувається, відбувалося саме так, як воно відбувається. Саме за такого підходу, як вважає Епіктет, солдат буде щасливою людиною.

Такого роду смирення аж ніяк не свідчить, що не варто намагатися щось змінити. Ідея в тому, що солдату не слід витрачати сили й картати себе роздумами про те, як цього можна було запобігти. Допомогти у цьому може один із головних принципів стоїцизму – здатність відрізнити зовнішні речі, невіддільні контролю, від тих, на які можна вплинути. Так, солдат здатний контролювати свої вчинки, але не може контролювати вчинки противника або погоду. А значить, краще зосередитися на собі.

На думку стоїка Епіктета, сильною духовною вправою в ситуації небезпеки є ведення щоденника, у якому слід викладати складні, тривожні ситуації.

Основну увагу варто приділяти речам, що знаходяться поза зоною контролю солдата. Таких речей чимало, і він відчуватиме себе ще тривожніше, коли фіксуватиме їх на папері. Але панікувати не слід. Занотувавши зовнішні, невіддільні речі, варто написати список усього, що ви здатні зробити під час війни. У результаті ви матимете два списки: речі поза зоною вашого контролю і речі в зоні вашого контролю. Не витрачайте час, щоб вплинути на перші. Краще втілити в реальність хоча б кілька пунктів із другого списку [15].

Солдат-стоїк здатний подивитися на себе зверху. У Марка Аврелія, який сповідував цю техніку, читаємо: «Найкраще поглянути з висоти пташиного польоту й побачити все відразу: людні зібрання, армії, ферми, весілля та розлучення, народження і смерть, галасливі зали суду й тихі безлюдні місця, свята, поминки, ринки – усе змішано та об'єднано в єдності протилежностей» [15].

Сучасний стоїк – психотерапевт Д. Робертсон також пропонує тренувати в солдат «погляд зверху». Психічно стійкий солдат завжди має ставити перед собою запитання: як я діятиму, якщо ситуація розгорнеться не так, як я її спланував? Уявна репетиція поганих подій готує його до невдач і розчарувань, робить стійкішим перед негараздами. Стоїки називали цю вправу «попереднім обмірковуванням зла» [16]. Сьогодні вона більше відома як негативна візуалізація й застосовується у психотерапії. Вважаємо, що вправа допомагає не лише психологічно підготуватися до можливих неприємностей, але й здолати страх, уникнути негативного мислення та більш поцінувати те, що у тебе вже є.

Солдат, який прагне слідувати порадам стоїків, має репетирувати у своїй уяві абсолютно неймовірні сценарії. Альтернативний варіант – кожен ранок починати з нагадування: життя – важке випробування, яке належить пройти з різними людьми. Деякі з них роблять нераціональні й недобрі вчинки. Але це не причина відмовлятися від добрих вчинків. Марк Аврелій, розвиваючи в собі терпіння та співчуття, часто вдавався до такої негативної афірмації: «Сьогодні мені доведеться зіткнутися з людьми нав'язливими, невдячними, зарозумілими, підступними, заздрісними, невживчивими. Ці властивості виникають від незнання ними добра і зла. Але не можна гніватися та ненавидіти тих, хто мені споріднений. Ми створені для спільної діяльності, як ноги і руки, повіки, верхня й нижня щелепи. Тому протидіяти один одному – спротив природі, а досадувати та цуратися таких людей – значить їм протидіяти» [14].

Солдат-стоїк має весь час пам'ятати про смерть, вигнання і все, що здається жахливим. Сенека закликав говорити собі перед сном «я можу не прокинутися завтра», а вранці – «я можу більше не заснути» [14]. На перший погляд поради здаються позбавленими сенсу: хіба думати про смерть не означає вганяти себе в ще більшу депресію? Але якщо навчитися мислити як стоїк, усвідомлення своєї смертності стане втішаючим і надихаючим.

З позиції стоїцизму, головне в людині – її доброчесність. Думка, що ви можете померти в будь-яку хвилину, розставляє пріоритети, спонукає діяти відповідно до своїх принципів. Усвідомлення власної смертності звільняє від страху: якщо солдат здатен винести страх смерті, то здолає і всі інші страхи. «Хто навчився смерті, той розучився бути рабом», – наголошував Сенека [14]. Солдат-стоїк, думаючи про свою смерть, не впадає в паніку, не іронізує й не вдається до сарказму. Імовірно, навпаки, він весь час ставить перед собою наступні запитання: «Які емоції у мене викликає думка про смерть?», «Що зі мною відбудеться коли я помру?», «Що трапиться з моїми близькими, зі світом у цілому?», «Що я хочу зробити зараз?». Тримаючи думку про смерть у своєму розумі, солдат прийматиме важливі життєві рішення, вчиняючи справедливо та мудро.

Солдат-стоїк, відчуваючи, що йому не вистає сил, хоробрості й розуміння, як вчинити вірно, завжди уявлятиме, як у такій ситуації вчинив би його взірець для наслідування. Згідно з Сенекою, взірець для наслідування є своєрідною «лінійкою», що виправляє «криво проведену рису» – вдачу людини [14].

Методи дослідження. Реалізуючи мету наукової статті, ми виходимо з того, що дослідження психічної стійкості солдата з методологічного погляду належить до вищого рівня наукового знання, оскільки розкриває стратегію його поведінки в умовах війни. Нами задіяно наступні загальнонаукові методи: аналіз, синтез, спостереження, порівняння, формалізація, абстрагування, моделювання. Використання історичного методу дало змогу з'ясувати інтенційні спонуки солдата та розкрити механізми розвитку його психічної стійкості в умовах війни.

Результати та обговорення.

Механізми розвитку психічної стійкості солдата на війні. Помста – особлива форма вираження психічної стійкості й незламності солдата. Упродовж усього періоду існування людства, а в умовах війни особливо, помста виступає ознакою

відновлення «дикої справедливості». Для людини, як наголошує Ф. Ніцше, *неможливо страждати, не змусивши когось за це заплатити*. На нашу думку, помста – це не просто відплата рашистам за заподіяне зло; не лише сплановані дії, до яких має вдається солдат, щоб покарати осіб, які раніше нашкодили йому самому чи його рідним, близьким, чи його країні. На війні помста – це механізм виклику (протиставлення) почуттю страху.

Помста – дієвий інструмент справедливості, покликаний попередити чи покарати зло, своєрідний спосіб захисту, виживання, надзвичайно ефективний механізм мотивації до дії [17]. Солдат, керований почуттям помсти, просто немає права загинути, не помстившись рашисту. Установлено, що солдата, поведінка якого керована помстою, можливість власної загибелі перестає бентежити.

Виявлено, що смерть кожного солдата, керованого почуттям сильної помсти, дається рашисту дуже дорогою ціною, на відміну від солдат, у яких це почуття менш виражене.

Результати дослідження показують, що солдат, удаючись до помсти, вбачає в ній певні форми вираження поведінки (рис. 1).

Так, для 44,7% досліджуваних помста – специфічний захист власного життя; 61,4% вбачає в ній особливу форму захисту честі та гідності, ще 39,3% солдат ототожнюють помсту з відвагою, а 74% досліджуваних, керуючись прагненням помсти, прагнуть своїми діями пробудити (викликати) у ворога тваринний страх, який би дав їм змогу зрозуміти, що за всі скоєні ними діяння покарання буде обов'язково!

Помста – всеохоплююче почуття військовослужбовця, основу якого складають злість і лють. У підсумку воно спонукає солдата до конструктивної агресії заради відновлення справедливості.

Виявлено, що на війні, почуттю солдатської помсти передують сильний емоційний біль, який може бути нестерпним. На війні солдат, який виражає свою емоційну біль за загиблими побратимами через помсту ворогові, відчуватиме полегшення. Помста –

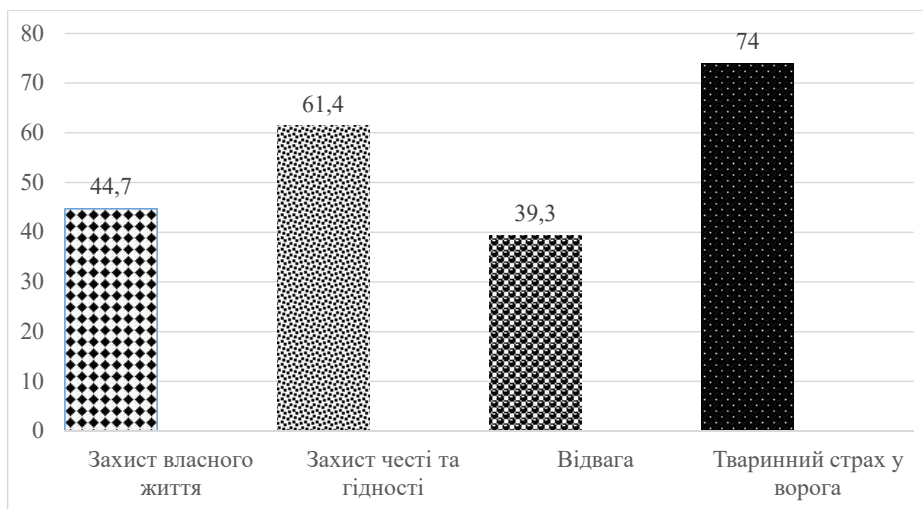


Рис. 1. Форми вираження помсти ворогу, %

невичерпний енергетичний ресурс, покликаний за будь-яких обставин смертельної небезпеки загартувати психіку солдата.

Помста – засіб відновлення справедливості. Перш ніж перерости в дію, помста глибоко осідає в уяві солдата, активізує мислення, роблячи його дії пружними, гнучкішими, а поведінку готовою до нестандартних дій. Натомість прямолінійна помста – шлях до невдачі, власної загибелі й нездатності помститися взагалі. Помста не обов'язково має бути дзеркальною. Солдат, який прагне помститися ворогові, має постійно його вивчати для встановлення слабких (вразливих) місць, здійснювати пошук різних форм помсти, пам'ятати, що асиметричні дії є часто ефективнішими за симетричний удар у відповідь.

Подекуди психіка солдата, який прагне помститися ворогові, може бути повністю охоплена цим почуттям. У такий момент важливо регулювати його поведінку, адже, глибоко занурившись у минуле, солдат може не помічати сьогодення й не планувати майбутнього.

Мстять, щоб не відчувати себе слабкими та обділеними. Під час експрес-опитування нас цікавило, як до солдат, поведінка яких обумовлена помстою, ставляться бойові побратими. Серед отриманих відповідей домінували наступні: (рис. 2): а) «мене бояться» (23,2%); б) «мене поважають» (69,7%); в) «зі мною рахуються» (74,4%); г) «жодна агресія ворога не має залишитись безкарною, інакше це буде проявом моєї слабкості, що провокуватиме ворога на ще більшу агресію» (87,1%). Виходячи з отриманих даних, можемо стверджувати, що помста має прагматичну основу, є конкретною практичною діяльністю, спрямованою на демонстрацію власної сили задля недопущення подальших агресивних дій із боку ворога. Прививаючи солдатам почуття помсти, командири в такий спосіб формують у свідомості останніх конкретний образ ворога.

Таким чином, спонукаючи солдата до помсти, ми в такий спосіб активізуємо його поведінку; підтримуємо психічну стійкість на високому рівні впродовж тривалого проміжку часу; формуємо у нього установку, згідно з якою в цій війні ми б'ємося за істинні цінності; мобілізуємо інших осіб іти до війська, формуючи в них бажання замінити собою вбитих ворогом близьких (рідних) і помститися (відплатити) за їх смерть; формуємо в солдат відчуття вищої міри історичної справедливості – помститися росії за кривду, завдану нею українцям упродовж останніх 500 років; досягаємо групової згуртованості та групової ідентичності. Жага помсти – істотна групова потреба (груповий інстинкт), що на певних етапах відіграє надзвичайно важливу роль для мотивації групи до бою, дії.

Страх – бойовий ресурс солдата на війні. Це найамбівалентніша емоція. Навчити солдата перемагати страх – теж саме, що перемогти свого найголовнішого ворога.

Формуючись в еволюційному полі як сигнально-попереджувальна реакція людини на небезпеку, страх досить часто дезінформує військовослужбовця, віддзеркалюючи водночас десятки облич. З одного боку, це сторож солдата, його пильне око, внутрішній голос, покликаний берегти життя та здоров'я, з іншого, – суворий «кат», мотиватор і демомотиватор поведінки.

Страх – потужний енергетичний каталізатор психічних, фізичних та духовних сил солдата й водночас засіб, що нівелює здатність протидіяти небезпеці, «виключаючи» процеси мислення, уваги та пам'яті, нівелюючи уяву, загартовуючи або розбалансовуючи всю когнітивну сферу військовослужбовця.

Набуваючи найрізноманітніших форм і відтінків, страх супроводжує життя людини від народження до смерті. Надія прожити життя без страху була й залишається примарою, адже він – частина існу-

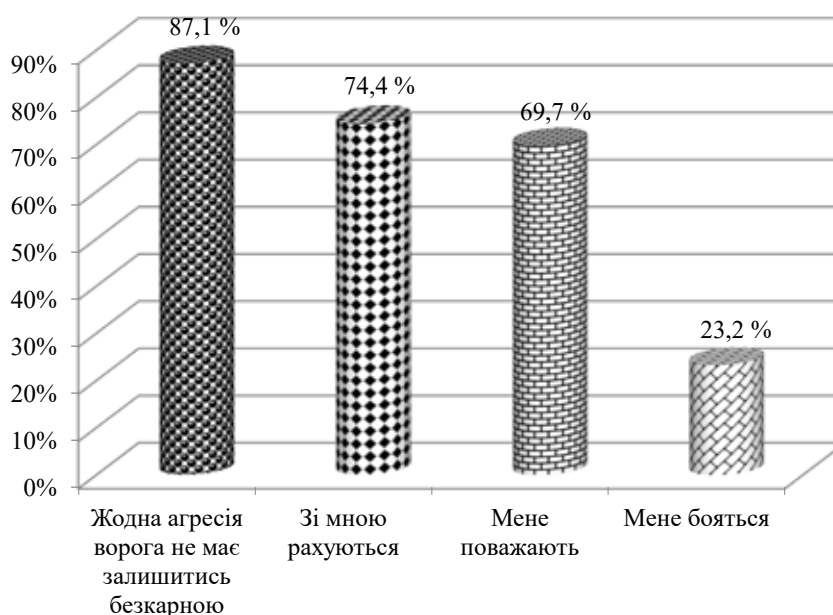


Рис. 2. Ставлення до солдат, поведінка яких обумовлена помстою

вання людини, відображення її постійної залежності від обставин та усвідомлення неминучості смерті. Солдат має протиставити розвитку страху не менш сильні почуття – мужність, волю, сміливість, відвагу, надію, любов, віру, співпокладаючи їх зі знанням об’єктів страху. Генерал Дж. Паттон у мотиваційній промові до солдат того ж 5 червня 1944 р. зазначає: «Справжній герой – це той, хто б’ється, не зважаючи на свій страх. Комуś вдається побороти страх через хвилину після того, як він потрапить під обстріл, комуś для цього потрібна година, а комуś – кілька днів. Але справжній чоловік – це той, хто не допустить, щоб страх померти на полі бою домінував над його честю, почуттям обов’язку перед Батьківщиною та його природженим чоловічим началом» [18, с. 60].

З’ясовано, що страх є реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки. Реальний страх є проявом інстинкту «бий» або «тікай». Страх – причина спротиву, відмови солдата від виконання бойового завдання, непокори командирів.

Реакція на страх – неминучий атрибут війни, що здійснює суттєвий вплив на всі сторони бойової

діяльності солдата. Обстеживши 79 досліджуваних, які беруть активну участь у бойових зіткненнях, нами встановлено, що солдати володіють не лише різними межами опору страху, але й переживають його піки на різних етапах бою, тобто різняться динамікою переживання страху (рис. 3).

Як бачимо з рис. 3, біля 43% досліджуваних переживають сильний страх перед початком бою, 18% – після бою й лише 39% – безпосередньо в бою. Резюмуючи вищезазначене, можемо констатувати, що для 61% солдат страх є результатом роботи уяви й пам’яті, а не об’єктивного переживання небезпеки, притаманної лише 39% військовослужбовців.

За даними спостережень офіцерів-психологів, основними каталізаторами, що посилюють страх людини на війні є такі: авіа, ракетні удари з боку ворога (43%), бойова втома (29%), депривація сну (21%), відчай (7%) (рис. 4).

Інтерпретація каталізаторів страху дає підстави стверджувати, що страх набуває травматичного змісту залежно від тривалості перебування солдата в бойовій обстановці. Ще Дж. Доллард довів, що

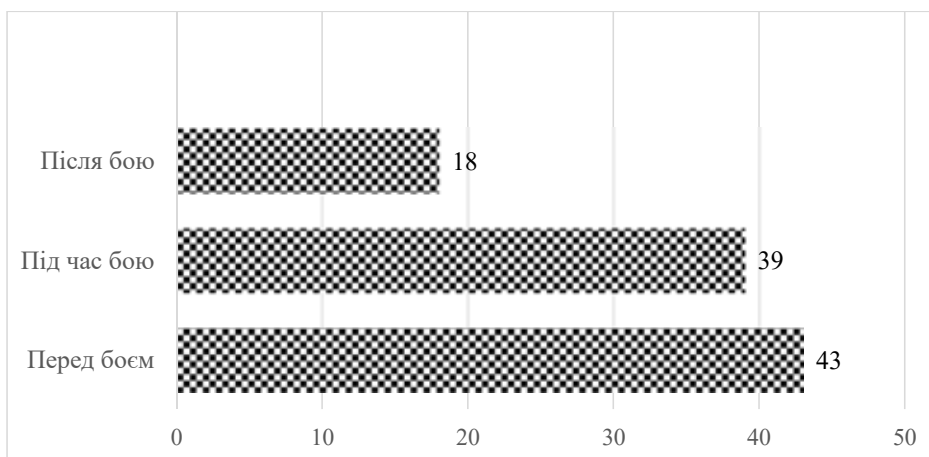


Рис. 3. Динаміка переживання страху на війні, у %

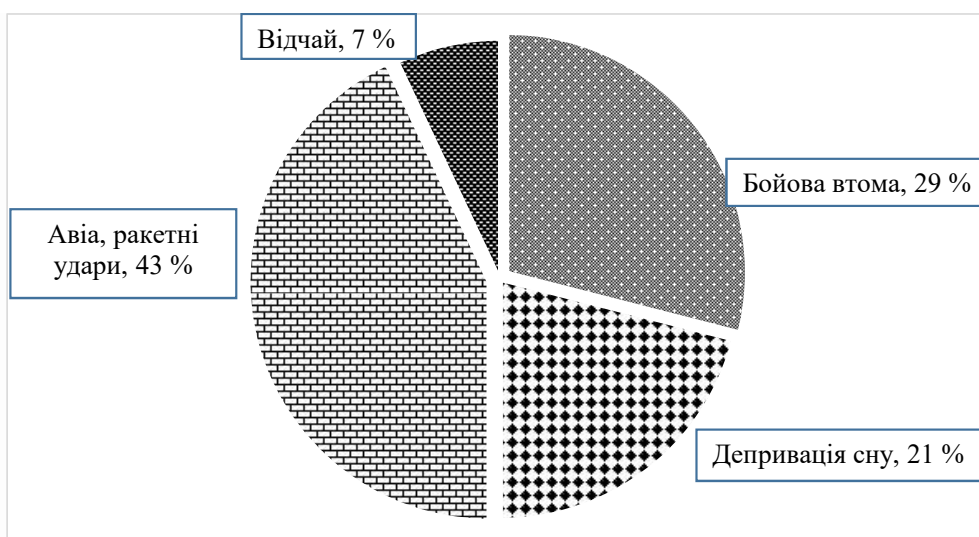


Рис. 4. Каталізатори страху на війні

тривале перебування в умовах небезпеки не зміцнює солдата, а руйнує його обмежені ресурси. Звідси слідує – кожен солдат має свою межу моральної (психічної) терпимості, вихід за яку призводить до зниження ефективності в бою.

Жоден солдат, усвідомлюючи небезпеку смерті, не йде в бій без страху, а якщо й іде, значить не усвідомлює небезпеки, але це не варто декодувати як безстрашність. Стан відчаю на війні, який ми спостерігали в 7% досліджуваних, слід декодувати як сигнал про недостатній сенс діяльності. Натомість усвідомлена діяльність «бере» страху рівно стільки, скільки потрібно, щоб зберегти її сенс.

Там, де є страх, завжди є усвідомлення небезпеки. Страх не є ілюзією. Він завжди виникає перед чимось, у певній ситуації. Якщо в солдата немає страху, значить у нього немає й інтуїції. Опитавши 72 досліджуваних щодо того, якого ворога вони найбільше бояться, у 82% випадків ми отримали відповідь – «того, якого ми не можемо побачити».

На війні людина ніколи не перебуватиме в повній безпеці. Безпечні умови на війні – це пастка, а повна безпека – ілюзія. Солдат, прагнучи звільнитись із цієї пастки, має усвідомлювати просту річ, а саме «На війні повна безпека ніколи не буде для мене досяжною». Керуючись такою установкою, солдат не лише звільниться від страху, але й схвалюватиме ризик, адже кожен значний здобуток у житті людини став можливим лише завдяки ризику. Звідси правило: страх – це не те, із чим треба боротися, це те, що треба контролювати. Солдат, опанувавши його, здатний зробити неможливе.

Стресори бою та психічна стійкість солдата.

За результатами дослідження встановлено основні стресори, що підривають психічну стійкість солдата (рис. 5), а також окреслено основні риси, притаманні командирам-лідерам (рис. 6).

Серед основних стресорів нами окреслено такі: боязнь стати інвалідом (92,2%), виснаженість (бойова втома) (82,4%); ворог, якого не видно (64,3%);

агресивне навколишнє середовище (53%); невизначеність (47,7%).

Опитавши 93 досліджуваних, встановлено 44 риси, які солдати найбільше поцінують у своїх командирів. Серед них такі: адекватність, безкорисливість, виваженість у прийнятті рішення, винахідливість, відвертість, відданість своїй справі, відкритість, відповідальність, упевненість, урівноваженість, готовність до дії, дипломатичність, доброзичливість, досвідченість, дружлюбність, енергійність, уміння зацікавити, ініціативність, компетентність, комунікабельність, лаконічність, людяність, надійність, наполегливість, небайдужість, організованість, піклування про людей, турбота, порозуміння, порядність, почуття гумору, професіоналізм, психічна стійкість, рішучість, розважливість, розум, спокій, справедливість, стриманість, уважність до думки іншого, холоднокривність у ситуації небезпеки, цілеспрямованість, чесність, чіткість і точність у віддачі розпоряджень, щирість (рис. 6).

Як бачимо з рис. 6, серед домінуючих рис провідні позиції посідають чіткість і точність у віддачі розпоряджень (30%), відповідальність (27%), рішучість (15%), чесність (15%), справедливість (13%). Їх домінування в командирів як ознак високого рівня психічної стійкості ми знаходимо й у працях інших дослідників. Так, Е. Грейтенс, описуючи психологічний профіль командира «морських котиків», наголошує, що всі вони перед лицем найбільшого випробування в їхньому житті були здатні вийти за межі власного болю, забути про свій страх і запитати: «Чим я можу допомогти хлопцеві, який поруч зі мною?» [5, с. 89]. Окрім хоробрості та фізичної сили такі командири завжди вмели думати про інших, присвячуючи себе вищій меті.

Висновки. Психічна стійкість солдата є запорукою його здатності долати різного роду життєві випробування, зберігаючи водночас психічне здоров'я та особистісні ціннісні властивості. Психічна стійкість змінює солдата, роблячи його здат-

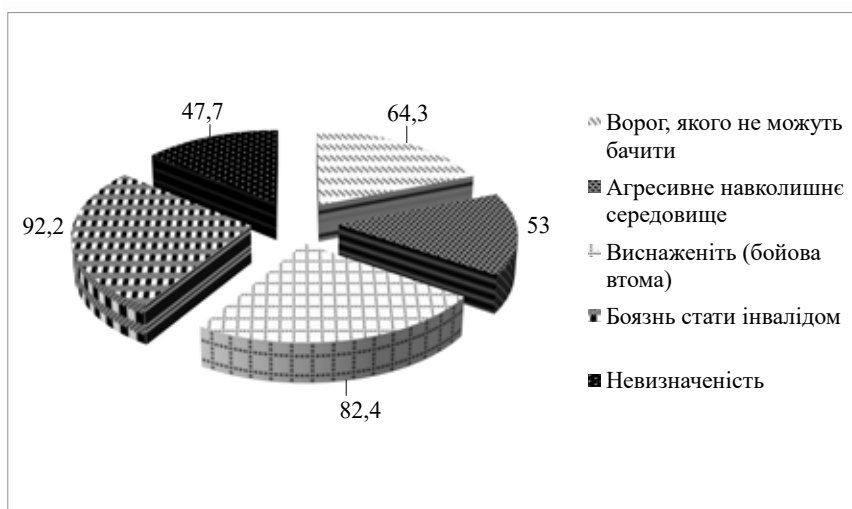


Рис. 5. Основні стресори, що впливають на психічну стійкість солдата, у %

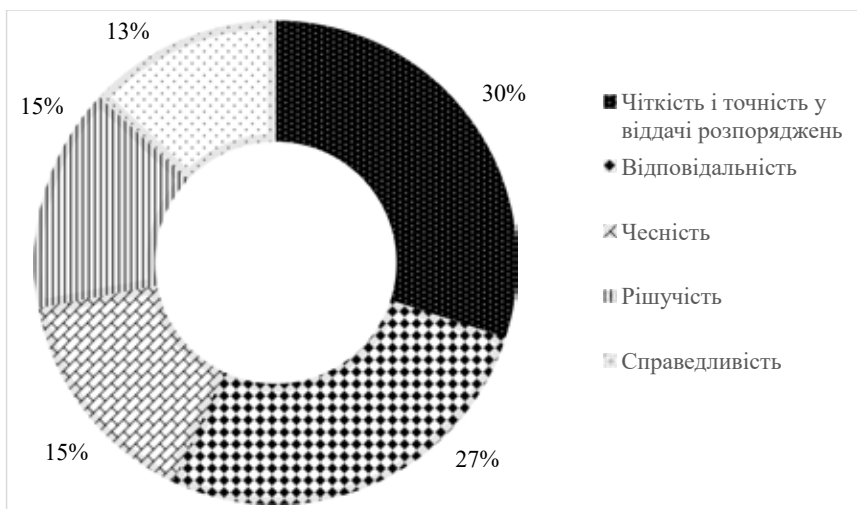


Рис. 6. Провідні риси командира-лідера

ним діяти в будь-яких обставинах бою. У життєвому словнику такого військовослужбовця немає слова «другий», оскільки «другий» дорівнює «вбитий». Він завжди перший.

Даючи клятву захищати свою країну, психічно стійкий солдат немовби віддає своєму народу незаповнений чек. Він завжди переконаний у справедливості своїх дій і вчинків, яка інколи настільки сильна й глибока, що здатна межувати з фізичною

мужністю. Психічно стійкий солдат завжди віддасть перевагу «холодній голові перед гарячою». Захоплюючи ініціативу в ході війни, він диктуватиме свої умови ворогу, примушуючи останнього ретельно їх виконувати. Психічно стійкий солдат завжди усвідомлює – усе, що не сприяє досягненню успіху, має другорядне значення. Жодної таємниці в досягненні успіху не існує. Успіх – результат підготовки, важкої праці й винесення уроків із невдач.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Пекар В. Бесіди майстра Хай Тао про стратегію. Харків : Фоліо, 2021. С. 194.
2. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.
3. Зіновій Коваль. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. № 2 (78). С. 14–18.
4. Красницька Ольга. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта* : зб. наук. пр. Національного університету оборони України. 2022. № 1 (45). С. 123–135. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/123-135>
5. Ерік Грейтенс. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Харків : вид-во «Фабула», 2021. 432 с.
6. Gardner, Howard, Csikszentmihalyi, Mihaly, and Damon, William Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. Basic Books. 2002. P. 34–55.
7. Красницька Ольга. Відчуття щастя в публічному виступі. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 137–139. <https://doi.org/10.31108/7.2020.34>
8. Хміляр О. Ф. Психологічна підготовка солдата і офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 1 (32). С. 317–322.
9. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. Київ : вид. дім «Слово», 2013. 640 с.
10. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>
11. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
12. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2 (66). С. 121–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131>
13. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах : підручник. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.
14. Луцій Анней Сенека, Епіктет, Марк Аврелій Антоній. Стоїцизм. Київ : вид-во Андронум, 2021. 266 с.
15. Уільям Ірвін. Радість життя. Філософія стоїцизму для XXI століття. Київ, 2020. 304 с.
16. Дональд Робертсон. Думай як римський імператор. Філософія стоїцизму Марка Аврелія для подолання життєвих негараздів і набуття душевної рівноваги. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 304 с.
17. Лисенко Д. П., Підпригора І. І. Феномен помсти у структурі психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 6 (70). С. 102–108.
18. Красницька Ольга. Основи ораторського мистецтва та риторичної комунікації : практикум. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2019. 110 с.