

крім того, зростає результативність ведення вогню у ході виконання стандартних (звичайних для стрільця) вправ на заняттях з вогневої підготовки. Отримання зазначених навичок пов'язано із спрощенням умов виконання стандартних вправ у порівнянні із специфічними, які побудовані з урахуванням ефекту Струпа та кінестетичного навантаження. Стрілець змушений прикладати більше зусиль для досягнення відмінного результату, що у свою чергу призводить до набуття навички щодо обробки великого масиву важливої інформації, у так званому «фоновому» режимі, тобто не відволікаючись від контрольованих дій по виконанню пострілу.

Таким чином, введення елементів кінестетичного та дискретного навантаження у стрілецькі вправи надасть можливість зменшити вплив зовнішніх факторів на свідомість стрільця, навчить впевнено приймати правильні рішення у швидкоплинній обстановці.

### Список бібліографічних посилань

1. Gluck, M. (2014). *Learning and Memory: From Brain to Behavior*. New York, NY: Worth Publishers. ISBN 978-0-7167-8654-2.

2. Paas, F.; Tuovinen, J.E.; Tabbers, H.K. & Van Gerven, P.W.M. (2003). "Cognitive load measurement as a means to advance cognitive load theory". *Educational Psychologist*. С. 63–71.

3. Луценко, І.С., Бальва А.Ф. Вплив локальної гіпотермії на результативність стрільби в умовах дефіциту часу/ І.С. Луценко А.Ф. Бальва // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : тез. доп. II Міжнар. наук.-практ. конф., (Харків, 21 квітня 2017 г.) / - Харків : ХНУВС, 2017. - С. 45.

4. Луценко, І.С. Ефективність ураження цілі стрільцем, який перебуває під впливом когнітивного навантаження/ І.С. Луценко // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : тез. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф., (Харків, 31 травня 2019 г.) / - Харків : ХНУВС, 2019. - С. 144.

Отримано 05.05.2022




УДК 159.9

**МЕДВЕДЄВА О. В.,**

*кандидат соціологічних наук,*

*доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3*

*Харківського національного університету внутрішніх справ;*

 <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Відомий філософ Мераб Мамардашвілі на питання «З чого починається людина?» не задумуючись відповів: «З плачу за померлим». Смерть близької людини – це найтрагічніший екзистенціальний досвід, що охоплює усі сфери психічного буття людини: когнітивну, афективну, мотиваційну, поведінкову. Горювання – це процес, що має чотири завдання: визнати втрату, оплакати її; адаптуватись до змін у своєму житті, світогляді, самосприйнятті; створити пам'ять та знайти місце в своєму серці, для людини, що пішла з життя. Це праця, яка потребує: відповідного часу, зовнішніх і внутрішніх ритуалів, певних психологічних процесів. Втім, триваюча війна залишає по собі страшні сліди, болісні і незворотні, вносить свої корективи на кожному із цих етапів, що обумовлює актуальність представленої теми.

При переживанні втрати у людини проходить два процеси – зовнішній, який ми називаємо траур, та внутрішній – горе. Академічний тлумачний словник означає горе

як: 1) душевні переживання, печаль, смуток; 2) обставини, події, що викликають страждання; біда, лихо, нещастя [1]. І все ж таки горе – це, перш за все, явище афективного ряду, емоційне страждання, тісно поєднане із втратою значущого: рідних чи близьких людей, певних об'єктів та речей, соціальних ресурсів, частини ідентичності, очікуваного майбутнього тощо; це певний синдром з психічною та соматичною симптоматикою. Як універсальний психологічний феномен воно незмінне за своєю природою та не залежить від того, що саме втратив суб'єкт, а отже, горювання має загальні тенденції, динаміку та психологічні закономірності, залишаючи достатньо простору для індивідуальної варіативності переживання втрати. Є низка теоретичних моделей, що описують процес горя: теорії Еріка Ліндемана, Елізабет Кюблер-Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока тощо. Класифікації відрізняються одна від одної відповідно до теоретичних орієнтацій дослідників. У загальному вигляді переживання втрати має такі стадії як: 1) первинна взаємодія з втратою (шок і відмова повірити в реальність); 2) усвідомлення і прийняття події; 3) горювання (гостре горе); 4) відновлення (прощання-відпускання і відокремлення-реконструктуризація). Дослідники погоджуються у тому, що різняться власне його тривалість та інтенсивність, «глибина емоційного занурення», які залежать від значущості втраченого об'єкта та індивідуальних особливостей людини, що горює. Втім, якщо людина не може конструктивно пройти стадії горювання, то це не тільки призводить до витіснення переживань, але й може стати причиною незворотних психологічних змін, хвороби чи смерті. Тож надалі розглянемо деякі психологічні особливості, що супроводжують процес горювання під час війни.

Проживання втрати – це природний процес, що супроводжує нас усе життя. Та з іншого боку, біль війни – *не природний*, адже цих смертей не мало би бути. По всій країні гинуть люди, діти, що ще мали б жити довго та щасливо, і це важко вкладається в реальність, виходить за межі звичайного досвіду людини.

Процес горювання відбувається за *важкої життєвої ситуації воєнного часу*, енергетичні навантаження якого часто перевищують адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я. Це вплив різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності; високої психофізичної складності; необхідності поєднувати кілька видів діяльності й виконувати декілька завдань; несприятливих інформаційних, соціальних і часових впливів; девальвації колишніх базових смислів і цінностей тощо. Забагато смерті, болю, стресу і травматичних подій довкола аби психіка змогла з ними впоратися у своєму темпі. Відтак бракує ресурсу й , психічного простору огорнути весь той біль, щоб дати йому прорости теплом і світлими спогадами.

Травматизація під час воєнних дій має характер *мультитравми*, коли одночасно людина піддається впливу кількох травмівних подій (наприклад, отримана контузія від вибуху, і від цього ж вибуху загинув товариш), або *політравми* – множинної, поєднаної, комбінованої травми. Остання характеризуються такими особливостями: синдромом взаємного обтяження – реакцією на множинну травму часто буває шоківий стан, важче переживаються травмівні ситуації, гірший прогноз; поєднання травм утруднює терапевтичний процес; частіше розвиваються супутні розлади та важкі ускладнення; спостерігається нечіткість симптоматики, що спричиняє діагностичні помилки [2, с. 25]. Слід зауважити, що травмувальні чинники воєнних подій діють не одночасно та мають пролонгований характер, а часу на проживання горя замало – потрібно бути зібраними, шукати безпеки, боротися з ворогом, займатись волонтерством, працювати, і все це тут і зараз.

Воєнні події можуть виступати своєрідним тригером у формуванні *відкладеного горя* – реакцій із затримкою скорботи (іноді їх називають пригніченими, подавленими,

або відкладеними реакціями скорботи). Людина може мати емоційні реакції на момент втрати, але вони пригнічуються з таких причин як, наприклад, перемикування уваги на негайні потреби (діти, побут, безпека, виживання загалом); заборона на прояв емоцій, як внутрішня, так і зовнішня (ні з ким розділити свій біль, бо далеко від усіх, у кожного свої проблеми, не на часі, не варто перевантажувати своїм); неприйняття факту смерті тощо.

Воєнні події також відповідають основним факторам, що провокують *ускладнені прояви горя* (тривалі розлади скорботи, травматичне горе, патологічне горе, невирішене горе, хронічне горе, перебільшення скорботи) – раптовість втрати, невизначеність втрати (пропавши безвісти), кількість втрат (що призводить до перевантаження скорботи), досвід переживання попередніх втрат, додаткові стрес-фактори та особистісні характеристики людини, яка переживає горе. Воно характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю.

Під час війни *не завжди можливо попрощатися*, поховати, побачити тіло близьких, і мозок відмовляється вірити, відпустити, оплакати і прожити цей біль. Така ситуація унеможлиблює завершення відповідних етапів горювання як складного процесу самоцілення, призводить до «застрягання» в горі з переживанням в подальшому усього спектру симптоматики й важких наслідків ускладненого горя. Відкрите проживання всіх емоцій і проходження всіх етапів – це процес функціональної необхідності, але замість природного шляху, що перетворює пекучий біль на теплий смуток, заблокований, невпинний біль може перетворитися на депресію, непозбувну тугу, безпорадність, безпросвітність довкола й небажання жити загалом.

Переживання втрати – процес, що містить багаторівневі психологічні зміни. Для особистості формуються нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію в часто кардинально нових умовах свого існування. («робота горя» за Е. Ліндерманом). Це природний процес, і людина в більшості випадків переживає його без професійної допомоги. Втім війна кардинально змінює звичні умови «роботи горя» через критичну травматизацію життєсвіту особистості, адже багато хто зіткнувся з втратою близьких, роботи, майна і навіть улюбленого міста, й потребує належної та системної допомоги у цьому напрямку. Це виводить на порядок денний питання розробки цільових програм кризової психологічної підтримки й психосоціального супроводу різних категорій населення-жертв/учасників/свідків війни (діти, дорослі, військовослужбовці та члени їх родин, ВПО, фахівці першої лінії контактування з людьми (лікарі, ДСНС, поліція тощо) та підготовки психологів з урахуванням сучасних реалій та безпрецедентних за своїми масштабами наслідків війни. Також існує потреба у підготовці фахівців сектору безпеки та оборони України, їх озброєння необхідним комплексом психологічних знань, зокрема, з питань кризової психології, психології війни, психології діяльності в особливих (екстремальних) умовах, професійно-психологічної підготовки особового складу, основ психологічної допомоги та реабілітаційної психології, інформаційно-психологічних технологій впливу тощо, що має знайти відображення у відповідних навчальних планах.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Словник української мови. Академічний тлумачний словник. URL: <http://sum.in.ua>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

Отримано 10.05.2022

