



Національна академія
Служби безпеки України



Головне управління морально-психологічного
забезпечення Збройних Сил України



Військовий інститут
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ПОРАДНИК ОФІЦЕРА

З МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Практичний поради́ник

КИЇВ
2023

УДК 159.9:355.1:356.168:355.244.1

П59

*Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою
Національної академії Служби безпеки України
(протокол № 2 від 26 квітня 2023 р.)*

*Рекомендовано до друку Методичною радою Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 15 від 21 квітня 2023 р.)*

Рецензенти:

В. В. Клочков, начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, генерал-майор;

В. О. Моляко, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, академік НАПН України;

В. В. Стасюк, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Авторський колектив:

В. М. Гребенюк, доктор юридичних наук, старший дослідник (розділ 9); *Н. Г. Іванова*, доктор психологічних наук, професор (розділи 2, 3, підрозділи 1.1, 1.3–1.5, 4.8, 5.1, 5.3, 5.4, 6.2, 6.3); *Н. М. Мась*, кандидат психологічних наук, доцент (підрозділи 1.7, 1.8, 6.1); *Р. Ч. Мамедов* (підрозділи 1.2, 1.6–1.8, 4.1, 4.4, 4.9, 5.2, 5.5, 6.4); *В. І. Розов*, кандидат психологічних наук, доцент (підрозділи 4.2, 4.3, 4.5–4.7); *О. О. Паливода*, кандидат психологічних наук (розділи 2, 3, підрозділи 1.1, 1.3–1.5, 4.8, 5.1, 5.3, 5.4, 6.2, 6.3); *О. Ю. Іванов*, кандидат юридичних наук (розділи 7, 8)

Порадник офіцера з морально-психологічного забезпечення
П59 Збройних Сил України : практичний порадник / [Гребенюк В. М.,
Іванова Н. Г., Мась Н. М. та ін.]. Київ : НА СБУ, 2023. 160 с.

У пораднику розкрито інформаційно-психологічні та спеціальні аспекти діяльності ЗСУ в умовах війни, знання яких сприятимуть розвитку особистісного потенціалу щодо оптимізації своїх психічних та інтелектуальних ресурсів, необхідних для переможного протистояння ворогу.

Видання призначене для офіцерського складу структур морально-психологічного забезпечення ЗСУ.

УДК 159.9:355.1:356.168:355.244.1

© Національна академія
Служби безпеки України, 2023
© Гребенюк В. М., Іванова Н. Г.,
Мась Н. М. та ін., 2023

Зміст

Вступне слово.....	7
Вступ.....	8
Передмова.....	9
1 Психологічні особливості протидії негативним інформаційно-психологічним впливам противника на особовий склад підрозділу	11
1.1 Що таке інформаційно-психологічні впливи? Які шляхи їх поширення?.....	11
1.2 Що таке захист від інформаційно-психологічних впливів? Які заходи вони включають?.....	13
1.3 Що таке паніка? І хто такі панікери?.....	15
1.4 Чим небезпечні панікери та паніка? Психологічні характеристики конфліктних осіб, які можуть провокувати панічні настрої в колективах.....	17
1.5 Що робити з панікерами?.....	18
1.6 3-етапна система роботи щодо відновлення військовослужбовців до ведення бойових дій.....	19
1.7 Алгоритм роботи щодо стабілізації обстановки та відновлення морально-психологічного стану особового складу.....	22
1.8 Етапи групового кризового консультування психологом	30
2 Психологічні особливості аналізу інформації під час міжособистісної комунікації особового складу	32
2.1 Види інформації та особливості її впливу на особовий склад підрозділу	32
2.2 Що варто знати про фейк?.....	33

2.3	Принципи виявлення неправдивої інформації	35
2.4	Особливості оцінювання інформації в процесі комунікації	37
2.5	Маркери нещирості висловлювань людини	38
3	Психологічний зміст деструктивної ворожої пропаганди та шляхи її нейтралізації	41
3.1	Що таке пропаганда?	41
3.2	Основні прийоми ворожої пропаганди.....	43
3.3	Як пропаганда впливає на морально-психологічний стан особового складу.....	45
3.4	Прийоми нейтралізації ворожої пропаганди.....	46
4	Перша психологічна допомога та саморегуляція	48
4.1	Психологічна стійкість. Що таке стрес і стресостійкість?	48
4.2	Що таке гострий стрес?	52
4.3	Які можуть бути реакції на гострий стрес?	53
4.4	Що таке страх бою?.....	55
4.5	Перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.....	64
4.6	Які особливості першої психологічної допомоги при різних гострих стресових реакціях?.....	67
4.7	Методи психічної саморегуляції	70
4.8	Як упоратись із своєю психікою в умовах війни?.....	82
4.9	Профілактика суїцидів	84
5	Мотивування особового складу підрозділу до ефективного виконання бойових завдань	99
5.1	Методи розпізнання мотивів військовослужбовця.....	99

5.2 Особливості мотивації мобілізованих.....	101
5.3 Психологічні прийоми самотивування до дій в умовах війни.....	104
5.4 Правила мотивування до успішного виконання бойових завдань.....	105
5.5 Помста чи справедливість? Що мотивує на боротьбу?.....	106
6 Індивідуальна концепція ефективного лідера в умовах воєнного стану	109
6.1 Військовий лідер. Стандарти та базові компетентності.....	109
6.2 Якості успішного лідера-військовослужбовця	111
6.3 Лідер і колектив. Стилi ефективного лідерства.....	115
6.4 Індивідуальна робота з підлеглими.....	118
7 Історичні витоки формування загарбницької ідеології сучасної росії	121
7.1 Міфологізація «національної основи» російської державності.....	121
7.2 Тактика «блискавичної експансії» та її складові.....	124
7.3 Зовнішньополітичний дискурс у російській ідеології.....	126
7.4 Заснування московії: проста математика	128
7.5 Загарбницька ідеологія московії: звідки взялась і чому існує досі	129
7.6 Імперіалізм: версія московська	131

8 Фактори стійкості впливу російських історичних наративів на цільові аудиторії	134
8.1 Ціннісний вимір російської історичної пропаганди	134
8.2 Населення підкорюваної території і міфи «русского мира»	135
8.3 Російськість як фейкова категорія	136
8.4 Чому ми різні? Українці / росіяни	142
9 Диверсійно-розвідувальна діяльність проти України в умовах війни	145
9.1 Класифікація ідентифікаторів диверсійно-розвідувальної діяльності	145
9.2 Непрямі маркери, що вказують на іноземне походження	148
9.3 Непрямі маркери, що вказують на професійну підготовку	149
9.4 Документальні маркери диверсійно-розвідувальної діяльності	152
9.5 Матеріально-технічні ознаки диверсійно-розвідувальної діяльності	153
9.6 Характеристика деяких ознак можливої належності особи до диверсійно-розвідувальних груп	154
Відомості про авторів	159

Вступне слово

Сьогодні, як ніколи дотепер, Україна потребує допомоги своїх синів і доньок у захисті її незалежності та суверенітету!

Українці вже довели свою стійкість, сміливість, згуртованість, людяність та небайдужість до долі своєї Батьківщини!

Наразі наша сила – це сила нашої країни! Весь світ на нашому боці! Бог на нашому боці! Разом ми переможемо!

Зрозуміло, що українському народу дуже важко! Але знайти в собі сили для подальшої боротьби вкрай необхідно!

У нас немає іншого вибору, окрім як здолати жорстокого агресора! А пропоновані в пораднику рекомендації допоможуть додатково самообілізуватись, озброїтись знаннями й навичками, необхідними у протистоянні з ворогом.

Ми на своїй землі й боронимо свою країну! Ми відстоюємо свої цінності й право йти своєю дорогою! Ми захищаємо нашу землю, наші родини, наші домівки! Ми нікому не віддамо Україну! У ворога жодних шансів! Наша сила в єдності! Разом до перемоги!

**ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!
СЛАВА УКРАЇНІ!**

Ректор Національної академії
Служби безпеки України
полковник **Андрій ЧЕРНЯК**

Вступ

Набутий досвід ведення бойових дій Силами оборони України під час російсько-української війни підтвердив стару і просту істину – роль людини на полі бою залишається вирішальною. Належна психологічна підготовка рядового, сержантського та офіцерського складу, його мотивація, об'єктивне розуміння інформаційно-психологічних процесів, які відбуваються в підрозділі в умовах підготовки та під час безпосереднього виконання бойових завдань, дають можливість успішно вести бойові дії.

«Не з примусу, а з переконання. Якісно готуватись і готувати своїх підлеглих до виконання бойових завдань», – так повинно звучати кредо кожного військовослужбовця.

Цей poradnik дасть вам прості і зрозумілі інструменти, за допомогою яких кожен солдат, сержант та офіцер зможе якісніше підготуватися до виконання завдань, розуміти, як протидіяти інформаційному впливу ворога та як надавати психологічну допомогу військовослужбовцям під час і після бою. Мета poradnika – навчити військовослужбовців зберегти найцінніше – своє життя та життя підлеглих, виконавши поставлене завдання. В умовах війни з противником, який переважає нас кількісно, якісна підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань – це наш пріоритет.

РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ!

СЛАВА УКРАЇНІ!

Начальник Військового інституту
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
бригадний генерал **Анатолій ШЕВЧЕНКО**

Передмова

Інформаційно-психологічні та спеціальні аспекти військової діяльності слід розглядати як чинник, який значно впливає на загальну результативність діяльності Збройних Сил України. Війна є складним процесом, який забезпечується не тільки зброєю, технікою та спеціалістами, а й потребує грамотного керівництва, всебічного аналізу ситуації та прийняття оптимальних рішень.

За таких умов інформаційно-психологічні та спеціальні знання відіграють надзвичайно важливу роль. Вони дають розуміння особливостей роботи з інформацією про ворога, визначають спроможність відокремлювати надійну інформацію від спеціально спотвореної, коректно реагувати на стресові ситуації, ефективно організовувати роботу служб військової психології, які допомагають бійцям у вирішенні психологічних проблем.

У цьому poradniku з урахуванням результатів аналізу інформаційно-психологічних, спеціальних і організаційних передумов успішної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах війни розглянуто питання протидії негативним інформаційно-психологічним впливам противника на особовий склад підрозділу, ефективної взаємодії та мотивації військовослужбовців у складних ситуаціях, надання першої психологічної допомоги.

Запропоновані практичні поради й алгоритми роботи допоможуть краще зрозуміти важливість і складність діяльності військовослужбовців у бойових умовах, а також можливості та значення оптимізації їхніх психічних і фізичних ресурсів для досягнення перемоги над ворогом.

Начальник Головного управління
морально-психологічного забезпечення
Збройних Сил України
генерал-майор **Владислав КЛОЧКОВ**

1 Психологічні особливості протидії негативним інформаційно-психологічним впливам противника на особовий склад підрозділу

1.1 Що таке інформаційно-психологічні впливи? Які шляхи їх поширення?

Інформаційно-психологічні впливи – це розповсюдження / передання інформації, орієнтоване на зміну емоцій, почуттів, мотивів та поведінки військовослужбовців.

Мета інформаційно-психологічних впливів – формування необхідних поглядів, переконань, ціннісних спрямувань, уявлень, мотивів (підбурювання до певних дій).

Негативні інформаційно-психологічні впливи зорієнтовані на зниження рівня боєздатності та деморалізацію особового складу.

Об'єкти інформаційно-психологічних впливів – це те, на що спрямовані негативні інформаційно-психологічні впливи.

До об'єктів деструктивних впливів ворога належать:

- **загальні**: рівень боєздатності ЗСУ.
- **спеціальні**: структурні підрозділи ЗСУ та самі військовослужбовці.

Головним об'єктом такого впливу є певні соціальні групи (масова свідомість) або окрема людина (її свідомість).

Маркери поширення інформаційно-психологічних впливів:

- циркулює дезінформація;
- активізується ворожа пропаганда;
- поширюються чутки (фейки);
- змінюється психоемоційний стан особового складу.

Потенційні наслідки інформаційно-психологічних впливів:

- масова паніка в підрозділі;
- прояви агресивної поведінки;
- підбурювання до деструктивної поведінки особового складу;
- наростання незадоволення особового складу;
- саботаж.

Інформаційно-психологічні впливи реалізуються, переважно, через:

- медіа;
- соціальні мережі;
- безпосередню комунікацію з цільовою аудиторією.

Наростання в інформаційному просторі інформаційно-психологічних впливів на населення певних територій може демаскувати наміри ворога.

Зовнішні деструктивні інформаційно-психологічні впливи бійці сприймають, якщо в них немає потрібної їм правдивої інформації.

Фактично інформаційно-психологічні впливи заповнюють інформаційні пустоти у свідомості.

1.2 Що таке захист від інформаційно-психологічних впливів? Які заходи вони включають?

З метою запобігання негативному інформаційно-психологічному впливу в бойовій обстановці особлива увага звертається на роз'яснення військовослужбовцям обстановки в районі виконання завдань, істинних цілей, тематики, завдань, форм і методів психологічних операцій.

Позитивний ефект дає ознайомлення військовослужбовців із конкретними фактами, що свідчать про найрізноманітніші прийоми, методи та наслідки інформаційно-психологічних впливів протиборчих сторін. Роз'яснення військовослужбовцям можливих форм і способів такого впливу, зокрема з боку сил психологічних операцій, зумовлює надійне перекриття каналів цього впливу на особовий склад. Важливо тримати під постійним контролем людей, чия діяльність пов'язана з прийомом і передачею інформації.

Для підвищення психологічної стійкості особового складу доцільно виявляти лідерів, створювати неформальні групи військовослужбовців, які б формували відповідні стереотипи щодо армії противника, були носіями високого МПС.

При виконанні бойових завдань може виникнути необхідність призначення в кожному підрозділі відповідальних осіб для збирання та знищення агітаційно-

пропагандистських матеріалів противника. Зарубіжні фахівці вважають листівки найефективнішим засобом психологічного впливу на людей, тому закриття цього каналу впливу на військовослужбовців дає змогу значно знизити його ефективність.

Особлива увага командирів, заступників з МПЗ приділяється вивченню змісту, тез та аргументів пропаганди противника, а також аналізу можливого негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців із помітною нервово-психічною нестійкістю, високою «недовірливістю» і тривожністю, які в складних ситуаціях нерідко стають індукторами паніки.

Необхідно виявити джерела інформації та канали, через які на військовослужбовців здійснюється інформаційно-психологічний вплив, та їх сприйняття особовим складом. З метою визначення ступеня впливу на військовослужбовців потрібно встановити рівень їхнього МПС.

Головною метою захисту особового складу підрозділу від негативного інформаційно-психологічного впливу противника є досягнення інформаційно-психологічної переваги над ним. Це можливо завдяки виконанню таких **завдань**:

- визначення факторів бойової, суспільно-політичної обстановки, які можуть бути використані ймовірним противником для інформаційно-психологічного впливу на особовий склад підрозділу;

- своєчасне виявлення сил і засобів інформаційно-психологічних операцій, їхніх бойових можливостей, порядку застосування;
- роз'яснення військовослужбовцям мети, завдань, форм і методів психологічних операцій, можливостей їхніх технічних засобів;
- безперервне інформування особового складу, своєчасне знищення листівок та інших дезінформаційних матеріалів.

1.3 Що таке паніка? І хто такі панікери?

Паніка – раптовий несвідомий і нестримний страх, викликаний реальною чи уявною небезпекою.

Панікер – військовослужбовець, котрий легко піддається інформаційно-психологічному впливу, а також сам «сіє» паніку.

Типи панікерів:

- *морально пригнічені / ображені* (військовослужбовці, які постійно демонструють незадоволеність усім, що відбувається, а також певну образу щодо, на їхній погляд, «упередженого» ставлення до них; переважає пригнічений песимістичний настрій; будь-які зміни вони сприймають як «невигідні» та несприятливі, що активізують висловлювання про незадоволеність, безперспективність тощо);

- *гіперактивні* (ті, які постійно знаходяться в активній взаємодії з усіма навколишніми, їм до всього є діло; вони активно комунікують, навіть інколи не замислюючись про зміст і сенс інформації, яку розповсюджують; фактично вони виступають певними тригерами емоційної нестабільності в колективі підрозділу);
- *конспірологи* (вони майже завжди вважають, що зрозуміли чиїсь потаємні задуми, і свої думки щодо цього передають іншим та коментують свою прозорливість, яка нібито вже не раз спрацьовувала; таким чином вони підбурюють побратимів до якихось дій, які допоможуть уникнути надуманих ними проблем);
- *опозиціонери* (ті, хто завжди висловлюють незадоволення діями командирів і розповідають про те, що вони набагато краще знають, що саме треба робити в певній ситуації; постійно вдаються до критики як командирів, так і побратимів та намагаються схилити на свій бік «підбурених ними односторонців»);
- *психічно нестійкі* (такі військовослужбовці характеризуються дуже частими змінами настрою, ставлень до оточення, пріоритетів та вподобань у комунікації; їхні сильні емоції привертають увагу інших військовослужбовців, які намагаються зарадити та підтримати).

1.4 Чим небезпечні панікери та паніка? Психологічні характеристики конфліктних осіб, які можуть провокувати панічні настрої в колективах

Панічні настрої дуже заразливі. Паніка наростає в процесі впливу панікерів на інших бійців та супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю, коли інстинкт самозбереження пригнічує здоровий глузд і адекватну оцінку ситуації та своїх дій.

Панікери створюють загальний безлад і сіють хаос, що швидко паралізує весь військовий колектив та позбавляє військових можливості надавати взаємодопомогу, дотримуватися необхідного порядку й ефективно діяти.

Психологічні характеристики конфліктних осіб, які можуть провокувати панічні настрої в колективах:

- неадекватна самооцінка;
- прагнення домінувати;
- критичне ставлення до навколишніх;
- підвищена агресивність;
- емоційна нестійкість;
- тривожність;
- консерватизм;
- зайва принциповість і прямолінійність;
- прагнення бути чесним;
- упертість тощо.

1.5 Що робити з панікерами?

Якщо паніка природня, то бійця слід навчити:

- адекватно оцінювати інформацію;
- керувати своїми емоціями;
- розробляти плани, обговорювати й визначати чіткий порядок можливих дій при виникненні конкретних ситуацій.

Якщо паніка – спеціально підготовлена, рольова поведінка:

- спрогнозувати можливі причини та справжні мотиви такої поведінки;
- за можливості обмежити контакти з колективом або взагалі ізолювати;
- сформувати комплекс методів психологічного впливу та певної стратегії взаємодії, щоб його нейтралізувати;
- перевірити за можливості інформацію про нього від побратимів;
- діяти по ситуації в межах правового поля та бойової обстановки.

Якщо паніка вже є у військовому колективі:

- виявити панікерів та встановити причини паніки;
- поговорити з бійцями (індивідуально, малими групами, колективом);
- заспокоїти колектив – дати фактаж, пояснити, переконати, роз'яснити;

- на упередження «кинути» більш емоційну та важливу інформацію, яка зможе переключити бійців;
- розвіяти міфічні / видумані наслідки події, що зумовила паніку.

1.6 3-етапна система роботи щодо відновлення військовослужбовців до ведення бойових дій¹

3-етапна система роботи щодо відновлення військовослужбовців до ведення бойових дій:

1-й етап:

- *На 1-й лінії оборони:* заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення та сержанти роти: виявляють осіб, неготових вести бойові дії; ізолюють визначених осіб від решти особового складу; зосереджують цих осіб та під керівництвом сержанта направляють їх до збір-ного пункту батальйону;
- *на батальйонному збірному пункті:* заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення, офіцер-психолог, головний сержант батальйону, медичний фахівець батальйону:

О здійснюють сортування військовослужбовців, які не можуть виконувати бойові завдання за командами:

¹ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

- А** – не готові за станом здоров'я до фізичних навантажень в умовах бойових дій;
- Б** – перебувають у кризовому психоемоційному стані;
- В** – мають панічні настрої;
- Г** – інші (не мають відповідної підготовки за ВОС, призвані з порушенням чинного законодавства, невдоволені всебічним забезпеченням, покинули бойові позиції);
- О складають списки таких команд за визначеною формою;
- О забезпечують переміщення визначеного особового складу до бригадного збірному пункту на ТПУ;
- О організовують негайну заміну вилучених військовослужбовців за рахунок особового складу резервної роти.

2-й етап:

Заступник командира бригади з МПЗ, головний сержант бригади, адміністрація пункту психологічної допомоги, начальник медичної служби, представник відділення персоналу, юрист, представник тилу, начальник фінансової служби, військовий капелан, представник зонального відділу ВСП:

- О здійснюють розподіл прибулого особового складу за списками команд;
- О організовують роботу з військовослужбовцями за визначеними категоріями (А, Б, В, Г) команд, за відповідною проблематикою;

О визначають загальнопоширені проблемні питання, які потребують негайного вирішення на рівні бригади й угруповання військ (сил).

За результатами відповідної роботи (до 3-х діб):

■ *відновлені до ведення бойових дій військово-службовці:*

О організовано повертаються до своїх підрозділів;

О перепризначаються за відповідними ВОС;

О проходять додаткову прискорену військову або фахову підготовку;

■ *ті, що не готові до ведення бойових дій:*

О за станом здоров'я – направляються на лікування;

О за ознаками порушення чинного законодавства щодо призову – до центрів комплектування;

О за ознаками в діях кримінальних правопорушень і тих, що не бажають (відмовляються виконувати БЗ) – переміщення до визначеного місця утримання.

3-й етап:

ЗК з МПЗ, головний сержант, представник зонального відділу ВСП, начальник юридичної служби, начальник медичної служби:

О визначають місце утримання військовослужбовців, які не бажають або відмовляються

- виконувати БЗ (окрема будівля, приміщення, табір, ангар);
- О організовують охорону й оборону;
- О організовують вирішення загальнопоширених проблемних питань, виявлених на II-му етапі роботи.

За результатами проведеної роботи:

- *військовослужбовців, які не бажають або відмовляються виконувати БЗ, направляють до органів військової прокуратури для проведення кримінального провадження;*
- *інших військовослужбовців (тих, які змінили свою думку) перерозподіляють до інших військових частин.*

1.7 Алгоритм роботи щодо стабілізації обстановки та відновлення морально-психологічного стану особового складу ²

1. Зустріти особовий склад (зустрітися з особовим складом), відрекомендуватися. Через старшого підрозділу або неформального лідера **з'ясувати кількість особового складу, підрозділ і причини залишення позицій.**

² Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

Під час зустрічі продемонструвати бажання об'єктивно розібратися в ситуації та надати допомогу. Дати особовому складу виговоритися. Завжди пам'ятати, що структура МПЗ – не каральний орган. *Ключове завдання – повернути до строю максимальну кількість особового складу.*

2. Розмістити особовий склад, забезпечити харчуванням, **надати** можливість відпочити, привести зовнішній вигляд у порядок, зателефонувати рідним та близьким (протягом 2–3 днів).

3. Протягом перших 2–3 днів заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення:

- *складає списки особового складу, який самовільно залишив позиції або відмовляється виконувати завдання за призначенням;*
- *здійснює моніторинг забезпечення встановленими нормами постачання та соціально-побутовими умовами проживання особового складу;*
- *спостерігає за поведінкою особового складу, при цьому намагається виокремити неформальних лідерів, які впливають на формування громадської думки.*

4. Після відпочинку особового складу заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення проводить індивідуальні бесіди, виокремивши військовослужбовців за контрактом та призваних за мобілізацією.

Під час індивідуальної бесіди заступник командира роти зобов'язаний вислухати підлеглих, з'ясувати коло

проблемних питань, які вплинули на рішення залишити позицію, запропонувати шляхи їх вирішення. Бесіду доцільно проводити у сприятливій обстановці, без погроз, залякування та агресії з боку офіцера до підлеглих. У жодному разі під час бесіди та під час роботи в складі робочої групи не підкреслювати, що вони не виконали наказ (реально, бойовий наказ до них не доводили). Розпочати індивідуальну роботу доцільно з формальних (командири всіх рівнів), якщо такі є, і неформальних лідерів, які мають формальні та неформальні важелі впливу на громадську думку підлеглих і військового колективу.

5. За результатами індивідуальної роботи виокремити групи військовослужбовців:

- *військовослужбовці, які після відпочинку відновили свої фізичні та духовні сили й готові продовжувати виконання завдань за призначенням;*
- *військовослужбовці, які призвані з порушеннями чинного законодавства та не є суб'єктом злочину (мають 3-х або більше дітей, які мають близьких родичів-інвалідів I або II групи);*
- *військовослужбовці, які отримали бойовий стрес і потребують психологічної допомоги та реабілітації;*
- *військовослужбовці, які мають скарги на стан здоров'я та потребують лікування або проходження військово-лікарської комісії;*
- *військовослужбовці, які в категоричній формі відмовляються повертатися для виконання*

бойових завдань і яких треба притягувати до кримінальної відповідальності.

6. На військовослужбовців, які мають 3-х або більше дітей, збираються копії підтверджувальних документів та опрацьовується клопотання за підпорядкованістю на проходження військової служби за місцем проживання їхніх родин. Рішенням командира частини *зазначена категорія може переміщуватися для виконання обов'язків військової служби до пункту постійної дислокації.*

7. Військовослужбовці, які мають право на звільнення за сімейними обставинами (мають близьких родичів-інвалідів I або II групи), звільняються на підставі підтверджувальних документів наказом командира частини. Для реалізації законного права військовослужбовців на звільнення заступники командирів рот з морально-психологічного забезпечення допомагають військовослужбовцям зібрати підтверджувальні документи й опрацювати рапорт за підпорядкованістю. *На час збирання документів зазначені військовослужбовці зосереджуються на тиловому пункті управління, продовжують виконувати обов'язки військової служби і виключаються зі списків особового складу без повернення до пункту постійної дислокації.*

8. Військовослужбовці, які отримали бойовий стрес і потребують психологічної допомоги та реабілітації, потребують переміщення до пункту психологічної допомоги бригади, де протягом 3-х днів із ними

проводяться заходи надання індивідуальної та групової психологічної допомоги. *Усі військовослужбовці, які потребують спеціалізованої допомоги, на 4-у добу направляються до пунктів психологічної реабілітації, які розгорнуті на базі стаціонарних військово-медичних центрів командування медичних сил ЗСУ.*

9. Для військовослужбовців, які висловлюють скарги на стан здоров'я, організовується проходження амбулаторної військово-лікарської комісії. За результатами ВЛК виокремлюються групи військовослужбовців:

- військовослужбовці, які придатні для проходження військової служби;
- військовослужбовці, які обмежено придатні для проходження військової служби (зазначена категорія потребує переміщення за межі району активних бойових дій);
- військовослужбовці, які потребують додаткового лікування (зазначена категорія направляється до спеціалізованих військово-медичних закладів на додаткове лікування та стаціонарне проходження ВЛК).

10. Усі військовослужбовці, які визнані ВЛК придатними для проходження військової служби та продовжують відмовлятися виконувати завдання за призначенням, автоматично стають суб'єктами кримінального правопорушення. Це їм необхідно довести

після повернення з ВЛК. З такими військовослужбовцями *повторно проводиться індивідуальна бесіда*, під час якої заступник командира роти з МПЗ:

- *з'ясовує чинники, які негативно впливають на МПС військовослужбовця;*
- *роз'яснює наслідки для військовослужбовця порушення кримінальної справи;*
- *намагається переконати військовослужбовця повернутися до виконання бойових завдань.*

11. Військовослужбовцям, які відмовляються повертатися для виконання бойових завдань і яких треба притягувати до кримінальної відповідальності, нагадують про вчинення порушень, за які ст. 402 «Непокора», ст. 429 «Самовільне залишення поля бою або відмова діяти зброєю» ККУ передбачено в умовах воєнного стану позбавлення волі на строк від 5 до 10 років. Крім того, доводяться реальні випадки внесення до ЄРДР кримінального правопорушення за цими статтями.

Доцільно після цього надати деякий час для прийняття військовослужбовцем остаточного рішення.

12. У разі подальшої відмови виконувати бойове завдання під керівництвом заступника командира частини з морально-психологічного забезпечення робиться *віддача бойового наказу у присутності 3-х свідків, що фіксується на відеозапис.*

Зазначена відеофіксація передається до спеціалізованої військової прокуратури для прийняття правового рішення разом із:

- повідомленням про вчинення кримінального правопорушення;
- службовою характеристикою;
- витягом з наказу командира частини про включення до списків особового складу частини та призначення на посаду;
- довідкою про результати проходження ВЛК.

На підставі вказаних матеріалів та допиту свідків слідчі спеціалізованої прокуратури вносять правопорушення до Єдиного реєстру досудових розслідувань і протягом 2-х днів порушують перед судом клопотання про обрання запобіжного заходу тримання під вартою стосовно правопорушників терміном до 2-х місяців. Протягом цих 2-х днів і в подальшому на підставі рішення суду правопорушники утримуються на гауптвахті ВСП.

Крім того, у деяких частинах склалася практика подачі заяви про вчинення злочину, підписаної командиром військової частини, до Офісу Генерального прокурора України або до Державного бюро розслідувань через відповідні електронні платформи цих установ. У таких випадках зазначені вище установи зобов'язані прийняти заяви, внести зазначені правопорушення до Єдиного реєстру досудових розслідувань і надати відповідні доручення на перевірку зазначених фактів та

проведення досудового розслідування спеціалізованим прокуратурам відповідно до територіального розподілу повноважень.

13. За фактами правопорушень командир військової частини призначає службове розслідування, яке проводиться протягом 7 днів, матеріали (копії службових розслідувань і наказ за результатами службового розслідування) передаються до органів досудового розслідування (територіальних підрозділів ДБР або спеціалізованої прокуратури) через структурні підрозділи ВСП для прийняття правових рішень щодо наявності складу злочину. Причому необов'язково оформлювати акт проведення службового розслідування на кожного правопорушника окремо.

Кількість службових розслідувань повинна дорівнювати кількості повідомлень про скоєння кримінального правопорушення.

14. Заступник командира частини з МПЗ організовує взаємодію з органами досудового розслідування та своєчасно інформує командира частини про кількість правопорушень, внесених до ЄРДР, кількість військовослужбовців, стосовно яких обрано запобіжний захід у виді тримання під вартою, а також рішень суду про притягнення до кримінальної відповідальності.

15. Заступники командирів рот з МПЗ своєчасно доводять вирoki військових судів та розміщують у наочній агітації підрозділів.

1.8 Етапи групового кризового консультування психологом³

Важливо: перед початком консультації визначити, чи потрібна медична допомога (психіатра чи невропатолога).

1. Встановлення контакту:

- Кожен член групи презентує себе (ПІП, скільки служить, чи мав попередній досвід служби, що знадобився тут).
- Можна використовувати вправу «термометр» (від 0 до 10 треба оцінити свій стан – емоційний, втома, на скільки відчуваєтеся).
- Що вас хвилює? Або що для вас тут найважче? (Важливо, щоб кожен член групи проговорив пережиту травмувальну подію та свої відчуття).
- Що вам допомагало в цей період? Де брали сили? Що допомагало бути сильним? (Можна, щоб кожен по черзі проговорював на завершені групи або кожен закінчував свою розповідь виведенням у ресурсний стан).

2. Опрацювання проблеми:

- Щодо кризової ситуації та особливості її проживання членами групи.
- Щодо емоційного стану учасників.
- Щодо проявів внутрішніх, сімейних, міжособистісних стосунків, які допомагають або перешкоджають подоланню кризової ситуації.

³ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

- Допомога в подоланні негативних емоцій, переживань.
- Обговорення можливих способів подолання кризової ситуації (самі члени групи знаходять, що потрібно).
- Виявлення причин, які блокують оптимальні способи вирішення кризи, та їх корекція.
- Активізація щодо активної участі у вирішенні кризової ситуації.
- Навчання механізмам прояву почуттів, прямих висловлювань, позитивному підкріпленню їхніх успіхів.
- Підвищення впевненості в собі.
- Навчання навичкам самоконтролю та самокорекції щодо неадаптивних установок по відношенню до проблеми.

3. Пошук ресурсів і завершення групи:

Внутрішні ресурси: позитивний досвід, візуалізація, «безпечне місце», «метелик».

Зовнішні ресурси: (мають 4 основні зони):

- *соціальна* – спілкування, взаємопідтримка близьких, турбота, допомога;
- *фізична* – сон, відпочинок, фізична активність, харчування;
- *емоційна* – все, що дає радість, задоволення;
- *духовна* – віра (необов'язково релігія);

Завершуючи консультування групи, психолог має спільно з учасниками підбити підсумки роботи, скласти план дій для закріплення та використання їхнього нового досвіду в подоланні кризових ситуацій.

2 Психологічні особливості аналізу інформації під час міжособистісної комунікації особового складу

2.1 Види інформації та особливості її впливу на особовий склад підрозділу

Фальшива інформація – будь-які недостовірні / неправдиві відомості, що не відповідають дійсності (фейкові дані, міс- та дезінформація).

Фейк – копія, підробка, фальсифікація (є не просто неправдивим, а й імітує явища і події, які реально існують).

Місінформація (помилкова інформація) є результатом простого непорозуміння, випадкової помилки чи неточностей, немає умислу та усвідомленого прагнення щодо настання бажаних / вигідних наслідків.

Дезінформація – поширення неправдивої інформації з метою введення в оману. Така інформація або не була перевірена, або в результаті перевірки виявилася неправдивою (має або може мати негативні суспільні наслідки). Дезінформування є цілеспрямованим впливом на цільову аудиторію.

Маніпулювання – комплексне поєднання достовірних та фальшивих даних із метою здійснення негативного пропагандистського впливу чи формування бажаної суспільної думки.

Базується на:

- правдивих відомостях, які поєднуються з неправдивими;
- правдивій інформації, що структурована та поєднана в певній послідовності, у якій порушена логіка викладу, немає або спеціально викривлені причиново-наслідкові зв'язки.

Чому бійці можуть замовчувати інформацію?

- мовчати легше, ніж говорити неправду;
- мовчання не потребує додаткових зусиль на відміну від брехні;
- мовчання завжди легше виправити в разі викриття.

Чому бійці можуть розповсюджувати недостовірну інформацію?

- щоб показати свою обізнаність, підкреслити свою значущість та сформувати навколо себе коло однодумців;
- якщо немає достатньої кількості правдивої та необхідної значущої інформації;
- умисно, щоб спровокувати інших та за рахунок цього підвищити свою значущість.

2.2 Що варто знати про фейк?

Фейк – це вигадана сфальсифікована недостовірна інформація, що поширюється серед особового складу. Із фейком можна зіткнутися будь-де, під час отримання інформації.

Ознаками фейковості повідомлення є:

- надмірна емоційність викладу інформації;
- нагнітання негативних емоційних проявів (гра на страхах, невідомості, невпевненості).

Фейк розповсюджується з метою:

- зміни життєвих пріоритетів;
- мотивування до деструктивних дій;
- нав'язування власного бачення;
- спричинення агресії;
- дезінформування;
- породження сумнівів;
- продукування паніки;
- залякування;
- зміни ставлення до подій;
- отримання підтримки;
- маніпулювання свідомістю.

Щоб не піддаватися маніпулятивному впливу фейків, слід:

- бути об'єктивним та враховувати обґрунтованість аргументації;
- зберігати нейтральне ставлення до отриманої інформації;
- концентруватися на фактах;
- аналізувати інформацію, перевіряти її джерела та достовірність;
- подумати, яка мета та мотиви поширення інформації, чому ця інформація з'явилась саме зараз.

Основні правила дій:

- зберігай спокій;

- не вдавайся до імпульсивних дій;
- не панікуй;
- перевіряй отриману інформацію:
 - репутацію самого поширювача інформації (чи підтверджувалась інформація, яку він раніше поширював; чи є він у списках ненадійних джерел інформації тощо);
 - першоджерело (чи дійсно така інформація є в ЗМІ чи державній установі, на яку посилається поширювач) та чи не вирізано цей «шмат» інформації із контексту;
 - зображення на відповідність певній новині;
- не поширюй неперевірену інформацію;
- мисли критично;
- не вступай у суперечку;
- не поспішай реагувати та діяти.

2.3 Принципи виявлення неправдивої інформації

Принцип системності. Щоб зрозуміти, що інформація неправдива, слід, насамперед, усебічно її проаналізувати. Інформація, що циркулює в підрозділі, завжди має аналізуватися комплексно та у взаємозв'язку з іншими подіями, які нещодавно відбулись або можуть відбутися в перспективі. До того ж, можна проаналізувати зовнішні ознаки особи, яка розповсюджує інформацію. Брехня завжди буде проявлятися у мовленні, мімічних та поведінкових ознаках.

Такий системний аналіз (інформації, подій, особистості) дасть змогу зрозуміти рівень достовірності та мету розповсюдження цієї інформації.

Принцип порівняльного аналізу. Інформацію, яка починає активно циркулювати в підрозділі, слід порівняти з попередньою, із фактами та реальними подіями, установити відмінності з ними, за можливості – перевірити, зокрема й із використанням інших джерел (запитати в інших людей, переглянути стрічки новин тощо).

Принцип особливостей сприйняття. У процесі комунікації інформація може спотворюватись залежно від особливостей сприйняття її людиною та передачею. *Причинами спотворення інформації в процесі комунікації можуть бути:* помилки сприйняття людиною об'єктивної дійсності, природне викривлення даних при передачі їх від одного джерела до іншого, свідоме прагнення надати неправдиву інформацію та ін. Тож, і при передачі висловлювання «інформованих» людей можуть бути: щирі, перекручені (умисно змінені), помилкові.

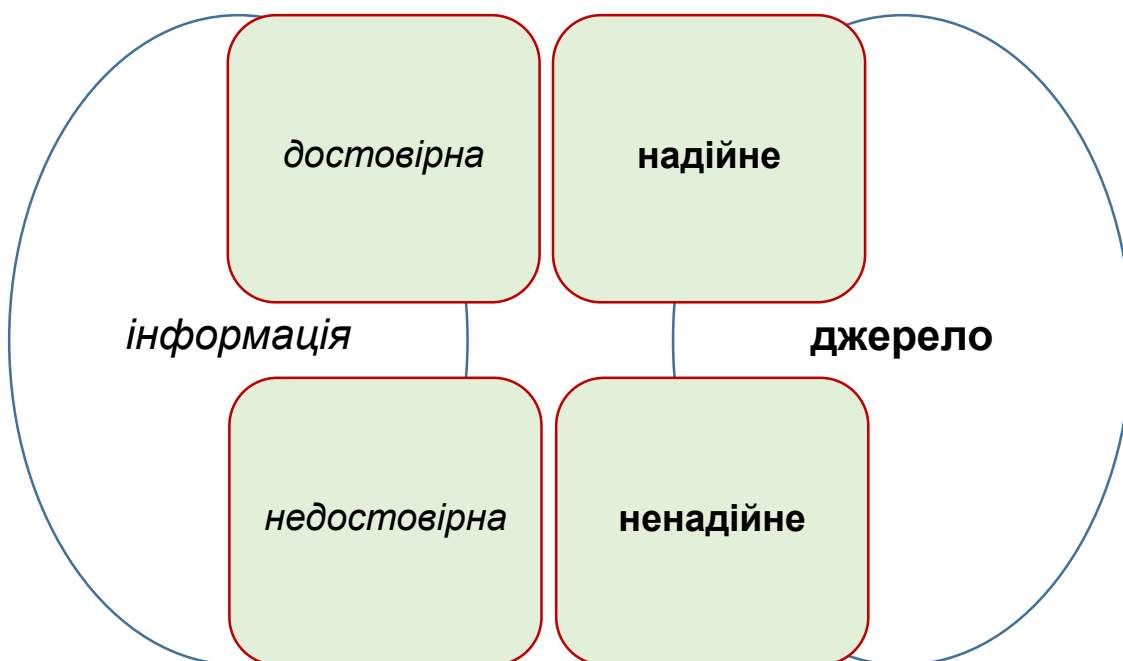
Принцип прогнозування. Будь-яка інформація без причини не з'являється і без потреби не розповсюджується. З одного боку, це може бути недостатня кількість позитивної / негативної інформації, інформаційні пустоти, а з іншого – зміна психоемоційного стану бійців, актуалізація панічних настроїв, підбурювання до деструктивних дій тощо.

Тому інформацію, особливо отриману в бойових умовах, не слід сприймати на віру, а перевіряти та прогнозувати можливу мету її розповсюдження.

2.4 Особливості оцінювання інформації в процесі комунікації

Алгоритм оцінювання інформації:

- визначення мети появи / передачі інформації, що оцінюється;
- виявлення в ній елементів емоційного забарвлення;
- очищення від елементів дезінформації та інших перекручувань.



Будь-яка інформація, яка певний час циркулює в підрозділі та викликає певний інтерес чи занепокоєння військовослужбовців, має аналізуватися за вказаним вище алгоритмом. Це дасть змогу об'єктивно оцінити визначені інформаційні блоки та встановити їхні проблемні аспекти, що можуть негативно впливати на морально-психологічний стан військовослужбовців.

2.5 Маркери нещирості висловлювань людини

Маркери щирості / нещирості висловлювань людини:

- відповідність проявів поінформованості компетентності особи (чи може конкретна людина, маючи певний рівень компетентності, володіти такою інформацією? Чи ця інформація може бути продукowana цієї особою?);
- адекватність проявів мімічних реакцій конкретним висловлюванням (чи міміка, яка супроводжує слова, відповідає емоціям, що можуть у такому випадку проявлятися?);
- дотримання індивідуального стилю висловлювань (чи притаманні конкретній людині саме такі мовні конструкти, які вона використовує при передачі інформації?);
- переконливість та емоційність висловлювань (чи відчувається щирість та особиста значущість під час розповіді про певні події?);
- гра на почуттях інших за рахунок використання прийомів акторської майстерності (чи вдається людина до певної рольової поведінки, яка привертає увагу чи демонструє певну емоційність, «грає на публіку»?).

Вербальні ознаки неправдивості в інформації:

- суперечливість / невідповідність усередині самої інформації;

- збіг у дрібних деталях свідчень кількох людей;
- відсутність у розповіді несуттєвих подробиць, деталей;
- різне пояснення тих самих подій під час різних бесід;
- повідомлення позитивної інформації про себе, відсутність сумнівів у трактуванні подій;
- наполегливе, кількаразове повторення з власної ініціативи будь-яких тверджень;
- обмовлення та беземоційність у розповіді;
- нетипові для бійця вирази, терміни та звороти;
- кількаразове згадування про свою добропорядність і незацікавленість;
- ухилення від відповіді на пряме запитання;
- приховування фактів, що добре відомі, – забудькуватість;
- зовнішні прояви зміни психоемоційного стану бійця як реакції на запитання.

Мовленнєві конструкції, що свідчать про обман:

- максимально узагальнені вислови («Так сталося, що...», «Я вимушений був...»);
- речення без підмета, безособові звороти («Мені сказали, що...»);
- різноманітні форми інакомовностей, метафори, риторичні запитання («Ходять чутки, що...», «Час не чекає, тому...», «Хто мені указ?»);
- слова, що не мають смислового навантаження: «у принципі», «так би мовити», «у цілому», «в основному» тощо (вони сигналізують про намагання

перестрахуватися, про низький рівень упевненості в тому, що висловлюється, про відсутність готовності відповідати за свої слова).

Невербальні ознаки неправдивої інформації:

- «погляд, що бігає», рух зіниць ока;
- легка посмішка (нетипова для людини);
- мікронапруження м'язів обличчя;
- контроль партнера;
- вегетативні реакції;
- прикривання рукою рота, очей.

Характерні ознаки стресу, що виявляються під час передачі хибної інформації:

- поява пауз під час відповідей на запитання, що не повинні викликати ускладнень;
- мимовільна зміна інтонації;
- зміна темпу мовлення;
- зміна тембру голосу;
- поява тремтіння в голосі;
- поява хрипіння;
- ковтання слів, складів;
- заїкуватість, невиразні звуки;
- неадекватний наголос на окремих складах;
- занадто швидкі відповіді на запитання, що мають змусити задуматися;
- поява в мовленні висловлювань, що є нетиповими для людини у звичайному спілкуванні;
- демонстративне підкреслення за допомогою мовних засобів – інтонацій, пауз тощо.

3. Психологічний зміст деструктивної ворожої пропаганди та шляхи її нейтралізації

3.1 Що таке пропаганда?

Пропаганда (з лат. «розповсюдження», «те, що підлягає розповсюдженню») – поширення із використанням маніпулювання будь-якої інформації (правдивої, неправдивої, спотвореної) з метою формування у певної цільової аудиторії необхідних думок, мотивів, поглядів, ставлень, устремлінь.

Впливає на: інтелектуальну сферу, психоемоційний стан, мотиви та поведінку людей.

Як працює:

- формується інформаційний блок, за допомогою якого особі (групі осіб) посиляється прихований сигнал (тригер);
- у свідомості створюються потрібні (позитивні, негативні) образи, стереотипи й мотиви до певних дій та емоційні реакції, що їх підсилюють;
- знижується критичність мислення та відбувається «зомбування» цільової аудиторії задля подальшого легкого управління нею.

Ознаки пропаганди:

- *цілеспрямованість* (мета, система, структурованість);
- *масовість* (зорієнтована на широке коло людей – велика цільова аудиторія);

- *нівелювання критичності мислення* (некритичне сприйняття інформації, що зумовлює безапеляційну віру у все почуте / побачене);
- *дозованість* (підбирається та використовується тільки та інформація, яка відповідає меті й особливостям цільової аудиторії).

Особливості ворожої пропаганди:

- *брехня як основа* пропаганди, яка реалізується, насамперед, через дезінформацію та фейки й розповсюджується на цільову аудиторію;
- *відсутність принципів моралі, справедливості та людяності*;
- *просування штучних образів* («ідеальної мегалюдини» путіна, «миротворця», який прагне когось і невідомо від кого «звільнити»; «героя-визволителя» тощо);
- *здійснення психологічного впливу шляхом маніпулювання*, зокрема через розповсюдження фейків, сфабрикованих наративів;
- *активне використання низки прийомів психологічного впливу*, а саме: «звинувачення інших», «демонстрація образ», «формування образу зовнішнього ворога», «відволікання уваги від реалій» тощо.

Чинники дієвості пропаганди:

- імпульсивність прийняття рішень;
- емоційні спонуки;
- зниження критичності мислення;
- відсутність достовірної інформації;

- сприймання готових алгоритмів подальших дій;
- небажання чути те, що виводить із зони комфорту;
- відсутність своєчасних прийомів протидії.

3.2 Основні прийоми ворожої пропаганди

До **основних пропагандистських прийомів**, які використовує ворог, належать:

- постійна зміна цілей спецоперації;
- спецоперація для завершення війни;
- декларування вимушеності росії захищатися від агресивного заходу;
- доповнення фактів фейковими деталями;
- формування образу російського героя;
- залякування застосуванням ядерної зброї;
- дезінформація щодо «величі» та «могутності» росії;
- демонстрація штучної «масовки» на рашистських заходах;
- підкріплення «достовірності» вигаданої інформації посиленням на авторитетні джерела;
- емоційність сфабрикованих сюжетів;
- табу на визнання провалів росії в ході «спецоперації»;
- постійна «демонізація» Заходу щодо росії;
- перекладання відповідальності за російську війну на Захід та Україну;
- воєнні успіхи України не афішуються;

- просування дезінформації щодо подій в Україні;
- розповсюдження фейкових наративів так званих зарубіжних «експертів»;
- вихоплення вигідної для РФ інформації із загального контексту;
- агресивне протиставлення позиції офіційної Москви всьому цивілізованому світу;
- демонстрація надуманих нереальних успіхів російської економіки;
- викривлене тлумачення й перекручення подій історичного минулого Росії;
- дискредитація українських історичних особистостей;
- звинувачення України в російських воєнних злочинах;
- звинувачення українських військових у завданні шкоди Україні;
- публічне висміювання та приниження відомих особистостей, які виступають проти російської агресії;
- спотворення реалій тощо.

Перелік указаних прийомів викривлення та продукування неправдивої інформації не є вичерпним, а демонструє лише певні переважаючі тренди, які неодноразово проявилися, уже значно поширилися та стали пріоритетними в межах реалізації методів маніпулювання.

3.3 Як пропаганда впливає на морально-психологічний стан особового складу

Відбувається **зміна мотивів**. На перше місце виходять такі мотиви, як:

- бажання здобути правдиву інформацію;
- прагнення розібратися в ситуації;
- інтерес до додаткової інформації, пов'язаної з уже наявною;
- прагнення щось змінити (у деструктивному плані);
- бажання всім розповісти отриману інформацію, особливо ту, що викриває недоліки чи проблеми служби;
- переконаність у своїй правоті;
- прагнення до визнання та підтримки іншими його поглядів тощо.

Психоемоційний стан військовослужбовців також зазнає певних змін, зокрема:

- з'являється стан невпевненості;
- проявляються роздратованість, агресивність;
- активізується конфліктна поведінка;
- підвищуються підозрілість та рівень тривожності;
- розвивається стан фрустрації (відчуття неможливості досягнути певних важливих цілей) тощо.

Змінюються **поведінка й риторика** в комунікації. Зокрема можуть спостерігатися:

- прояви саботажу;
- намагання перекласти на інших виконання поставлених завдань;
- критичні висловлювання в бік побратимів та керівництва;
- незадоволеність вказівками та командами, ситуацією в підрозділі;
- уникнення колективної взаємодії;
- висловлювання недовіри керівництву, звинувачення інших у недосконалій роботі та приховуванні правди тощо.

3.4 Прийоми нейтралізації ворожої пропаганди

Нейтралізації ворожої пропаганди разом з іншим сприятиме **ефективна комунікація з особовим складом**, що, зокрема, передбачає:

- доведення до бійців актуальної, необхідної та об'єктивної інформації;
- своєчасне інформування про певні події та ситуацію (у частині, що їх стосується);
- обговорення проблем, які турбують військовослужбовців;
- роз'яснення того, що обмеження щодо доведення певної інформації до особового складу зумовлюється, насамперед, питаннями безпеки,

збереження життя й успішного виконання бойового завдання.

Вкрай важливим є також посилення **медіаграмотності** особового складу. Щоб максимально нейтралізувати вплив ворожої пропаганди, військовослужбовцям необхідно:

- навчитися розпізнавати прийоми маніпулятивного впливу та не довіряти інформації, яка надходить із неперевіраних джерел;
- бути максимально об'єктивними, контролювати свої емоції та перевіряти достовірність аргументації;
- не втрачати критичності мислення й об'єктивно аналізувати ситуацію та бойову обстановку;
- слід навчитися контролювати емоції при отриманні будь-якої емоційно забарвленої інформації та прогнозувати мету появи й можливі наслідки її поширення;
- з'ясувати за можливості джерела походження та витоку інформації;
- намагатися концентруватися на фактах;
- виявляти маркери неправдивості інформації;
- перевіряти рівень достовірності й актуальності інформації.

4. Перша психологічна допомога та саморегуляція

4.1 Психологічна стійкість. Що таке стрес і стресостійкість? ⁴

Сила впливу стресу на наше здоров'я (фізичне і психічне) залежить від суто психологічних факторів, а саме – нашої оцінки та нашого ставлення до того, що відбувається.

Змінивши шаблон оцінювання, ми можемо вплинути на те, як сильно і як довго стрес впливатиме на наші тіло й розум. Що швидше організм оговтається після екстремальної ситуації, то менше шкоди буде завдано здоров'ю людини.

Стрес – це системна, неспецифічна, адаптивна реакція людини на нові умови.

Хронічний стрес – неконтрольована ситуація, на яку ми не можемо вплинути, від якої не можемо втекти, яку не можемо спрогнозувати.

Бойовий стрес – це поєднання страху за своє життя, необхідності самому завдавати шкоди іншим людям та гучні звуки, які є ознакою небезпеки для людини.

⁴ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ за матеріалами книги Костянтина Ульянова «Броньований розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій».

Тілесними проявами бойового стресу є:

- збільшення частоти серцевих скорочень унаслідок викиду в кров гормонів стресу;
- включення симпатичної (мобілізуючої) нервової системи;
- концентрація м'язової сили;
- прискорення та поверховість дихання;
- можливе мимовільне випорожнення кишківника та сечового міхура.

Також можуть спостерігатися спотворення сприйняття інформації органами чуття (зір, слух, нюх, дотик) і викривлення у відчутті простору та часу (його уповільнення).

Стресостійкість – це відчуття контролю, усвідомлення можливості впливати на ситуацію своїми діями.

Характеристики стресостійкості та їхні необхідні рівні:

- швидкість згасання стрес-реакції – високий;
- сила реакції організму на стресор (реактивність) – середній;
- чутливість до стресору – низький.

Для збільшення рівня стресостійкості потрібно зменшувати новизну ситуації й накопичувати досвід перемог. **Адже у критичній ситуації ви не підніметеся до рівня своїх очікувань, а впадете на дно своєї підготовки.**

Міцною базою особистої та колективної стресостійкості є **віра, впевненість у бойових побратимах, у**

своїй зброї, у компетентності командира. І, звичайно, віра в Бога. Основним постулатом солдатської віри є те, що бойові товариші ніколи тебе не кинуть на полі бою, чого б це не вартувало, за тобою повернуться, докладуть максимальних зусиль, щоб тебе витягнути.

Для збільшення опірності стрес-факторам варто знайти особисто для себе **сєнс** виконання навіть найбезглуздіших, на вашу думку, дій і завдань. У важких умовах сєнс роботи, що виконується, значить і важить дуже багато. Тільки-но людина знаходить сєнс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування. У разі перебування в умовах вимушеної ізоляції до пошуку сєнсу можна додати внутрішній протест, прийняте рішення опиратися і зусилля з пошуку таких можливостей. Цим ви підвищите рівень контролю за ситуацією, реалізуватимете можливість діяти не тому, що так звеліли, а тому, що ви так вирішили.

Підтримання належного рівня реактивності. Високий або низький рівень реактивності – це погано. У першому випадку ви втратите здатність логічно мислити і співвідносити причини та наслідки, у другому – не підключите для виживання необхідні резерви організму.

Не треба боротися зі стресом, треба протистояти стресору, для цього:

- *переспрямувати увагу та змістити активність (зосередитися на чомусь, що дає змогу відволіктися, знизити психічну напруженість та супутній стрес);*

- *сконцентруватися* не на можливому результаті, а на простому інструменті його досягнення (не виграти бій, а влучно стріляти);
- у неконтрольованих ситуаціях (наприклад, перебікування обстрілу), коли ми не можемо вплинути на результат ситуації, – сконцентруватися *на тілесних відчуттях* (розтерти руки і стегна, поплескати по плечах і спині, промасажувати вуха, лоб, підборіддя, пальці рук, пром'яти долоні);
- «заземлитися», «повернутися в тіло»;
- стабілізувати дихання (дихання по квадрату), сконцентрувавшись на процесі вдихання повітря, його затримки, видихання та затримки дихання, – кожен етап виконуємо, рахуючи до чотирьох.

Швидкий вихід зі стресу

Для прискорення згасання стрес-реакції необхідно:

- *переспрямувати увагу*, щоб уникнути прокручування в голові некорисних думок (як би розвивалися події, якщо б...);
- після критичної ситуації *виконати протокол дій*: ретельно перевірити себе на наявність поранень чи ушкоджень; перевірити збереження зброї та спорядження; перевірити оточення (чи потрібна допомога іншим та чи є вірогідність повернення небезпеки);

- збільшити рівень *глюкози* шляхом споживання складних вуглеводів (злакові батончики, горіхи, сухофрукти);
- *сон*, який зменшує кількість гормонів стресу, переробляє отриману інформацію, відновлює енергетичний ресурс організму;
- **СТІЙКІСТЬ** – це не стан, а процес (ми можемо підвищувати її, впливати на те, як наші душа і тіло долають стрес).

НАЙГОЛОВНІШЕ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ – ВІДЧУТТЯ СВОЇХ ПОРУЧ.

4.2 Що таке гострий стрес?

Міжнародний класифікатор психічних розладів виділяє декілька **адаптивних реакцій на стрес**:

- гостра реакція на стрес;
- посттравматичний стресовий розлад;
- розлад адаптації.

Гостра реакція на стрес найчастіше розвивається без явного психічного розладу як реакція на інтенсивні фізичні та психологічні чинники, подразники й триває впродовж декількох секунд, хвилин, годин або днів. Ці реакції зникають, зазвичай, упродовж декількох днів, іноді годин. Через певний час може з'являтися часткова або повна травматична амнезія, тобто забування події, що травмувала.

Гострим стресом може бути потужне травмівне переживання, що містить загрозу життю, фізичній цілісності або безпеці людини чи близької до неї особи. Гостра реакція може почати зникати через одну добу або протягом 72 годин.

На виникнення гострого стресу та його інтенсивність впливають адаптивні здібності, психологічна готовність до таких подій та індивідуально-психофізіологічна вразливість.

4.3 Які можуть бути реакції на гострий стрес?

Визначають такі **реакції на гострий стрес**:

- легка;
- помірна;
- важка.

Для **оцінювання гострого стресу** слід використовувати такі **критерії**:

- а) відмова від соціальних контактів;
- б) проблеми з концентрацією уваги;
- в) загальна дезорієнтація;
- г) гнів, вербальна агресія;
- д) розпач, відчуття безпорадності;
- е) надмірна активність;
- ж) переживання стану горя.

Серед **гострих стресових реакцій** найчастіше виділяють такі: галюцинації та марення, апатія, ступор,

агресія, рухове збудження, страх, нервові тремтіння, істерика, плач.

Галюцинації й марення. Основними ознаками марення є неправильні уявлення або умовиводи, при цьому постраждалого неможливо в них переконати. Для галюцинацій характерним є те, що особа переживає реальність уявлюваних предметів, людей, які цієї миті відсутні.

Апатія. Основними ознаками апатії є: млявість, загальмованість; байдуже ставлення до навколишнього; повільне мовлення.

Ступор. Для нього характерним є: відсутність або зниження будь-яких рухів мовлення; відсутність видимих реакцій на подразники; застигання у фіксованій позі, заціпеніння, повна нерухомість; напруження окремих м'язів.

Агресія. Основними ознаками агресії є: гнів, агресія, роздратування, невдоволення, завдавання ударів певним предметам, використання конфліктогенів, підвищення кров'яного тиску, м'язове напруження.

Рухове збудження. Для нього є характерним: безглузді дії, різкі рухи, безцільна активність; голосна мовленнєва активність, іноді загальмованість реакції на навколишніх.

Страх. До основних ознак страху належать: напруження м'язів обличчя; підвищене серцебиття; прискорений подих; знижений самоконтроль поведінки. Панічний страх може викликати заціпеніння або агресивну поведінку. Людина погано контролює й

усвідомлює себе, те, що вона робить і що робиться навколо.

Нервові тремтіння. Цей стан проявляється: тремтінням, яке починається відразу після події або через деякий час; реакція триває досить довго; потім виникає почуття сильної втоми й апатії.

Істерика. Істерика триває від декількох хвилин або годин. Основні ознаки: зберігається свідомість; виникають безліч рухів, надмірне збудження, демонстративна поведінка; мовлення занадто емоційне, швидке; людина може кричати, ридати.

Плач. Цей стан характеризується тим, що: людина готова заплакати або вже плаче; тремтять певні м'язи обличчя; спостерігається стан безпорадності, пригніченості; ознак збудження немає на відміну від істерики. За допомогою сліз відбувається полегшення стану, його розрядка.

4.4 Що таке страх бою? ⁵

Нормальними переживаннями людини в бою є не тільки відчуття патріотизму, бажання не підвести побратимів, прагнення помститися ворогу, виконати бойове завдання, а й такі негативні, як СТРАХ смерті, поранення, полону, виявитися нездатним виконати

⁵ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

бойове завдання й уславитися боягузом в очах товаришів.

Страх – це емоція, що виникає в нас у ситуаціях очікування чого-небудь неприємного та небажаного. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, жах, індивідуальна й групова паніка.

Переляк – це прояв раптового страху, який відчуває людина, зіткнувшись із дуже сильним чи несподіваним чинником (ситуацією).

Тривога є емоційним станом, що виникає в ситуації недостатньо визначеної небезпеки й виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Жах – найсильніший ступінь страху. Його викликають надзвичайно небезпечні і складні обставини, він на якийсь час може паралізувати здатність воїна до цілеспрямованих дій.

Групова паніка є станом страху невідомого походження, що оволодів одночасно групою військовослужбовців і супроводжується втратою здатності до нормальної оцінки обстановки, доцільної спільної діяльності.

Бойова обстановка постійно створює сприятливий ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника; його сильні вогневі удари; інтенсивні повітряні нальоти; інформаційно-психологічний вплив; надмірна втома воїнів; розповсюдження деморалізуючих чуток за відсутності офіційної інформації тощо.

Страх є усвідомленням небезпеки. Страх – не ілюзія. Страх справжній. Страх буває перед чимось, у

певній конкретній ситуації. Для людини в екстремальній обстановці характерне почуття основної небезпеки, зумовлене оцінкою ситуації, і часто те, що здавалося небезпечним хвилину тому, поступається місцем іншій небезпеці, а отже, й іншому страху. Наприклад, страх за себе змінюється страхом за товаришів, страх перед смертю – страхом здатися боягузом і т. п. Від того, який із видів страху виявиться основним у свідомості воїна, багато в чому залежить його поведінка в бою.

Страх смерті – це постійна тривожна напруженість, викликана думками про свою смерть.

Страх за своє життя, а часом, чого приховувати, і приреченість відчував, мабуть, чи не кожен воїн у бою.

Природна реакція людини, що злякалася, – прагнення сховатися або врятуватися втечею.

Фахівці виділяють, як основні, три **чинники (причини, рушійні сили) страху: невідомість, несподіванка, почуття безпорадності.**

Дослідження свідчать про те, що солдати найбільше бояться ворога, якого вони не можуть бачити.

Це й пояснює, чому, наприклад, зараз основний страх більшості солдат на передовій – це страх перед артилерійськими обстрілами рашистів.

Страх – природна та корисна реакція воїна на небезпеку, невідомість і раптовість бойової обстановки. Страх максимально мобілізує всі ресурси організму, фізичну, нервову та психічну енергію

людини. Він робить нас менш уразливими від болю, поранення, несприятливих обставин бою.

Прояв страху	Призначення
Тривога, виділення в кров адреналіну та норадреналіну	Приведення в стан бойової настороженості
Підвищення частоти серцебиття, перерозподіл кровотоку (від внутрішніх органів до м'язів)	Найкраще постачання до м'язів енергії для здійснення відповідних дій
Збільшення обсягу легень та рівня дихання	Збільшення обсягу кисню, що надходить у кров для живлення м'язів енергією
Збільшення цукру в крові	Отримання «палива» для енергії, необхідної для активності
Відтік крові від внутрішніх органів, шкіри, від верхніх і нижніх кінцівок. Згущення крові	Запобігання великій крововтраті в разі поранення або травми
Виділення в кров гормонів	Забезпечення знеболювання організму в разі поранення чи травми
Посилене потовиділення, поява ефекту «гусячої шкіри»	Збереження температурного балансу в організмі
Підвищення температури тіла	Придушення інфекційних процесів в організмі в разі поранення, травми, захворювання

Завдання полягає не в тому, щоб «знищити» страх, а в тому, щоб **підкорити його своїй владі та перетворити на ресурс бойової діяльності.**

Одна з причин, чому нас охоплює страх, – у тому, що він безпосередньо пов'язаний із природним інстинктом самозбереження. Адже страх – це усвідомлення небезпеки, так? І природно, що ми хочемо бути в безпеці.

Страх – це не те, із чим треба боротися. Це те, що треба контролювати. Страх як вогонь. Коли вогонь виходить з-під контролю, він нищить. Навчіться ним користуватися, і ви зможете практично все. Оволодіння вогнем створило цивілізацію. Оволодіння страхом може змінити хід вашої долі.

Як управляти своїм страхом?

- *Не зациклюйтесь на негативних емоціях, перекрийте їх приємними спогадами або заняттями, які дають вам задоволення. Змініть хід думок: з «мене обов'язково вб'ють» на «що мені треба зробити, щоб виконати завдання і не загинути». Якщо ваші думки негативні, постійно крутяться навколо страху смерті в бою., то відбувається ось що: ви репетируєте можливу негативну ситуацію. Відпрацьовуєте негатив. Пам'ятайте, що у своїй уяві ми схильні все перебільшувати. Часто буває так, що реальна небезпека не така страшна і дуже відрізняється від того, що ми уявляли.*

- *Боріться не зі страхом, а з його інтенсивністю.* Визнайте свій страх і навіть пориньте в нього, дозвольте собі боятися. І незабаром ви помітите, що його інтенсивність суттєво знижується.
- *Зрозумійте, що цілковитої безпеки не існує.*
- *Опанування страху починається з прийняття рішення.* Сила й сміливість виникають тільки у зв'язку з прийняттям рішення. Для того, щоб можна було прийняти рішення, треба знати, що для нас має важливе значення. Підкорення страху починається з рішення, а знання про те, що має значення, підказує нам, яке рішення прийняти, та дає сили це зробити.
- *Наполегливо опановуйте військову справу!* Немає тренування, яке може підготувати нас до реалій війни. Жодна практична підготовка не прибере крижане відчуття страху, яке охоплює нас перед тим, як ми підемо на бойові позиції. Жодні тренування цього не змінять. Але вони можуть змінити наші дії в цей охоплений жахом момент. Підготовка дає певні знання й порядок дій у конкретній ситуації. І це може бути критично важливим. Бо це породжує впевненість у тому, що все під контролем. Підготовка не робить нас невразливими до страху – вона дає інструменти, які можна використати в момент максимального страху. Не застрягайте в думці: «Я недостатньо підготовлений!» Ми ніколи не будемо повністю готовими до бою.

- *Завчасно обдумуйте свої дії у стандартних небезпечних ситуаціях.*
- *За можливості, займайтеся фізичною активністю та вправами, оскільки вони спалюють надлишок адреналіну («гормону страху»).*
- *Не забувайте про «чорний» військовий гумор! Із ним завжди було легше долати страх у колі побратимів.*
- *Щоб приборкати страх, застосовуйте дихальні вправи: глибокий вдих на чотири рахунки, затримка дихання на чотири рахунки, глибокий видих на чотири рахунки і т. д., та сильно помагайте ніготь великого пальця на руці.*
- *Комусь із нас допомагає молитва.*

Як вчити підлеглих управляти своїм страхом?

- *Систематично проводьте БОЙОВЕ ІНФОРМУВАННЯ підлеглих, оголошуйте свій задум і пояснюйте їм, ЧОМУ це треба зробити. Це дає змогу солдатам зрозуміти задум і те, як досягти результату й управляти страхом у бою.*
- *Навчайте підлеглих симптомам прояву страху та їхньому зовнішньому прояву.*
- *Якісно проводьте заняття з бойової підготовки. Не дозволяйте підлеглим лінуватися під час занять: постійно нагадуйте їм, що від цього буде*

залежати їхнє життя і життя побратимів; заохочуйте кращих у навчанні; якщо треба – накладайте стягнення на «найрозумніших».

- Під час занять із бойової підготовки *моделюйте основні негативні чинники бойових дій: небезпека, раптовість, дефіцит часу й інформації, ускладнене управління, відповідальність за прийняття рішення (виконання завдання), дискомфорт.*
- Під час занять із бойової підготовки шляхом демонстрації та наведенням прикладів із бойової практики *переконуйте підлеглих у силі та надійності ввіреної їм зброї та техніки.*
- *Навчіть підлеглих найпростіших вправ щодо управління страхом: дихальних вправ, самомасажу. Їх ви легко знайдете в безлічі пам'яток у заступника з МПЗ або в інтернеті.*
- *Особистим прикладом заохочуйте підлеглих до занять фізичними вправами. Це допоможе їм спалити в організмі зайвий адреналін («гормон страху»).*
- У вільний час *проводьте бесіди з воїнами, під час яких акцентуйте увагу на важливості тієї діяльності, якою вони займаються. Наводьте мотивуючі приклади. Намагайтесь якомога повніше давати відповіді на запитання підлеглих. Спілкуйтесь із людьми відкрито та з позитивним настроєм. Ставте підлеглим запитання щодо*

страхів, які вони випробовують, і яким чином вони з цим намагаються впоратись.

- *Вживайте заходів щодо згуртування підрозділу.* Акцентуйте увагу підлеглих на тому, що чим краще вони злагоджені й об'єднані, тим легше їм упоратись зі своїми проблемами.
- *Формуйте та підтримуйте в підлеглих гарний настрій.* Військовослужбовець, який здатний перетворити «жахливі новини» на абсурдні, кумедні, менше схильний до депресії, напруження, стресу, ніж той, який усе сприймає дуже серйозно та піддається поганому настрою. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти й контролювати її.
- *Наведенням яскравих прикладів формуйте й підтримуйте в підлеглих максимальний рівень ненависті до ворога та бажання його нищити.* Головним завданням має бути забезпечення нейтралізації та спростування неправильних думок, пов'язаних з елементами пацифізму, неправильним розумінням майбутніх завдань тощо.
- *Спонукайте більш досвідчених і мужніх воїнів ділитися з іншими своїм досвідом управління страхом.*
- *Запровадьте опікування (шефство) досвідчених і психічно стійких військовослужбовців над менш стійкими.*

- *Розповідайте підлеглим про небезпеки, що їх очікують під час бойових дій, і наводьте дієві шляхи їх уникнення.*
- *Залучайте військового капелана до бесід з військовослужбовцями з метою спрямування їхньої свідомості на розуміння святості їхньої місії щодо захисту Батьківщини.*
- *Навчіть сержантів комунікативним методам надання підлеглим допомоги щодо подолання страху: словесним, візуальним, тактильним, емоційним і діяльнісним. Опис цих методів легко знайдете в інтернеті або запитайте в заступника з МПЗ.*
- *Своїм прикладом завжди демонструйте підлеглим зразок поведінки в екстремальній ситуації, впевненість, сміливість і контроль страху.*

4.5 Перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях

Психологічна допомога полягає у створенні умов для психологічної «розрядки».

Екстремальні та надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. Іноді сила стресового впливу на людину є настільки великою, що викликає певні екстремальні стани й потребує екстреної (першої) психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога – це система психологічної підтримки та допомоги особам, які знаходяться в гострому стресовому стані в екстремальній ситуації.

Перша психологічна допомога містить:

- оцінку потреб і проблем людини;
- надання підтримки та допомоги;
- допомогу в задоволенні життєвих потреб людини в інформації, їжі, воді тощо;
- прояв навички слухати та розуміти людей, проявляти емпатію;
- вміння емоційно підтримати та заспокоїти;
- надання допомоги в отриманні зв'язку з підрозділами соціальної підтримки, в отриманні корисної інформації;
- захист від впливу стресорів.

Першу психологічну допомогу можуть надавати будь-які люди, у будь-якому безпечному приміщенні чи місці, де можна спокійно поговорити з людиною без зовнішніх перешкод.

Для надання першої психологічної допомоги необхідно бути відвертим, гуманним, гідним довіри, без забобонів та упереджень, проявляти конфіденційність спілкування й етичність, поважати право людини самому приймати рішення.

Не можна зловживати своїм становищем, давати пусті обіцянки чи повідомляти неперевірену інформацію, перебільшувати свої компетенції, нав'язувати

підтримку, поводитися нахабно, примушувати людей надавати інформацію.

Під час надання допомоги необхідно також забезпечувати власну безпеку, турбуватися про свій добробут і здоров'я.

Дії під час першої психологічної допомоги:

- підійдіть до людини, зверніться до неї й представтесь;
- знайдіть безпечне місце, посадіть або покладіть людину, щоб їй було зручно, підтримуйте й захищайте її людську гідність;
- звертайтеся на ім'я (по батькові), пам'ятайте про реальність, допоможіть зорієнтуватися, заспокойте, налагодьте її дихання, спитайте, чи розуміє вона, що трапилося?
- з'ясуйте, чого вона потребує: води, їжі; уважно слухайте людину, фізичний контакт використовуйте дуже обережно;
- передайте постраждалого командирам, рятувальникам, друзям, іншим фахівцям;
- спробуйте знайти потрібні контакти в мобільному телефоні постраждалого.

4.6 Які особливості першої психологічної допомоги при різних гострих стресових реакціях?

Галюцинації й марення. У такій ситуації залучіть медичних працівників. Заберіть від постраждалого небезпечні предмети. Слідкуйте за тим, щоб він не завдав шкоди собі й навколишнім. Не залишайте потерпілого одного. Постійно слухайте його й говоріть із ним спокійним повільним голосом. Погоджуйтеся з тим, що він говорить.

Апатія. Поговоріть із людиною й поставте їй прості запитання про ім'я, її відчуття, фізичні потреби в їжі, воді. Забезпечте потерпілого місцем для відпочинку, посадіть або покладіть його, запропонуйте зняти взуття. Дайте йому можливість розслабитися, полежати або поспати. Залучіть його до будь-яких сумісних дій.

Ступор. У такому стані можна масажувати біологічно активні антистресові точки на долоні, між великим і вказівним пальцем, над бровами, на скронях. Зігніть на обох руках пальці потерпілому й притисніть їх до долоні. Нормалізуйте та заспокойте його подих, підлаштуйте його під свій. Бажано будь-якими прийомами добитися емоційної реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

Агресія. Допомога в стані агресії включає надання можливості виговоритися, відреагувати емоції. Органі-

зуйте йому якусь фізичну активність із великим фізичним навантаженням. Проявляйте спокій і доброзичливість, заспокійливу поведінку, не звинувачуйте його. Знайдіть разом вихід із ситуації. Якщо агресія не припиняється, пригрозіть санкціями, покаранням за скоєне.

Рухове збудження. У цій ситуації можете просунути свої руки постраждалій особі під пахви, притуліть її до себе й трохи підведіть. Ізолюйте її від інших людей. Масажуйте антистресові біологічно активні точки. Говоріть із нею спокійним голосом про те, що вона відчуває. Не сваріться і не сперечайтесь з нею, не ставте будь-яких запитань. Стежте за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі й іншим. Рухове збудження може перейти в стан тремтіння, агресії або плачу.

Страх. У цій ситуації можете доторкнутися до зап'ястя постраждалого, щоб він відчув ваш спокій, теплі й розслаблені руки. Спонукайте його спокійно дихати з вами в одному повільному ритмі. Уважно слухайте потерпілого, якщо він говорить, проявляйте зацікавленість, емпатію, взаєморозуміння. Можете промасажувати постраждалому найбільш напружені м'язи.

Нервово тремтіння. У цьому стані необхідно підсилити тремтіння. Можна взяти постраждалого за плечі й сильно, але обережно потрясти декілька секунд. Постійно розмовляйте з ним, інакше він може оцінити ваші дії як агресію. Після припинення гострої

реакції дайте потерпілому відпочити. Бажано, щоб він поспав.

Істерика. У такій ситуації організуйте спокійні обставини, обмежте кількість глядачів, будьте із постраждалим відокремленими від інших, якщо вам нічого не загрожує. Зробіть щось, що його сильно здивує (це може бути, наприклад, будь-який сильний звук). Використовуйте в розмові короткі домінантні фрази. Істерика з часом переходить у стан апатії, тому дайте постраждалому відпочити, поспати. Спостерігайте за його станом до прибуття медичного працівника.

Плач. У цьому стані на варто залишати постраждалого сам на сам зі своїми емоціями. Використовуйте дотики, фізичний контакт, дайте йому відчути, що ви поряд із ним. Застосовуйте способи заохочення говорити, способи мовленнєвої підтримки, активного, рефлексивного й емпатичного слухання. Кивайте головою та демонструйте співчуття. Розказуйте про свої емоції в подібних ситуаціях. Не заспокоюйте, не ставте запитань, а дайте можливість виговоритися й виплакати. Терпляче вислуховуйте те, про що він говорить.

4.7 Методи психічної саморегуляції

Здатність до саморегуляції – надважливий адаптивний ресурс військового професіонала. Ця здатність дає змогу розвинути й підтримувати стресостійкість, забезпечувати свою фізичну та психологічну безпеку в стресових умовах.

Розвиток стресостійкості передбачає опанування навичок стрес-менеджменту та саморегуляції. Методи саморегуляції наведені далі. Ці методи можуть використовуватися як для усунення станів, що заважають успішності діяльності, так і для стимуляції станів, що сприяють успіху. Усе це зумовлює управління, володіння собою, забезпечення своєї безпеки та професійної надійності.

Методи управління стресом і саморегуляції, які розвивають здатність до саморегуляції:

- прогресивна м'язова релаксація;
- аутогенне тренування;
- метод керованих ідеомоторних актів «Ключ»;
- систематична десенсибілізація;
- дихальні техніки саморегуляції;
- медитація;
- техніка «майндфулнес» та ін.

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР). Релаксація (від лат. *relaxatio* – зменшення напруження, ослаблення) – це мимовільний чи довільний стан спокійної

людини, який є повним або частковим розслабленням м'язів.

Опанування ПМР проходить в кілька етапів:

1. Відрегулюйте дихання. Сядьте зручно й зробіть декілька плавних і повільних вдихів та видихів. Сконцентруйтеся на диханні й стані психологічного комфорту.

2. Напруження і розслаблення. Необхідно сформувати відчуття релаксаційного стану на контрасті з відчуттям напруження. Максимально напружуйте окремо кожную групу м'язів на 10–15 секунд. Потім розслабте її тривалістю 30–40 секунд. Відчуйте стан релаксації.

3. Концентруйте увагу тільки на тій групі м'язів, яку ви проробляєте.

- напружте м'язи рук, потім розслабте їх;
- напружте м'язи ніг, потім розслабте їх;
- напружте м'язи тулуба, потім розслабте їх;
- обережно напружте м'язи шиї, потім розслабте їх;
- напружте м'язи обличчя, потім розслабте їх.

4. Кожну вправу «напруження – розслаблення» повторюйте 3–5 разів. М'язи варто напружувати під час затримки дихання після вдиху, а розслаблювати під час видиху. До наступної вправи треба переходити після опанування попередньої вправи.

5. Після того, як ви засвоїте вправу «напруження – розслаблення», переходьте до опанування цих вправ під час певних дій: мовлення, читання новин, приготування їжі тощо. Треба навчитися розслабляти м'язи, які не беруть участі в цих діях.

6. Нарешті навчіться контролювати ті м'язи, які напружуються, коли ви в стресі. Релаксація цих м'язів дає змогу запобігати негативним наслідкам будь-якого стресового стану.

Автором методу **аутогенного тренування** (АТ) є німецький учений І. Шульц. В основу методу були покладені:

- практика застосування гіпнозу та самогіпнозу;
- система йоги.

І. Шульц установив, що стану аутогенного занурення, у якому відбувається відновлення організму, передують відчуття важкості й тепла в тілі та його частинах, особливо в кінцівках рук і ніг. Відповідно, якщо навчитися цілеспрямовано викликати ці відчуття, можна досягти стану покращеного регулювання багатьох функцій і підсистем організму. Отже, основним завданням аутотренінгу є формування такого стану за допомогою глибокої релаксації та формул самонавіювання. Стан аутогенного занурення схожий зі станом легкої дрімоти, у якому людина може регулювати фізіологічні підсистеми, які свідомо некеровані у звичайному стані.

Аутогенне тренування поділяється на три частини: вступну, основну і завершальну.

1. *Вступна частина* призначена для розслаблення окремих груп м'язів і тіла в цілому, формування відчуття важкості й тепла, уявлення релаксаційних заспокоїливих картин. Спробуйте по чергово розслабляти певні м'язи й досягти суб'єктивного відчуття важкості

та тепла в них. Можна подумки говорити собі: «Відчуваю в руках тепло і важкість, мої ноги стають теплими та важкими, мені важко ними поворухнути» тощо. Таким чином пройдіть усі основні частини тіла.

2. *В основній частині* необхідно досягти основного завдання аутотренінгу залежно від того, чого потребує людина в конкретній ситуації: покращання сну, зниження напруження, підвищення мобільності й працездатності, налаштування на виконання завдання тощо. Це досягається за допомогою спеціальних образів і формул самонавіювання на заспокоєння, мобілізацію або розслаблення.

Зазвичай використовуються короткі та стверджувальні формули самонавіювання («Я спокійний», «Я відпочиваю», «Я готовий до виконання завдання», «Я зцілююсь», «Я засинаю», «Мій організм працює оптимально», «Я не відчуваю болю» тощо).

3. *Завершальна частина* має на меті вихід зі стану занурення. Можуть бути використані формули самонавіювання, які вимовляються швидко й енергійно. Після них необхідно потягнутися, напружити м'язи та відкрити очі. Наприклад: «Я відновився. Я упевнений у собі та працездатний. Мій організм готовий до активних дій».

Основним критерієм сформованості навички саморегуляції за допомогою АТ є вміння досягати оптимального психічного стану за 30–40 секунд і здатність утримувати себе в цьому стані протягом однієї години та більше.

Метод «Ключ» розробив Хасай Алієв. Це методика, що допомагає керувати своїм психофізіологічним станом. Її суть виражається простою фразою – «знайдіть свій рух». Для зміни свого стану непотрібні спеціальні умови й облаштування.

Спочатку рекомендовано провести «тест на затиснутість». Це здійснюється шляхом апробації трьох базових способів. Необхідно знайти той спосіб, який у вас виходить якнайкраще.

До базових ідеомоторних способів належать:

- «розходження рук»;
- «сходження рук»;
- «левітація руки»;
- «автоколивання тіла».

Якщо вам під час тренування важко дається кожен з ідеомоторних рухів, це свідчить про наявність високого рівня напруження, високий рівень затиснутості. Для зниження напруження можна виконати фізичну розминку, а потім повторити вправу.

Підбір найкомфортніших для вас способів цього методу саморегуляції здійснюється за правилом «роби те, що тобі найкраще пасує», шляхом проб і помилок. Попрацювавши з одним способом, рекомендується перейти до наступного.

При виконанні базових способів у положенні стоячи виникають автоматичні комфортні, ритмічні похитування (автоколивання) корпусу тіла, які є значущими ознаками стану релаксації.

Після виходу зі стану автоколювання рекомендується напружити м'язи, потягнутися, зробити декілька фізичних вправ.

У перші декілька днів тренувань після виконання ідеомоторних способів необхідно сісти й просто трохи посидіти в розслабленому стані. При цьому виникає явище характерного відчуття комфорту. Це і є той стан, у якому відбуваються відновлення й накопичення працездатності.

Засновником **систематичної десенсибілізації** є Дж. Вольпе. Слово «десенсибілізація» складається з двох слів: «де» – означає видалення, відділення, зменшення, скасування, зниження; «sensibilis» (лат.) – чутливий, сприйманий почуттєво.

Метод ґрунтується на положенні про те, що будь-який стресовий стан (тривога, страх, депресія) пов'язаний із фізичним напруженням у поєднанні з образами конкретних ситуацій.

Для опанування методу необхідно навчитися:

- розслабляти м'язи тіла;
- складати список (ієрархію) стресових ситуацій, які викликають стресовий стан. Першою у списку позначається ситуація, що викликає найменший стрес, наприкінці – ситуація з високим рівнем стресу. Між ними розташовуються близько десяти ситуацій;
- поєднувати розслаблення з образом стресової ситуації. Саме це і є тренінгом десенсибілізації.

У стані повного м'язового розслаблення спробуйте уявити першу ситуацію й усвідомити свій психічний стан. Пророблення кожної ситуації проводиться до тих пір, поки ви не відчуєте комфортний стан на уявлення стресової ситуації.

Отже, суть методу систематичної десенсибілізації в тому, що ви вчитеся поєднувати розслаблення з образом стресової ситуації, а далі – з реальною ситуацією.

Десенсибілізацію завершують тоді, коли образ інтенсивної стресової ситуації припиняє провокувати стресовий стан.

Дихальні техніки саморегуляції. Дихання змінюється в стресовому стані, стає утрудненим і важким. Це відбувається мимоволі, при сильному стресі чи напруженні дихання затримується.

Свідоме регулювання дихання дає можливість нормалізувати психофізіологічний стан, заспокоїтися, зняти напруження.

Антистресові дихальні техніки можна виконувати в будь-якому комфортному положенні тіла, що дає змогу дихати вільно, без напруження, природно. Тому спочатку треба вибрати комфортне положення тіла.

Для опанування дихальних технік треба вміти концентрувати увагу на дихальних вправах. Це дає можливість правильно, відповідно до суті вправи перемежовувати дихальні цикли, підтримувати ритм і темп дихання. Далі треба навчитися поєднувати дихальні

вправи з уявленням певних образів, кольорів, безпечних місць тощо.

Існують декілька антистресових дихальних технік.

Дихальні техніки мобілізації та релаксації. Встановлено, що вдих підвищує мобілізацію шляхом збудження певних структур мозку, а видих розслабляє. Отже, для досягнення стану мобілізації необхідно зосереджуватися на інтенсивному, різкому вдиху, а для розслаблення – на повільному продовженні часу видиху.

Дихальна техніка «квадратне дихання». Її ще називають технікою 4 на 4. Кожен дихальний акт (вдих, пауза, видих, пауза) триває 4 секунди, звідси й назва «квадратне».

- спочатку займіть комфортне положення тіла, можете заплющити очі;
- зробіть вдих, відрахуйте подумки 4 секунди;
- зробіть паузу на 4 секунди;
- видихніть протягом 4 секунд;
- зробіть паузу 4 секунди.

Повторюйте цей дихальний цикл близько десяти разів. Тривалість кожного дихального акту може бути більшою чи меншою залежно від того, наскільки вам комфортно. Важливо, щоб вдих, видих і паузи між ними були рівні між собою. Виконуйте цю техніку стільки, скільки потрібно для нормалізації психофізіологічного стану.

Техніка «кольорове дихання» дає змогу налагодити психофізіологічний стан, розслабитися. Для неї достатньо мінімуму часу. Засвоєння техніки проходить поетапно:

- спочатку просто трохи подихайте;
- уявіть, які кольори є для вас приємними, а які – неприємними;
- уявіть, як під час вдиху в легені входить кольорове повітря приємного для вас кольору;
- уявіть, як під час видиху з легень виходить кольорове повітря неприємного для вас кольору.

Повторюйте вправу близько 5 хвилин. Можна вдихати та видихати уявний білий колір, якщо вам важко віддати перевагу якомусь одному.

Техніка «повільне дихання». Спробуйте під час дихання стежити за таймером. Кожен цикл дихання (вдих, пауза, видих, пауза) повинен тривати близько 18 секунд. Зробіть декілька циклів. Поступово збільшуйте кількість циклів, доведіть їх до 5 разів. 5 циклів дихання потрібно зробити не менше, як за одну хвилину і двадцять секунд. Повторюйте цю вправу 1–2 рази на тиждень.

Медитативна техніка (від лат. *meditatio* – міркування) – це прикладна техніка саморегуляції, яка пов’язана з розмірковуванням, концентрацією і зосередженістю уваги на певному явищі.

Більшість медитативних технік ґрунтуються на такому:

- концентрація уваги – це базовий елемент будь-якого різновиду медитації;
- об'єкт концентрації уваги – це будь-яке явище, пов'язане з внутрішніми відчуттями чи зовнішніми предметами;
- важливим завданням медитації є формування комфортного психофізіологічного стану, який може називатися по-різному: «чиста свідомість» «транс» тощо.

Майже всі види медитативних способів можна поділити на групи, де зосереджується увага:

- *аудіальні способи* – на співі, звуках, віршах, мелодіях тощо;
- *візуальні способи* – на зорових образах, картинах, малюнках, явищах природи, геометричних фігурах, вогні тощо;
- *кінестетичні способи* – на рухах, тілесних відчуттях, запахах, смаках тощо.
- *дігитальні способи* – на абстракціях, поняттях, ідеях, проблемах тощо.

У медитативних антистресових техніках найчастіше використовуються:

- концентрація на певних частинах тіла;
- концентрація на дихальних рухах;
- концентрація на жестах і позах;
- концентрація на окремих предметах.

Медитація проводиться в позі:

- сидючи з прямою спиною на стільці зі спинкою;
- сидючи в позі лотоса чи напівлотоса;
- лежачи обличчям уверх, на спині.

До початку тренування потурбуйтеся:

- про безшумне приміщення;
- про зручне положення тіла;
- про вибір певного об'єкта концентрації уваги;
- про варіанти пасивного споглядання внутрішнім чи зовнішнім зором.

Виберіть певний предмет, об'єкт для споглядання, зосередьте на ньому увагу і спостерігайте за ним протягом тривалого часу: 5–10–20–40 хвилин. Подумки аналізуйте властивості цього предмета, відчуття, які у вас виникають під час споглядання за ним, тощо.

Заборонено проводити медитацію:

- відразу після їди;
- у стані сильної втоми та напруження;
- у некомфортному одязі;
- у некомфортний для вас час доби.

Тренуйтеся 1–3 рази на тиждень.

Майндфулнес – це усвідомленість і техніки тренування усвідомленості. Суть технік полягає в тому, що людина усвідомлює те, що з нею відбувається цієї миті, тут і зараз. Цю техніку запропонував професор медицини із США Дж. Кабат-Зін. Він уважав, що ми здатні максимально усвідомлювати все, що з нами відбувається.

Усвідомленість – це поняття психології, яке описує безперервне зосередження, споглядання за поточними переживаннями, тобто людина зосереджується на теперішньому моменті, що є основним фокусом її уваги.

Це відстеження своїх емоцій, перебування в поточному моменті «тут і зараз». Усвідомленість дає змогу жити не на автоматі, а вибирати свої думки, пропускаючи їх через фільтр: чи потрібні вони мені, чи корисні вони для мене, чи роблять вони мене сильнішим? Те саме стосується почуттів та емоцій, які ви відчуваєте й транслюєте.

Як практикувати майндфулнес?

- виділіть зручний час і комфортне місце для майндфулнесу;
- усвідомлено зосередьтеся на цьому моменті;
- дозвольте собі просто нічого не робити;
- ставте собі усвідомлені запитання й подумки відповідайте на них;
- не думайте про майбутнє та минуле, не пригадуйте і не плануйте;
- зверніть увагу на все, що відбувається з вами в поточний момент, на свої слова, думки, дії, потяги, бажання;
- будьте в цьому моменті якомога довше;
- повертайте свою свідомість і увагу назад, якщо ви відволіклися.

Майндфулнес – це важливий спосіб підтримати баланс емоційних станів, що виникають у складних

ситуаціях. Наукою доведено, що майндфулнес зменшує інтенсивність стресу, занепокоєння, депресії, зменшує фізичне напруження, позбавляє нав'язливих думок, полегшує симптоми ПТСР та фізичного болю. Майндфулнес покращує концентрацію уваги, пам'ять, мисленнєву гнучкість, сприяє задоволеності спілкуванням і стосунками, допомагає підвищити рівень щастя та рівень самоконтролю і саморегуляції своїх станів.

4.8 Як упоратись із своєю психікою в умовах війни?

Не слід боятися своїх реакцій, оскільки психіка намагається таким чином «захиститися» від «ненормальних» умов війни.

І навіть, якщо здається, що твоя психіка вже не витримує жахиття війни, звернись до наведених нижче правил:

1. Ти **маєш зібратися** із силами, намагатися не панікувати й опанувати свій страх, бо паніка та сильне хвилювання тобі аж ніяк не допоможуть.

2. Якщо ти отримуєш якісь погані новини, то **нічого не вчиняй з опалу**, відкинь емоції, намагайся спокійно проаналізувати ситуацію та спрогнозуй можливі наслідки дій і тільки потім вирішуй, що робити далі.

3. Твій страх тебе принижує і робить більш уразливим, тому **не дай йому опанувати себе** та не демонструй своєї боягузливості.

4. Якщо ти постійно думаєш про негатив, то це не тільки зумовлює погіршення фізичного та психічного здоров'я, а й сприяє проявам безпомічності. Тому слід розуміти: щоб вижити та допомогти іншим, слід не занурюватися в негатив, а **зосередитися на конструктивних думках і діях**, блокуючи прояви зневіри та безпорадності.

5. Обов'язково **треба їсти та спати**, якщо цього навіть і не хочеться. Слід відволікатися від розпачу та смутку шляхом **занурення в якісь справи** (прибирання, прання, фізичні вправи, приготування їжі тощо) чи спілкування з іншими.

6. **Не треба тримати в собі негативні емоції**, слід звільнитися від них. Якщо відчуваєш, що зараз заплачеш, то не стидайся цього, бо треба виплакаться. Також слід проговорити проблему чи комусь, чи самому собі (якщо ти на самоті), оскільки, озвучуючи свої міркування, ти можеш краще сформулювати й усвідомити саме те, що тебе хвилює насправді.

7. **Якщо ти починаєш відчувати тремтіння** в усьому тілі, то просто сядь і спробуй розслабити кінцівки та м'язи обличчя, зроби 5 спокійних вдихів – видихів (вдих через ніс, затримка дихання, видих через рот). Якщо є така можливість, можна прийняти душ чи умитися, випити чай.

8. **Не виплескуй свої негативні емоції на дітей і тих, хто поряд із тобою**: це призведе до конфліктів, ще більших переживань і докорів сумління.

9. За будь-яких обставин **намагайся не втрачати критичності мислення та вірити**, що обов'язково з усім впораєшся.

10. **Віра в перемогу, жага до мирного життя в нашій прекрасній Україні та високий рівень стресостійкості** допоможуть витримати й подолати всі труднощі нинішньої війни.

11. Кожен із нас має **активізувати свої вольові зусилля та витримку**, робити все для перемоги Українського народу над рашизмом, прагнути виживати заради дітей, чоловіка / дружини, батьків, друзів, знайомих... Ми можемо дуже багато зробити для своєї родини, рідного села чи міста та перемоги нашої рідної України! Ми, українці, – сильні, мужні, витримували й обов'язково впораємось із будь-якими труднощами!

4.9 Профілактика суїцидів ⁶

Суїцид (самогубство) – це свідомий акт самоусунення від життя під впливом гострих психотравмувальних ситуацій, при яких особисте життя, як вища цінність, втрачає сенс.

⁶ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

Актуальність цієї проблеми для Сил оборони України зумовлена тим, що самогубство в бойових умовах, умовах цілодобового спільного перебування воїнів деморалізує їх, украй негативно впливає на морально-психологічний клімат у військових колективах і бойову готовність, викликає різко негативне ставлення до військових із боку суспільства.

Приходячи до війська, люди стикаються з небезпекою, обмеженнями, зумовленими специфікою служби, із суворими вимогами військової дисципліни, субординації, з особистою відповідальністю за свою поведінку й ін. Свідченням цього є те, що переважну кількість суїцидів в умовах війни скоюють мобілізовані вояки та воїни строкової військової служби. Неможливість знайти адекватне рішення труднощів і проблем, що виникають у війську, спонукає деяких воїнів до хибного кроку.

Розчарування, що виникає у військовослужбовця, якщо постійно не пояснювати йому важливість, необхідність та доцільність його перебування у війську, переростає у стан розпачу або відчаю.

Яке відношення цей стан має до бажання вчинити самогубство? Словник української мови тлумачить розпач як стан сильного душевного болю, безнадійності, безвихідності.

Коли людина опиняється в такій життєвій ситуації, якщо не вона, а хтось інший керує її поведінкою, планує за неї майбутнє, карає за ініціативу, позбавляє можливості задовольняти свої потреби, у неї можуть

просто опуститись руки. Це вже не розчарування від місця, у яке потрапив, це – гнітюче відчуття меншовартості.

Найбільший розпач у військовослужбовця настає, коли він не отримує відповідь на запитання: «Коли я поїду додому?», «Коли все це для мене закінчиться?» Відсутність картини майбутнього запускає механізм психологічної тривоги, страху, паніки.

Негативні почуття суттєво підсилюються, якщо в сім'ї вояка виникають якісь серйозні проблеми, а вирішити їх він не в змозі, оскільки затиснутий у військових статутних лежачках.

Можна тільки уявити собі ситуації, що спричиняють неймовірний душевний біль, наприклад, якщо солдат хоче бути біля хворої матері або присутнім на похоронах рідної людини, але військовий обов'язок, наказ командира приковує його невидимим ланцюгом до місця несення служби. Життя здається несправедливим, позбавленим сенсу, а це знецінює його як людину.

Навіть зараз, під час війни, третина самогубств військовослужбовців пов'язана з наявністю сімейних негараздів (непорозуміння з батьками (родичами), переживання за членів родини, які залишилися на окупованій території, конфлікти з подружжям (коханими)).

Не можна допускати того, щоб солдат опинився в ситуації, коли самогубство буде єдиним, на його думку, правильним виходом із неї. Не можна позбавляти

солдата майбутнього! Солдатові треба знати, що його хтось чекає, що йому є куди й до кого повернутись.

Як показує досвід війни, основна причина, що сприяє виникненню вказаних вище ситуацій, – це проблеми у спілкуванні між військовослужбовцями та їхніми командирами.

На жаль, велика кількість командирів зводить процес спілкування з підлеглими до віддавання наказів і розпоряджень, уникаючи, наприклад, роз'яснення причин, важливості та необхідності їх виконання. Часто немає простого людського спілкування, не обтяженого вимогами субординації. Із солдатом треба постійно спілкуватися його командиру й намагатися давати йому відповіді на запитання, що його хвилюють.

Доки всі командири не зрозуміють, що головне джерело всіх наших перемог на війні – це рядовий і сержантський склад, і саме від його мотивації та морально-психологічного стану залежить перемога в бою (успіхи в службі), доти ми будемо стикатися із зазначеними вище проблемами.

Основними детермінантами самогубств можуть бути:

- **соціально-економічні:** побутова невлаштованість; низький рівень соціально-правового захисту; невпевненість у майбутньому; страх кримінальної відповідальності; страх ганьби у зв'язку з антисоціальним учинком (різні види залежностей, грошова заборгованість, прояв непорядності тощо);

- **службові:** конфлікти, пов'язані із труднощами військової служби; конфлікти між військовослужбовцями; конфлікти між командирами та підлеглими; недосконалість організаційно-штатної структури підрозділу; виконання службово-бойових обов'язків незалежно від кліматичних умов і часу доби; труднощі чи негативні результати виконання бойового (службового) завдання, вплив психотравмувальних чинників бойових дій на психіку воїна тощо;
- **сімейні:** хвороба, смерть близьких родичів; розлучення; нерозділене кохання; невірність коханої дівчини / хлопця (дружини / чоловіка); інтимно-сексуальні проблеми, тривала розлука з родиною тощо;
- **стан здоров'я:** фізичні вади (особливості зовнішності, дефекти мовлення тощо); соматичні (тілесні) та психічні захворювання; індивідуальні психічні особливості військовослужбовця (сила – слабкість нервової системи, рівень нервово-психічної стійкості тощо);
- **незадовільне ставлення командирів** до вивчення особистих морально-ділових якостей, психоемоційного стану, здоров'я підлеглих військовослужбовців, їхнього рівня адаптованості до умов військової служби тощо;
- **низький рівень просвітницької роботи,** недостатнє залучення до неї військових капеланів і медиків;

- **невиконання командирами статутних посадових обов'язків** щодо забезпечення належних умов служби, побуту та відпочинку особового складу; зміцнення військової дисципліни; проведення індивідуальної роботи з підлеглими тощо.

Ознаки суїцидальної поведінки

- **Поведінкові ознаки:** схильність до необачних і нерозсудливих учинків, легковажної поведінки, яка може призвести до смерті; підвищений інтерес, зацікавлення, часті розмови про самогубства взагалі; надмірне споживання алкоголю чи наркотичних речовин; зміни харчової поведінки; відвідування лікаря без очевидної потреби; надзвичайно наполегливі прохання про перевід в інший підрозділ, про госпіталізацію, надання відпустки за сімейними обставинами; «художнє оформлення»: зображуються малюнки, наприклад, труна, хрести тощо; роздавання дорогих речей або грошей; планування, пошук шляхів, придбання засобів скоєння суїциду; підбиття життєвих підсумків, упорядкування справ; нехтування зовнішнім виглядом і речами, які завжди були важливі для воїна; одягання нового форменого одягу під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних (бойових) умовах.
- **Емоційні прояви:** безпорадність, безнадія; надмірна агресія; переживання горя; надмірні

побоювання або страхи; бажання помсти; не-уважність, розсіяність або розгубленість; замкнутість, намагання до самотійності, аж до повної ізоляції; втрата зацікавленості до навколишнього середовища; емоційна загальмованість.

- **Словесні ознаки:** прощання; розмови або жарти про бажання померти, очікування смерті; скарги на відчуття безнадії, відсутність сенсу життя; повідомлення про конкретний план суїциду; розмови про постійне відчуття великої провини чи сорому; повільне, маловиразне мовлення; самозвинувачення.
- **Ознаки депресії (пригніченого стану):** сумний настрій; утрата енергійності; зовнішні прояви журби; порушення сну; скарги на стан здоров'я; погіршення апетиту; погіршення результатів службової діяльності; зниження інтересу до служби; страх невдачі; почуття неповноцінності; помітне зниження настрою при найменших невдачах; надмірна самокритичність; погана адаптація до служби.

Підстави для вашого хвилювання:

- Уважно поставтеся до будь-яких змін у характері й поведінці підлеглого. Наприклад, він був весельчаком, балагуром, а потім різко став дуже спокійним, стриманим. Або навпаки – був спокійним і виваженим, а після повернення з війни став жартівником чи бунтарем.

- Підозру мають викликати такі фрази: «Що мені втрачати?», «Без мене всім буде краще», «Я невдаха, всім вам тільки заважаю...».
- Сигнал небезпеки – надмірне зловживання алкоголем і, тим більше, наркотичними чи психотропними речовинами.
- Про намір учинити самогубство може свідчити те, що людина починає роздаровувати свої речі, прагне всіх нагодувати, напоїти, з'їздити на могили до родичів чи побратимів.
- Воїн різко починає наводити лад у документах, фінансових справах, хоча досі ніколи цим особливо не переймався.
- Військовослужбовець прагне усамітнення, намагається від усіх «заховатися», щоб його не чіпали, а коли Ви намагаєтеся з ним поговорити, то починає психувати й вимагати «залишити його в спокої». Часто кудись зникає, не кажучи нікому, куди й навіщо пішов, або «ходить, як неприкаяний».

Отримати найдостовірніші дані про стан вояка та надати йому допомогу можна під час особистого спілкування з підлеглим. Результати бесіди допомагають отримати найповніше уявлення про воїна, на підставі чого й організується подальша індивідуальна робота з ним. При вмілому проведенні бесіди можна виявити, які почуття відчуває військовослужбовець, наприклад,

призваний за мобілізацією чи строковик, який через війну не встиг звільнитися зі служби. Це – тривога, страх, ненависть до війни, до ворогів. Можливо, він відчуває тугу за рідними та близькими. Також у багатьох залишились нереалізованими та відкладеними на невизначений термін плани на майбутнє тощо. Усе це свідчить про те, що багато з військовослужбовців не відчуває якихось позитивних емоцій. Можна сказати, що для воїнів зміна звичного укладу життя через війну є критичним, якщо не переломним, моментом у житті. Відсутність картини майбутнього запускає механізм психологічної тривоги, переживання військовослужбовця щодо сімейних проблем, його морально-психологічного стану й стану справ у колективі, товаришів по службі, командирів тощо.

У процесі спілкування з підлеглим доцільно:

- бути відкритим, давати розуміти воїну, що він цінний для вас;
- проявляти підтримку та розуміння;
- не знецінювати людину, її проблеми та переживання;
- давати зрозуміти, що з кризового стану / важких переживань є вихід;
- не тиснути, а в турботливій формі пропонувати допомоги.

Алгоритм роботи командира взводу щодо профілактики суїцидів у підлеглих		
щоденно	щотижнево	щомісяця
Спостерігає за поведінкою підлеглих із метою виявлення ознак суїцидальної поведінки	Спілкується з підлеглими з метою вивчення наявних у них службових, сімейно-побутових та індивідуально-особистісних проблем	Спілкується з рідними та близькими підлеглого особового складу
Стежить за дотриманням військовослужбовцями військової дисципліни, внутрішнього порядку, форми одягу	Контролює рівень службового навантаження підлеглих	Доводить до підлеглих інформацію щодо негативних соціальних і фінансових наслідків надмірного захоплення азартними іграми
Вивчає соціально-демографічні, морально-ділові й індивідуально-психологічні якості підлеглого особового складу відповідно до посадових вимог, згідно із Статутом внутрішньої служби	Спілкується з військовослужбовцями, які належать до «групи посиленої психологічної уваги»	Цікавиться в підлеглих наявністю в них боргових зобов'язань, проблем із грішми
Своєчасно реагує на запити та потреби підлеглих, вживає заходів щодо їх задоволення	Аналізує якість адаптації новобранців (недосвідчених воїнів) до умов військової служби, надає практичну допомогу у вирішенні наявних проблем	Подає командирі роти та заступнику командира роти з МПЗ пропозиції щодо залучення до діяльності із запобігання випадкам самогубств військовослужбовців фахівців психологічної та медичної служби, військового капелана

З метою вивчення морально-психологічного стану спілкується з військовослужбовцями, які залучаються до виконання бойових і службових завдань, несення служби в нарядах тощо	Спілкується з підлеглими, які перебувають на лікуванні чи у відрядженні	Аналізує морально-психологічний стан підлеглих, соціально-психологічний клімат у підрозділі та доповідає командирі роти й заступнику командира роти з МПЗ
Спілкується з підлеглими, які виконують завдання у відриві від підрозділу	Спілкується з підлеглими, які отримали бойові поранення, травми, контузії	Подає командирі роти пропозиції щодо заохочення та покарання підлеглого особового складу
Спілкується з підлеглими, які вибувають у відпустку, відрядження, лікувальні заклади	Спілкується з військовослужбовцями взводу, у яких близькі родичі перебувають на окупованих територіях	Через заступника командира роти з МПЗ уточнює у фінансовій службі військової частини інформацію про надання підлеглим довідок про виплату коштів для отримання кредитів
Проводить аналіз проведених дій (виконання завдань) за добу, визначаючи внесок кожного підлеглого		
Доповідає командирі роти та заступнику командира роти з МПЗ про виявлені проблемні питання чи ознаки суїцидальної поведінки в підлеглих		

Надає пропозиції командиру роти щодо організації дозвілля та відпочинку особового складу		
--	--	--

Зміст діяльності заступника командира роти (батареї) з МПЗ щодо профілактики суїцидів у підлеглих		
Етап підготовки до виконання завдань	Етап виконання завдань за призначенням	Етап після повернення
Створення закритого каналу (групового чату) у месенджері для членів сімей військовослужбовців з метою систематичного і своєчасного доведення інформації та проведення опитування щодо виявлення наявних проблем	Бесіди з особовим складом щодо важливості частого спілкування з подружжям і дітьми з метою профілактики сімейних конфліктів на ґрунті самотності або занедбаності	Проведення урочистої зустрічі особового складу після повернення з району виконання завдань із запрошенням членів сімей військовослужбовців, у ході якої відзначити та заохотити максимальну кількість особового складу
Інформування членів сімей особового складу про терміни виконання завдань за призначенням із метою запобігання виникненню негативних чуток	Періодичне нагадування військовослужбовцям про необхідність дотримання культури спілкування та контролю емоційного стану під час розмов із рідними та близькими з метою профілактики емоційних конфліктів	У ході проведення заходів психологічної декомпресії (1-й та 2-й день) провести: – бесіди з військовослужбовцями з метою визначення проблемних питань

Бесіди психолога (заступника командира з МПЗ) із подружжями, які недавно одружені, з метою профілактики сімейних конфліктів у період підготовки до відрадження	Періодичне опитування членів сімей військовослужбовців через месенджери про наявні проблеми з метою надання допомоги щодо їх вирішення	– бесіду з особовим складом з питання психологічних наслідків впливу психотравмувальних чинників бойових дій на психіку з метою надання рекомендацій щодо безболісної адаптації до мирного середовища;
Організація бесіди з військовослужбовцями лікаря-сексолога про культуру сексуальних відносин і небезпеку безладних статевих зв'язків із метою профілактики конфліктів, пов'язаних із подружньою невірністю	Постійне опитування особового складу з метою виявлення сімейно-побутових проблем із метою надання допомоги щодо їх вирішення	– бесіду з особовим складом з метою ознайомлення з основними причинами виникнення конфліктів у сім'ях воїнів після їх повернення з району виконання завдань і надання рекомендацій щодо їх профілактики та вирішення
Доведення інформації до членів сімей щодо розмірів грошового забезпечення військовослужбовців у районі виконання завдань і чинників, що впливають на його розмір, із метою запобігання поширенню негативних чуток і виникненню сімейних конфліктів	Залучення до вирішення виникаючих у членів сімей військовослужбовців соціально-побутових проблем представників державних адміністрацій, ТЦК, СП і волонтерських організацій за місцем їхнього проживання з метою надання допомоги щодо їх вирішення	– бесіду (доведення інформації) з членами сімей військовослужбовців із метою ознайомлення з психологічними наслідками впливу психотравмувальних чинників бойових дій на психіку військовослужбовців і надання рекомендацій щодо їх адаптації до мирного середовища

Бесіда з особовим складом командира підрозділу (заступника з МПЗ) щодо необхідності дотримання культури спілкування з рідними та близькими й контролю своїх емоцій із метою запобігання емоційним конфліктам	Своєчасне доведення до членів сімей військовослужбовців інформації щодо змін термінів повернення (ротації) підрозділу та роз'яснення причин із метою запобігання виникненню негативних чуток	Організація психологічного консультування фахівцями військовослужбовців, які отримали поранення або виявляють певні поведінкові відхилення, із метою запобігання внутрішньоособистісним і сімейним конфліктам
Бесіда (доведення інформації) командира підрозділу (заступника з МПЗ) із членами сімей особового складу щодо впливу участі військовослужбовців у бойових діях на рідних і близьких із метою ознайомлення з проблемами й труднощами, які можуть виникнути	Із затвердженням точної дати повернення підрозділу негайне доведення її до членів сімей військовослужбовців із метою запобігання можливим конфліктам, пов'язаним із зустріччю військовослужбовців	Залучення представників місцевих державних адміністрацій, ТЦК, СП і волонтерських організацій до вирішення соціально-побутових проблем військовослужбовців
Інформування членів сімей особового складу підрозділу (проведення бесіди, надсилання інформації через месенджери) про наслідки впливу психотравмувальних чинників бойових дій на психіку вояків і надання рекомендацій щодо змісту спілкування з ними	Роз'яснення військовослужбовцям і членам їхніх сімей (через месенджери) призначення, важливості та термінів проведення заходів психологічної декомпресії після повернення з району виконання завдань із метою запобігання емоційним конфліктам на ґрунті нерозуміння	

під час відрядження з метою запобігання конфліктам на ґрунті нерозуміння особливостей психічних реакцій воїнів	важливості процесу декомпресії	
Налагодження співпраці з місцевою державною адміністрацією і ТЦК, СП за місцем проживання членів сімей військовослужбовців із метою надання допомоги у вирішенні соціально-побутових проблем		
Опитування особового складу щодо наявності невирішених сімейних проблем, які потенційно можуть заважати виконанню завдань, із метою надання відповідної допомоги		
При виявленні у військовослужбовців наявності сімейно-побутових проблем командування військової частини та підрозділу, взаємодіючи з місцевими держадміністраціями, фахівцями ТЦК і СП, волонтерськими організаціями, надає допомогу у їх вирішенні		
При виявленні у військовослужбовців наявності сімейних конфліктів командування підрозділу надає допомогу щодо їх вирішення, зокрема, залучаючи до цього інших фахівців (юристів, психологів, медиків тощо)		

5 Мотивування особового складу підрозділу до ефективного виконання бойових завдань

5.1 Методи розпізнання мотивів військовослужбовця

Мотив – внутрішня спонука (свідома, несвідома) до певних дій. Мотиви – це: інтереси; бажання; переконання; прагнення; ідеали.

Процес формування мотиву:

- актуалізація дії впливових чинників;
- усвідомлення та конкретизація власних потреб;
- виокремлення ціннісних орієнтацій (соціально зумовлена система ставлень особистості до матеріальних, духовних благ та ідеалів, на основі яких виникає бажання досягти певних цілей).

Функції мотивації:

- *спонукальна* – актуалізує наміри особистості виконувати конкретний вид діяльності й активізує певну поведінку щодо її реалізації;
- *організаційна* – визначає можливі способи дій задля реалізації актуальних мотивів і досягнення відповідних професійних цілей;
- *регулятивна* – зумовлює необхідну поведінку, активізує та спрямовує певні дії, необхідні для задоволення потреб і реалізації актуальних мотивів;

- *корегувальна* – забезпечує оптимальність дій та, за потреби, їх зміну залежно від рівня значущості актуального для фахівця мотиву.

Щоб зрозуміти мотиви бійця, слід з'ясувати:

- до чого він прагне;
- що він хоче;
- які в нього інтереси;
- що він може.

Методи вивчення мотиваційної сфери військово-службовця:

- *Первинний аналіз:*
О збирання та аналіз інформації про певну особу.
- *Особистісна скринька:*
О характеристика індивідуально-психологічних, поведінкових і комунікативних особливостей людини.
- *Пріоритети:*
О виокремлення життєво ціннісних пріоритетів певної особи.
- *Мотиваційний кошик:*
О виокремлення вербалізованих і невербалізованих мотивів.

5.2 Особливості мотивації мобілізованих ⁷

Соціально-психологічні особливості та відчуття мобілізованих військовослужбовців:

- наявність життєвого досвіду;
- впевненість у своїх силах;
- здатність самотійно приймати рішення;
- володіння декількома професіями;
- здатність оцінити ефективність і якість виконаної ними військово-професійної діяльності;
- неготовність до обмежень і жорсткої регламентації військового побуту та виконання правил військового етикету;
- відчуття тривоги, страху, ненависті до війни, до ворогів;
- оцінка своєї мобілізації як критичного, переломного моменту в житті;
- розгубленість, стривоженість, приниженість, відчуття власного безсилля вплинути на те, що з ними відбувається, неможливість щось змінити;
- відчуття безпорадності, безсилля щось зробити справді корисне й потрібне тощо.

«Що я тут роблю? Для чого я тут? Як надовго?» – це головні запитання, що їх ставить собі майже кожен мобілізований вояк. Якщо військовослужбовець не

⁷ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

отримує змістовні відповіді на свої запитання, одночасно стикаючись із негативними чинниками, то в нього посилюється розчарування, і він втрачає один із найсильніших мотиваційних чинників – *віру в доцільність того, що він робить*.

Основні компоненти, що впливають на мотивацію бійця до участі в бою:

- кожен воїн хоче показати все, на що він здатний, і довести свою значущість у підрозділі. Водночас він не хоче, щоб у тих питаннях, у яких він компетентний, рішення ухвалювалися без його участі;
- практично будь-який воїн має свою точку зору на те, як поліпшити умови служби, її організацію, і розраховує, що його позиція буде зацікавлено зустрінута командиром;
- кожному вояку потрібна оперативна інформація про результати його служби, про її оцінку;
- майже всякий воїн гостро реагує, якщо його старання та високі результати у виконанні бойових завдань і службових обов'язків призводять лише до того, що командир ще більше навантажує. Так убивається ініціатива.

Індивідуальна робота з мобілізованими вояками дає бажані результати за таких умов:

- повсякденна увага до кожного бійця, рівна до всіх, вимогливість, реальна турбота, знання його особистісних якостей;
- почуття міри й такту при критиці недоліків воїна, уміння знайти в нього позитивні риси;

- швидке й адекватне реагування на зміни поведінки вояка в різних ситуаціях;
- своєчасне задоволення законних потреб, чітке реагування на зміни морально-психологічного стану;
- проведення роботи зі всіма військовослужбовцями, незалежно від військового звання, посади, ставлення до служби, поведінки.

Усі посадові особи, у яких є підлеглі, повинні працювати з ними індивідуально, наприклад:

- **щоденно:** з тими, хто виконує важливі завдання, знаходиться у складі добового наряду, відзначився в бою, із вояками, які порушили військову дисципліну, тим, хто отримав поранення чи бойову травму, виявив психічну нестійкість у бою;
- **щотижня:** з військовослужбовцями, які є «проблемними воїнами», з тими, хто перебуває за межами підрозділу, на лікуванні, з тими, хто вибуває у відпустку, відрядження, на лікування, а також із сержантським складом;
- **щомісяця:** з тими, хто перебуває у шпиталі, а також з усіма своїми безпосередніми підлеглими.

Головна умова організації дієвої індивідуальної роботи з мобілізованими військовослужбовцями – дотримання принципу поєднання вимогливості до особи з повагою її достоїнства і турботою про неї!

5.3 Психологічні прийоми самомотивування до дій в умовах війни

Військовослужбовець може впоратися з багатьма труднощами, якщо знає, заради чого він це робить. Відсутність перспективної мети та мотивації зумовлює безпорадність під психологічним тиском війни.

Самотивування бійця – це вплив на формування нових та актуалізацію необхідних власних мотивів для успішного виконання бойових завдань і підтримання належного психоемоційного стану.

Прийоми самомотивування:

- *«хто як не я»* (розуміння того, що не слід перекладати обов'язки на інших або чекати, що хтось замість тебе долучиться до захисту рідної землі);
- *«власні актуальні мотиви»* (виокремлення 3–5 своїх мотивів, що спонукають бути з побратимами та чинити опір ворогу);
- *«я сильніший за страх»* (переконання себе в тому, що свої страх та хвилювання не допоможуть, а тільки будуть відволікати й впливати на формування негативних емоцій);
- *«я – захисник»* (усвідомлення того, що ти захищаєш своїх дітей, родину, своє село, місто, країну...);

- «моя місія на війні» (розуміння своєї ролі та можливостей у боротьбі з противником);
- «я – приклад» (гордість дітей та родини за те, що батько / чоловік / син / брат захищає Україну від ворога);
- «плани на майбутнє» (визначення важливої перспективної мети та мотивів у мирному житті й продумування шляхів досягнення мети після війни).

5.4 Правила мотивування до успішного виконання бойових завдань

Психологічні чинники, що впливають на мотиваційну сферу

Позитивні	Негативні
взаєморозуміння	несумісність
моральне задоволення процесом взаємодії	погана організація процесу взаємодії
професійний досвід	непорозуміння
володіння певними знаннями та вміннями	недостатність знань та вмінь
чітка організація процесу взаємодії	матеріальні проблеми
взаємоповага	відсутність професійного досвіду
комунікабельність	конфліктність

Прийоми мотиваційного впливу: переконання (аргументи, факти, приклади, позитивні риси особистості), поведінка й ерудованість командира, моральна підтримка військовослужбовця, акцент на важливих для виконання бойових завдань якостях і цінностях.

Правила мотивування:

- кожен має відчувати особисту причетність до результатів;
- кожен повинен розраховувати на справедливе визнання та заохочення;
- треба регулярно кожному нагадувати про бойові досягнення;
- за можливості надавати час для відпочинку та відновлення;
- згуртування підрозділу за рахунок визначення спільних цілей;
- актуалізація планів на майбутнє;
- доречний гумор і заохочення оптимістичних заходів, що згуртовують;
- заохочення до спільної фізичної активності.

5.5 Помста чи справедливість? Що мотивує на боротьбу? ⁸

Помста – це відплата кому-небудь за вчинену кривду, заподіяне зло. До помсти спонукають сильні

⁸ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

почуття: сильна образа, злість, ненависть до ворога, почуття несправедливості тощо.

Тисячі вбитих і закатованих мирних людей. Від того, що москалі творять в Україні, зупиняється серце. Не дивно, чому ми радіємо перемогам наших воїнів, навіть якщо це теж убивства тисяч російських солдатів. Ці цифри надихають і підіймають бойовий дух, БО МИ ХОЧЕМО ПЕРЕМОГТИ ЗЛО. Перше, чому сприяє помста, – це душевний спокій. Те зло і та шкода, що нам заподіюють інші люди, травмують нашу психіку. І ця травма не пройде доти, доки ми не помстимося кривдникам або не пробачимо їх.

Поняття «помста» і «закон», по суті, означають те саме. Це заходи стосовно того, хто порушив чийсь права. Помста ворогу може стати для нас покаранням зла, компенсацією за завдану шкоду, торжеством справедливості. Безкарність породжує вседозволеність, і це призводить до того, що зла у світі стає більше. Завдання помсти – зупинити зло за допомогою відповідної агресії. А точніше, за допомогою страху. Коли агресор боїться покарання – він поводить себе стриманіше. А якщо він усе-таки зважиться на злий вчинок, то буде адекватно покараний для науки іншим. Помста тут виступає у вигляді гарантії того, що зло неодмінно буде покаране, від кого б воно не виходило.

Справедливість – це свого роду негласний закон, згідно з яким кожен має отримати по заслугі. Справедливість потребує об'єктивності. У кожного воїна є почуття справедливості, яке дає йому змогу протистояти злу й боротися з ним. Воно штовхає його

до помсти як до єдиної можливості відновити справедливість і знайти душевний спокій.

Будь-яка справедливість спочатку утворюється на платформі з помсти. Наші громадяни страждають від жорстокості російських ордінців. Окупанти нищать наші домівки, знущаються з цивільних, хочуть призвести до продовольчої кризи, забирають життя дітей і дорослих. Ненависть є крайнім проявом злості, а злість – це одна з основних людських емоцій. Без злості й «праведного гніву» неможливо боротися та перемогти.

Ми хочемо мати спокій, незалежність і жити в нашій вільній країні. Для багатьох те, що відбувається зараз, не відбувалося ніколи, тому й наші реакції можуть бути сильні, як ніколи.

Злість є адекватною реакцією на ситуацію, яку проживає більшість українців. Вона дає нам відвагу.

Зі злістю не треба боротися – її треба опанувати та спрямовувати на знищення ворога.

Окупанти розпалили в серці кожного справжнього Українця-патріота колективну ненависть, якої раніше в таких масштабах ми не відчували. Подавити в собі цю ненависть не вийде, необхідно збалансувати її любов'ю до тих людей, яких ми любимо і хочемо захистити.

Кожен Українець живе з розумінням, що любов краща за ненависть. Однак ненависть до ворога дає Українцям силу боротися з ним на війні. Ми захищаємо свою територію, свою мову, свою Незалежність.

Не ми почали цю війну, вона почалась дуже давно, але НАМ її завершувати!

6 Індивідуальна концепція ефективного лідера в умовах воєнного стану

6.1 Військовий лідер. Стандарти та базові компетентності⁹

Військовий лідер – це авторитетний військово-службовець, якому група інших військовослужбовців за будь-яких обставин надає право приймати важливі для них рішення, що відповідають загальним національним інтересам оборони держави й визначають напрям та характер їхньої діяльності, здатний забезпечити успішне виконання завдань, згуртовувати особовий склад для злагодженої роботи, максимально задовольняти індивідуальні потреби військовослужбовців, вести їх до мети та подальшого вдосконалення професійних навичок.

Якості (стандарти) військового лідера як очікування особового складу:

- він професійно знає і робить свою роботу;
- він знає все про роботу своїх підлеглих;
- він інформує особовий склад про те, що відбувається, і може прогнозувати подальший розвиток дій;

⁹ Згідно з положеннями Доктрини розвитку військового лідерства у Збройних Силах України.

- він формує, підтримує, розвиває згуртованість особового складу в боєздатній команді і дбає про злагодженість його дій;
- він досконало знає своїх підлеглих, забезпечує їхні потреби та надає допомогу;
- він поділяє зі своїми підлеглими всі труднощі та ризики;
- він клопоче про нагородження найкращих військовослужбовців і вживає заходів до порушників військової дисципліни;
- він постійно працює над своїм професійним зростанням і розвитком особового складу тощо.

Базові компетентності військового лідерства:

- **аналізувати і синтезувати** – здатність військового лідера до розчленування і поєднання частин, аспектів, процесів і явищ у військовій діяльності як єдиного цілого;
- **надихати і мотивувати** – здатність військового лідера викликати душевне піднесення, натхнення та спонукати особовий склад до шляхетних вчинків і дій;
- **керувати поведінкою** військовослужбовця, визначаючи її організованість, активність і стійкість;
- **вести** – здатність військового лідера досконало вивчити можливості особового складу і на основі свого авторитету, довіри та прикладу вести за собою до визначених цілей;
- **розвивати** – здатність військового лідера вдосконалювати в особового складу професійні знання,

навички та вміння, спонукати його до самовдосконалення, формування світоглядних і ціннісних основ, згуртування навколо визначених цілей і виконання завдань;

- **досягати** – здатність військового лідера досягати цілей і успішних результатів військової діяльності на основі володіння способами, методиками та технологіями з оптимальним використанням наданих для цього ресурсів;
- **трансформувати** – здатність військового лідера позитивно перетворювати (змінювати) корпоративну культуру військової організаційної структури й досягати мети завдяки відданості вищим ідеалам і моральним цінностям; приділення індивідуальної уваги й підтримки кожному військовослужбовцю; сприяння творчим та інноваційним ідеям для вирішення проблем.

6.2 Якості успішного лідера-військовослужбовця

У воєнних умовах сьогодення підвищуються вимоги до лідерських якостей військовослужбовців, які за будь-яких складних екстремальних обставин мають не тільки демонструвати самовладання та бойовий дух, бути прикладом для наслідування підлеглим і колегам, а й підтримувати їх, мотивувати та надавати всіляку допомогу.

За наявності дієвих мотивів, вольових якостей і необхідних професійних характеристик може відбуватися активізація лідерського потенціалу, який мобілізує і стимулює військовослужбовця-командира до управлінських дій, у яких він реалізується задля успішного функціонування певного військового колективу. Але найбільше на активізацію лідерських якостей впливають моральні та товариські пріоритети, котрі й зумовлюють формування та розвиток тих лідерських якостей, які конче необхідні для успішного виконання професійних завдань і конструктивної військової взаємодії. Зокрема це здатність до ефективного управління чи швидкого й адекватного прийняття управлінських рішень.

Щоб оптимізувати процес розвитку ефективних лідерів військових колективів, необхідно формувати в них комплекс лідерських якостей і нівелювати ті, які заважають конструктивній взаємодії з особовим складом.

До того ж, розвиток лідерських якостей досягається за рахунок постійного самовдосконалення військовослужбовця як командира та формування чи актуалізації певних **мотивів**, а саме:

- прагнення до саморозвитку та взаєморозуміння в колективі;
- бажання створити в колективі атмосферу довіри та взаємодопомоги;
- інтересу до колективної роботи та спільної розробки тактики дій;

- прагнення морально підтримати побратимів;
- бажання допомогти колегам під час виконання професійних завдань.

Стосовно **управлінського мислення** військово-службовця слід зазначити, що воно також має певні особливості:

- *гнучкість* (можливість прогнозувати декілька рішень одного військового завдання та змінювати стратегію його виконання залежно від надходження нової оперативної інформації);
- *активність* (адекватна й швидка реакція, навіть в умовах війни, на надходження нової інформації);
- *креативність* (зокрема, нешаблонний підхід під час виконання тактичних завдань і розстановки сил, відсутність стереотипів під час виконання бойових завдань, щоб перехитрити ворога та не виправдати його очікувань).

Окрім охарактеризованих особистісних аспектів військових як ефективних лідерів, аспектів творчої діяльності, також виокремлюються **психологічні передумови лідерської активності**:

- наявність у військовослужбовця розвинених *лідерських якостей* (комунікабельність, організаторські здібності, креативність, толерантність, прогностичність, гнучкість, мобільність, поміркованість, адекватність, здатність приймати

управлінські рішення та брати на себе відповідальність);

- сформовані *вольові якості* (наполегливість, самовладання, цілеспрямованість, рішучість, емоційно-вольова стійкість);
- *мотивація до управлінської діяльності*: бажання здійснювати організаційні заходи, прагнення до колективної роботи, інтерес до управлінської діяльності тощо;
- *взаєморозуміння та конструктивна співпраця з особовим складом підрозділу*.

Із викладеного вище випливає, **щоб стати ефективним лідером, військовослужбовець має бути:**

- *самокритичним* щодо своїх професійних здобутків і скромним в аспекті їх презентації, не вважати, що є дві точки зору: його й неправильна;
- *коректним* у висловлюваннях щодо інших військовослужбовців;
- *уміти адекватно реагувати на критику й аналізувати* будь-яку ситуацію, *прогнозувати* її можливі наслідки;
- *виявляти толерантність і витримку* в процесі обговорення та виконання бойових професійних завдань;
- *не демонструвати* зверхність, самозакоханість, зневагу до думок інших військовослужбовців;

- завжди намагатися виявляти *поміркованість, цілеспрямованість, самовладання і наполегливість* за будь-яких складних умов несення військової служби.

6.3 Лідер і колектив. Стилі ефективного лідерства

Лідерство є складним процесом визначення військовослужбовцем, який здійснює керівництво, певної управлінської мети, мотивів до служби інших військовослужбовців і своєї мотивації до досягнення професійних цілей колективом підрозділу. Кожен військовослужбовець-командир повинен **уміти мотивувати** підлеглих до якісного й успішного виконання професійних завдань. Але лідеру завжди мотивувати команду набагато складніше, ніж окремого її члена, оскільки люди в колективі мають різні переконання, цінності, цілі й очікування. Тому для ефективного мотивування команди доцільно обирати єдину мотиваційну стратегію та конструктивно-дієвий стиль лідерства.

У межах формування ефективної мотивації бійців до виконання бойових завдань доцільним буде **динамічний стиль лідерства**. Він передбачає, що керівник є досить енергійним, корегує свою поведінку, підлаштовуючись під колектив, виявляючи доброзичливість і надихаючи його власним прикладом до успішних дій.

Саме командири з динамічним стилем лідерства у військових колективах об'єктивно оцінюють їхню роботу в цілому та внесок кожного військовослужбовця зокрема. Такі лідери є справедливими, турботливими, уважними, поміркованими, толерантними, із розвиненими комунікативними й організаторськими здібностями. Такі їхні характеристики допомагають мотивувати як колектив, так і військовослужбовців.

Авторитарні командири, зазвичай, віддалені від особового складу та, здебільшого, не мотивують, а тільки дають вказівки, одноосібно приймають рішення і визначають правила взаємодії, нав'язуючи їх іншим військовослужбовцям. Такий стиль лідерства не сприяє розвитку особистості бійця та клімату у військовому колективі, він може бути доречним тільки в екстремальних ситуаціях виконання професійних завдань, коли треба швидко приймати рішення і терміново діяти.

На противагу авторитарному стилю існує **демократичний**, який під час воєнного стану сприятиме згуртованості колективу та формуванню безконфліктної взаємодії. Але цей стиль може не бути дієвим, якщо командир не є одночасно формальним і неформальним лідером. Демократичні правила взаємодії піднімають самооцінку підлеглих і можуть детермінувати підвищення відповідальності й рівня самоконтролю.

В умовах війни *розумне поєднання всіх стилів лідерства буде найдієвішим способом взаємодії командира й особового складу та сприятиме успішному виконанню поставлених завдань.*

Крім стилів лідерства, важливо акцентувати увагу й на особистісних якостях військовослужбовців, які **сприяють розвитку лідерського потенціалу**, зокрема: відповідальності, здатності мотивувати себе й інших до успішних дій, організаторських здібностях, креативності, високому рівні розвитку інтелекту, здатності до об'єктивного аналізу інформації, адекватній самооцінці, здатності керувати людьми та працювати в команді, комунікабельності, ініціативності, наполегливості, цілеспрямованості, прогностичності, поміркованості, емоційно-вольовій стійкості, почутті гумору тощо.

Перешкоджають успішному лідерству: низький рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей, безвідповідальність, відсутність мотивації, низький рівень розвитку інтелекту, конфліктність, нещирість, неадекватна самооцінка, агресивність, безініціативність, пасивність, особистісні комплекси, високий рівень тривожності, психоемоційна нестабільність.

Військовослужбовець-командир має вміти конструктивно поєднувати динамічний, авторитарний й демократичний стилі лідерства. Він повинен власним прикладом мотивувати підлеглих до якісної роботи, ефективно організовувати взаємодію та дбати про їхнє психічне й фізичне здоров'я.

6.4 Індивідуальна робота з підлеглими ¹⁰

Індивідуальна робота – це систематичний, ціле-спрямований психолого-педагогічний вплив командира на свідомість, почуття та поведінку окремого воїна з урахуванням його віку, соціальних, психологічних та інших особливостей, умов служби, побуту та відпочинку з метою успішного виконання бойових та службових завдань.

Сутність індивідуальної роботи полягає в тому, щоб на основі всебічного вивчення особистісних якостей військовослужбовців, їхніх особливостей, інтересів, потреб, здібностей, характеру, темпераменту тощо найкращим чином призначати їх на відповідні посади та використовувати підлеглих на користь служби, розвивати й формувати в них необхідні якості для успішного виконання бойових і службових завдань, дотримання дисципліни та законності.

Вона дає можливість командиру:

- зрозуміти кожного підлеглого як людину;
- надати вчасно підтримку тим, хто її потребує, допомогти порадою;
- виявляти неформальних лідерів у групах;
- підбирати людей на посади й розподіляти до складу підрозділів, призначати сержантів тощо;

¹⁰ Матеріали підготовлені співробітниками Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ та Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ.

- виявляти мотивацію поведінки, ставлення кожного військовослужбовця до участі в бойових діях, до виконання своїх обов'язків, до побратимів;
- впливати через конкретну особистість на стан справ у підрозділі, формувати загальну думку малої групи;
- конкретно аналізувати та враховувати морально-психологічний стан кожного військовослужбовця, його особистісні якості тощо;
- прогнозувати та запобігати конфліктним ситуаціям у відносинах між військовослужбовцями, проявам відхильної поведінки;
- обирати оптимальні засоби та способи впливу на кожного військовослужбовця;
- проводити якісний професійно-психологічний відбір кандидатів на сержантські посади, осіб, які допускаються до виконання завдань зі зброєю, матеріальних цінностей, роботи з таємними документами тощо;
- правильно, урахувуючи індивідуально-психологічні особливості, ставити перед підлеглими бойові завдання.

Індивідуальна робота з військовослужбовцями повинна здійснюватися у всіх видах військової діяльності: під час виконання бойових завдань, у ході

занять, несення вартової служби, виконання регламентних і господарських робіт, у ході проведення навчань тощо. Військовослужбовець формується колективом (групою, командою), умовами бойової та службової діяльності, методами і способами професійної підготовки, тобто, коли здійснюється безпосередній та опосередкований вплив на нього.

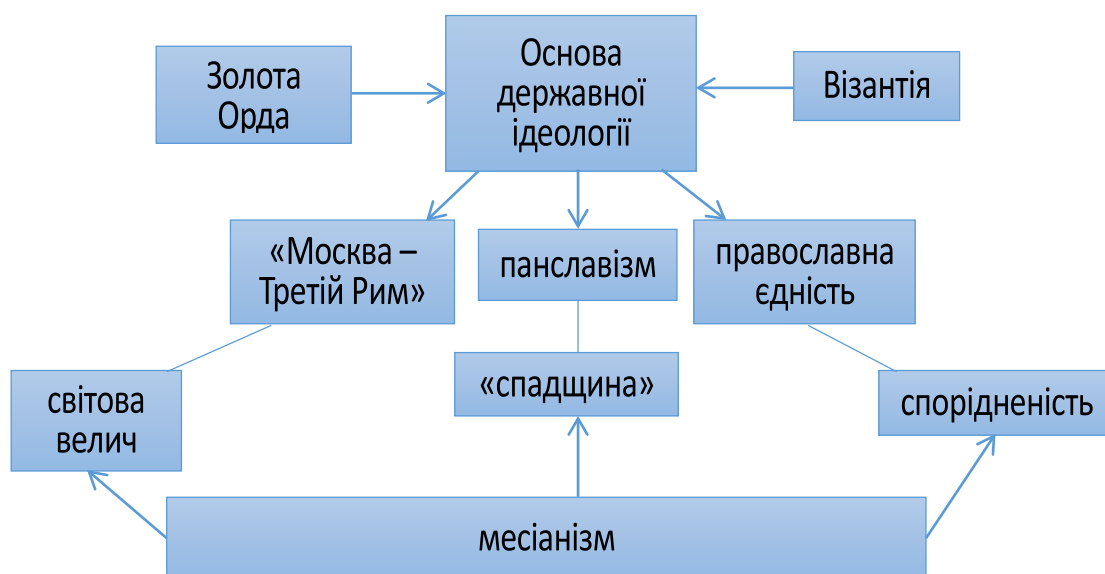
Досвід свідчить, що характерними недоліками при організації та проведенні індивідуальної роботи є:

- неврахування в роботі особливостей військово-службовців;
- націленість дій тільки на недисциплінованих військовослужбовців;
- вплив на військовослужбовця часто спрямовується тільки після здійснення ним провини;
- зведення вивчення особи військовослужбовця до знання лише біографічних даних.

Такий підхід до індивідуальної роботи суттєво знижує її ефективність.

7 Історичні витоки формування загарбницької ідеології сучасної росії

7.1 Міфологізація «національної основи» російської державності



Підґрунтям для здійснення росією експансії стали ідеологічні концепції, що сформувалися в період кінця XV – середини XVIII ст.:

- *панславізм* – позиціонує росію як «наріжний камінь усіх слов'ян»;
- *«Грецький проєкт»* – створення буферних держав під егідою росії;
- *«Москва – Третій Рим»* – центр світового православ'я.

Імперія – це держава, сформована шляхом завоювань, а не «єдиний культурний простір», як стверджують кремлівські ідеологи. Їхня держава саме такою

і є за своєю суттю. Хронологічно **існувати вона почала з 1721 р.**, коли Петро I помпезно проголосив себе «імператором всеросійським», однак по факту політика вже перших московських князів у XIV ст. була імперською. Так, протистояння з монголо-татарами було нічим іншим, як боротьбою за перерозподіл володінь, а вже в середині XVI ст. **Іван Грозний проголосив себе «царем і великим князем усієї Русі»**, заявивши претензії на загарбання давньоруського спадку. Невдовзі після цієї заяви відбулося завоювання значних азійських просторів, де розташовані були Сибірське, Астраханське та Казанське ханства. Відповідно, увесь люд цих держав змушений був прийняти підданство московитів.

Після розпаду російської імперії в 1917 р. більшовики вдалися до того, аби відтворити її в оновленому форматі. Однак, якщо попервах передбачалося співіснування вільних республік у єдиному союзі, то надалі як законодавчо, так і фактично їхній суверенітет звужувався максимально. *Так само було і з національним питанням:* якщо в 1920-х рр. мала місце широко-масштабна політика коренізації, пов'язана з популяризацією національних мов і культур та впровадженням їхніх елементів у життя громад, то вже невдовзі відбувалось «укрупнення» адміністративно-територіальних одиниць за рахунок ліквідації практично всіх автономій за національною ознакою.

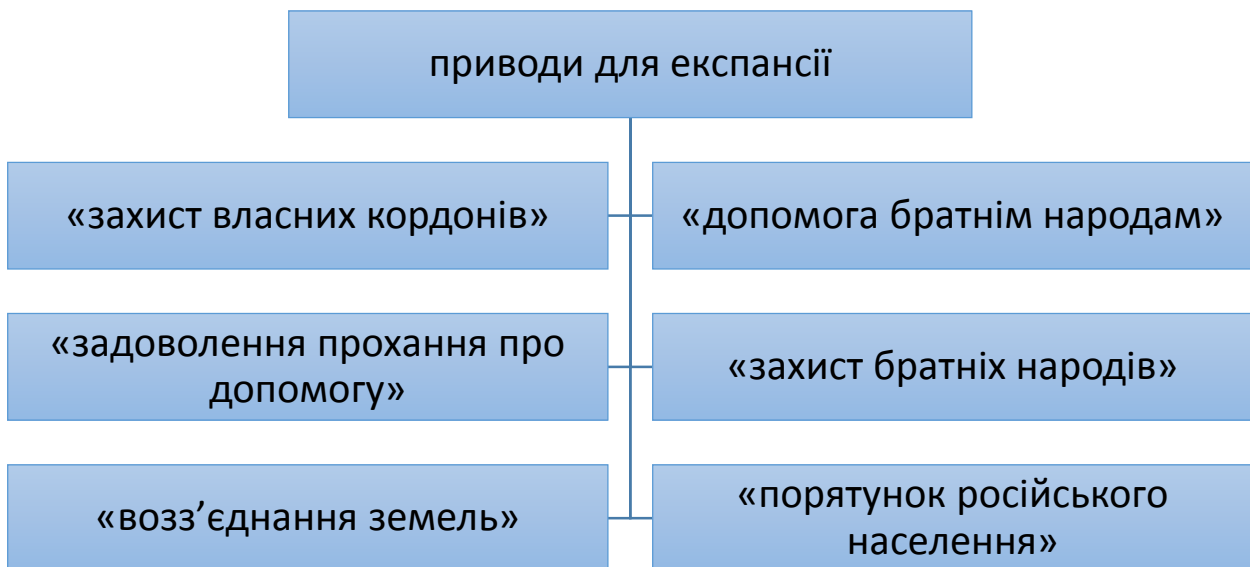
Справа творення єдиного «російського народу», або ж «радянського», доходила до абсурду аж

настільки, що відбувалося штучне перемішування представників різних національностей шляхом направлення на військову службу або розподілу на робочі місця, скажімо, українців на Далекий Схід, а місцевих народів – десь ще в інші регіони. У підручниках з історії СРСР нерідко могли трапитися досить-таки комічні фрази на кшталт «Боротьба народів нашої країни за незалежність у XIII ст.» або «Особливості скасування кріпосного права в нашій країні». Справа імперії Романових продовжувалася.

Відтак стає цілком очевидною **спадкоємність «тюрми народів» та «імперії зла»** в частині застосовуваних ними методів «націєтворення». Однак, попри широкий арсенал застосованих упродовж століть засобів і методів національної асиміляції, практично всі народи, завойовані колись московією, зберігають певні ознаки своєї національної ідентичності.

На сьогодні у складі населення російської федерації нараховується **кілька десятків різних народностей** переважно тюркського та фіно-угорського походження, кожна з яких має свою мову, культуру, національну релігію та історичний ареал проживання. Навіть попри те, що у 2018 р. на урядовому рівні було скасовано обов'язковість вивчення національних мов для школярів, кількість тих, хто не ідентифікує себе як росіянин, залишається достатньо високою. Рашизм продовжує справу своїх попередників зі штучного створення єдиного покiрного народу, який не пам'ятає свого минулого.

7.2 Тактика «блискавичної експансії» та її складові



Виправдовуючи перед міжнародною спільнотою свої агресивні дії, росіяни використовують такі **міфологеми**:

- *«захист кордонів»* – необхідність підкорення народів, що проживали поблизу московських кордонів, мотивувалась начебто наявністю загрози з їхнього боку для російської державності;
- *«допомога»* – ініційована російським урядом необхідність «підтримки» народів, які, за твердженням царату, відстають у плані економічного чи культурного розвитку;
- *«задоволення прохання про допомогу»* – процес включення до свого складу територій тих держав, які «добровільно» висловили прохання щодо допомоги їм у боротьбі із зовнішніми ворогами;

- *«захист братніх народів»* (єдинородних, єдиновірних) – виправдання для відкритого вторгнення на територію держав, етноси яких сповідують православ'я як панівну релігію та/або розглядаються російським урядом як слов'янське населення єдиного з їхнім народом походження;
- *«возз'єднання давньоруських земель»* – започаткована ще першими московськими князями політика «повернення» під своє панування територій, які входили до складу Київської Русі за часів її розквіту впродовж IX–XI ст. Спадкоємцем київських князів уперше проголосив себе Іван IV Грозний у середині XVI ст., після чого цей напрям став панівним у московській зовнішній політиці аж до кінця XVIII ст.;
- *«порятунок російського населення»* – концепція, що виправдовує дії російського уряду щодо агресії стосовно територій із доволі компактним проживанням численних емігрантів із росії. Такі переселення здебільшого мають цілеспрямований характер для подальшого використання як приводу. За рахунок цієї міфологеми сформувався феномен «російського зарубіжжя» – такого собі ареалу поширення російської культури і, відповідно, політичного впливу за кордоном через емігрантські осередки.

7.3 Зовнішньополітичний дискурс у російській ідеології

Імперський дискурс					
оцінка міжнародної ситуації			статус держави		
«принципи права» – головна підстава панування над територіями – «перемога російської зброї»	«християнська мораль» – «священна війна на захист вітчизни» попри визначення війни як найтяжчого гріха християн	«чисті і добрі наміри» – месіанізм (прагнення «допомоги» всім) як предтеча експансії	«престиж влади» – утвердження авторитету влади через «право сили»	«збереження/ втрата поваги» – недоцільність поступок підкореним народам через «загрозу» втрати авторитету влади окупанта	«велич нації» – аналог теорії расової вищості
«дотримання і збереження всезагального миру» – через забезпечення гегемонії росії в системі міжнародних відносин			«умиротворення / примушення до послуху» – «просвіта нерозумних народів» силовими методами окупаційного впливу		
«росія – фортеця в облозі» – наратив про те, що росія нібито оточена ворогами з усіх боків, і тому потрібно постійно її «захищати» від ефемерної неминучої загрози					

Для розуміння **передумов становлення російської державної ідеології** важливо враховувати сутність цього державного утворення. Американські політологи Тіллі й Еванс розробили **концепцію «держави-грабіжника»**, виходячи з узагальнення досвіду існування західноєвропейських феодальних країн. Відповідно до цієї концепції механізм середньовічної

держави Західної Європи може бути співвіднесений зі структурою та сутністю організованої злочинної групи. **На чолі держави стояла панівна еліта**, яка прагнула отримати у своє розпорядження якомога більшу кількість ресурсів.

Ці ресурси, використання яких передбачалося в інтересах правлячої еліти, вилучалися в підвладних їй непривілейованих верств суспільства. Відповідно, як стверджують автори цієї концепції, верховним правителем держави ставала особа, яка мала накопичений досвід організації насильницьких дій із метою вилучення ресурсів у нижчих шарів суспільства.

Очевидно, що **«дворянська монархія» в росії** початку XVIII ст. підходить під опис указаної концепції. Так, наприклад, згідно з указом Петра I у 1700 р. була встановлена державна монополія на торгівлю лікарськими рослинами: заготовлена сировина вилучалася в нижчих верств населення, а весь прибуток від її реалізації йшов у царську скарбницю.

Ще одним яскравим прикладом у цьому контексті є *царський указ «Про порядок спадкування рухомого і нерухомого майна»* (березень 1714 р.), який приховано надавав дворянам право купувати як спадщину будь-яке майно незалежно від способу його набуття, зокрема й шляхом захоплення (що і відбувалося в подальшому на приєднаних до росії територіях України).

Лексика російського пропагандистського дискурсу сформувалася в найближчому до сучасного вигляді наприкінці першої чверті XIX ст. в контексті подій,

відомих як облаштування Європи після Віденського конгресу 1815 р.

Проведений за результатами наполеонівських воєн, цей один із перших міжнародних форумів легітимізував кордони повоєнних держав як непорушні та гідні поваги. Суголосні ідеї висловлювалися в ході переговорів держав – учасниць Тридцятилітньої війни в межах ухвалення тексту Вестфальського миру 1648 р., однак тоді вони були марковані деякими рисами феодалізму (зокрема, щодо васальної залежності держав одна від одної).

Зазначене свідчить про доволі стрімкий прогрес європейської суспільно-політичної думки щодо міжнародної суб'єктності державних утворень. Водночас, саме на рубежі XVIII–XIX ст. російські володіння найскоріше, ніж будь-коли, приростали новими територіями, і процес цей, попри явно експансіоністські методи, використані в ході нього, до сьогодні подається в московській історіографії як «природний і закономірний».

7.4 Заснування московії: проста математика

Відомо, що:

1147 р. – заснування Москви як невеликого торгового поселення, що контролювало територію не більш як 10–15 км довкола ринкової площі;

1283 р. – перші згадки про Московське князівство (у російській історіографії – «Великое княжество Московское»);

1240 р. – нашествя монголо-татар на Русь і прилеглі території.

Питання: яким чином поселення розміром із сучасний райцентр за півтора століття переросло аж у ціле князівство і, тим більше, як це могло статися в умовах широкомасштабного зовнішнього нападу?

Відповідь: московські князі тісно співпрацювали з ханами Золотої Орди, допомагаючи їм у збиранні данини з прилеглих князівств. Крім частки від зібраних коштів, господарі надавали їм ярлик – право на князювання. Усі управлінські традиції монгольських ханств перейшли до московії і сприяли формуванню деспотичного режиму. Більше того, відомі випадки нападів монголо-татар на окремі поселення за узгодженням із московським князем, аби він надалі міг показати себе як «рятівник» і примусити жителів певної землі присягнути собі на вірність.

7.5 Загарбницька ідеологія московії: звідки взялась і чому існує досі

Формула московської загарбницької ідеології:
ідеологія Монгольської імперії + ідеологія Візантійської імперії = *концепція «Москва – Третій Рим»*.

Що в основі: монгольська ідеологія – украдений монголами з Китаю при його завоюванні в 1209 р. принцип «мандат неба», який передбачає, що всі дії правителя заздалегідь схвалені вищими силами й тому завжди цілком правильні, а його влада абсолютна; візантійська ідеологія – після занепаду Візантійської імперії в 1453 р. московити проголосили, нібито відтепер центр світового православ'я знаходиться в них, а тому всі країни, де ця релігія панує, потрапили під їхній «захист» (саме тому в 1448 р. в неканонічний спосіб було проголошено той самий московський патріархат).

Цікаво: у 1948 р. 500-річчя утворення московського патріархату було відзначено в Москві з величезним розмахом, попри атеїстичну пропаганду в тогочасному СРСР.

Походження назви, або який Рим другий: Візантійська імперія (вона ж Східна Римська імперія) утворилася в 330 р. н. е. внаслідок розколу колись єдиної й могутньої Римської імперії на Східну та Західну. Західна Римська імперія (вона ж «перший Рим») занепала близько 476 р. н. е., а Східна імперія («другий Рим») перевершила свою «супутницю» майже на тисячоліття. Тому чернець Псковського монастиря Філофей, якого вважають автором концепції «Москва – Третій Рим», сформулював її суть так: «Два Рими впали, третій стоїть, четвертому не бувати». Відповідно, Москва як «правонаступниця» Візантії названа «третім Римом».

Цікаво: після листа до князя Василя III з викладенням основних ідей концепції Філофея впродовж року було підвищено з простого ченця до рангу настоятеля монастиря.

Сутність концепції: верховенство московії в системі міжнародних відносин як центру світового православ'я і слов'янства, уседозволеність дій правителя як «помазаника Божого».

Звідки взялася назва «цар»: це трансформація біблійного терміна «кесар» для позначення богообразності правителя та його вищості серед усіх земних істот. Було запроваджено особливе церковне таїнство «помазання на царство» як символічна дія, що позначала вступ кандидата на престол.

7.6 Імперіалізм: версія московська

Початок назви «росія»: у 1721 р. Петро I проголосив себе «імператором всеросійським», а державу, яка до того називалася московським царством, назвав російською імперією. Автор назви – філософ Феофан Прокопович, який, перебуваючи на царській службі, сконструював таку назву, яка могла ввібрати в себе територіальні претензії на спадщину Давньої Русі. До цього часу в жодних офіційних документах московська держава не називалася росією або «російським царством», як пишуть сучасні російські історики.

Формула імперської влади: служіння государю = служіння Богу.

Формула «російського народу»: завоювання тюркських і фіно-угорських народів (1547–1721 рр.) + позбавлення їх можливості розвивати національні мови й культури впродовж майже двох століть + запровадження освіти з «російською» основою = формування самоусвідомлення як «росіян».

Формування «исконно русской территории» впродовж 1550–1914 рр. (за даними історика української діаспори О. Субтельного):

- територія 1914 р. перевищувала початкову майже в 1 000 разів;
- на один день існування московії в цей період припадає загарбання близько 80 км² земель (аналог сучасного райцентру);
- на рубежі XVIII–XIX ст., коли, зокрема, було захоплено Гетьманщину та Кримське ханство, щорічний приріст володінь московитів наближався до 120 тис. км² (такі шалені темпи загарбницького просування сучасний англійський історик Н. Дейвіс назвав «блискавичною експансією»).

Закон історії про неминучий розпад усіх імперій неписаний для росії? Сутність парадоксу: успадкувавши монгольську модель організації влади, московити стали розглядати кожне завоювання як ресурс для свого існування в подальшому. Отже, пошук і загарбання нових територій становлять основу всієї

зовнішньополітичної стратегії цієї держави. Подібно до Монгольської імперії, московський імперський центр так само перебуває на значно нижчому щаблі розвитку, ніж ті країни, які планується підкорити. Саме тому історична практика доводить неминучість застосування низки методів із внутрішнього ослаблення конкретного державного утворення напередодні його захоплення. Історія не знає жодного правителя московії з часів Івана Грозного, за перебування при владі якого не було війни.

Хижацька сутність росії зумовлює ситуацію, за якої підкорені землі на початковому етапі повністю виснажуються й надалі в такому вигляді залишаються у володінні окупантів як депресивні регіони, а влада вдається до пошуку нових ресурсних баз. Тому існування цієї держави в іншому вигляді, аніж імперія, приречене на її неминучу загибель.

Ці та низка інших фактів переконливо засвідчують, що подібна динаміка була би неможливою без застосування примусових заходів до народів, що попередньо населяли землі, включені до імперських володінь. У зв'язку з цим закономірно постає питання про особливий набір засобів і методів експансії, застосування яких має систематичний характер і, відповідно, потребує належного ресурсного забезпечення. Істотно, що обсяг застосованого в кожному випадку інструментарію мав бути виправданим із погляду цілей, яких передбачалося досягнути.

8 Фактори стійкості впливу російських історичних наративів на цільові аудиторії

8.1 Ціннісний вимір російської історичної пропаганди

Цільові аудиторії дезінформації						
Власне населення			Світова спільнота		Підкорюваний народ	
інтелігенція		середній клас	проросійський табір	демократичні країни	національно свідомі	проросійські
провладна	ліберальна					
окреслення «світливих цілей»	методи чорного піару	вплив на інтелект та емоції	впровадження ідей «русского мира» та подальша експансія	уразливість нащадків білої еміграції та сплановано переселеної російської діаспори	формування відрази до національної ідеї та своєї держави	«визвольні» та «рятивні» ідеї щодо можливих змін за умов приходу російської влади
Сприйнятливність до ідей «русского мира»						

Як засвідчує історія, указані вище міфологеми в певному вигляді залишаються актуальними для російського політикуму й донині. У зв'язку з цим стає очевидною наявність низки факторів, які зумовлюють стійкість таких методів реалізації російської зовнішньої політики. Основними з них є такі:

- адаптивність базових систем (релігії, екстенсивності, ізоляціонізму);
- виробленість механізмів недопущення внутрішніх і нівелювання зовнішніх спротивів;

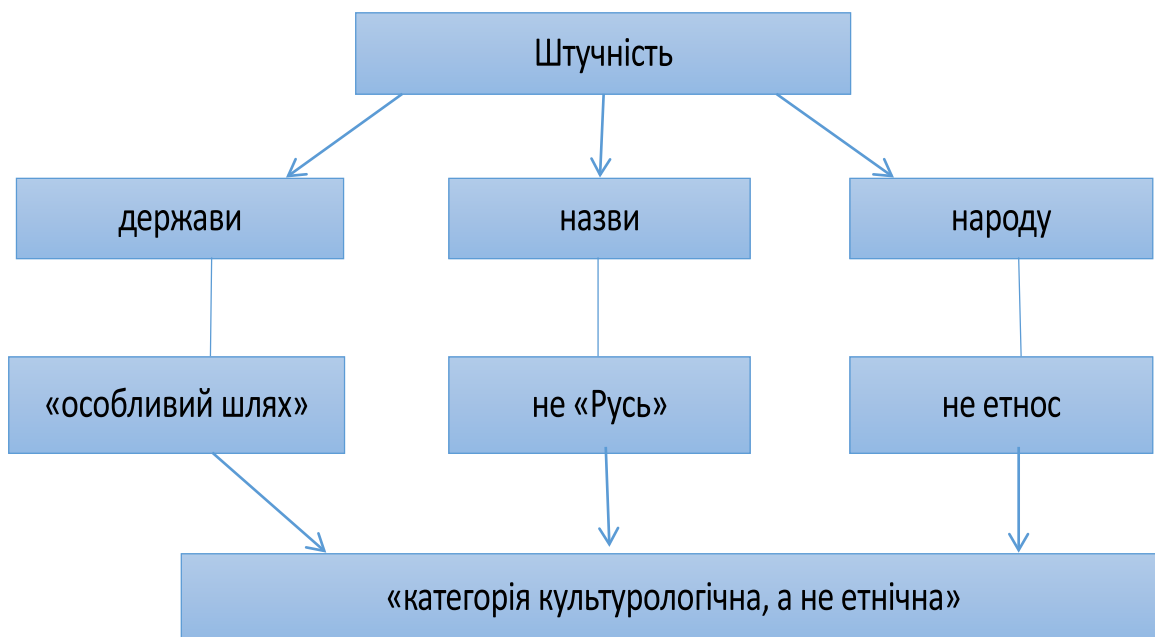
- споживацьке сприйняття іноземних цінностей і досягнень науково-технічного прогресу;
- розширення арсеналу засобів для приховування експансіоністських цілей у зовнішній політиці;
- псевдолегітимація загарбницьких дій щодо регіонів стратегічної заінтересованості високого рівня;
- зорієнтованість на розвиток «російського зарубіжжя» як на засіб поширення своєї присутності за кордоном.

8.2 Населення підкорюваної території і міфи «русского мира»



Під «руським миром» слід розуміти розгалужену ідеологічну систему, побудовану на пропаганді розвитку російської культури для забезпечення відповідних потреб росіян, які постійно проживають за кордоном, та спрямовану на охоплення всіх сфер життя цієї країни, у якій вона запроваджується.

8.3 Російськість як фейкова категорія



Історія свідчить, що в період 1325–1480 рр. **московські князі правили на підставі ярликів від ханів Золотої Орди**. Разом із формальним підпорядкуванням Московське князівство сприймало також і ті традиції державного управління, адміністративного устрою та правового регулювання, котрі мали місце в державі – **спадкоємиці Монгольської імперії**.

Насамперед це стосувалося державницької ідеології, спрямованої на ведення переважно завойовницької зовнішньої політики й утримання свого населення в постійному стані страху та покори. Очевидною видається подібність цього принципу з тими, на яких базується політика сучасної рф, а тому необхідним є виявлення механізмів проникнення відповідних ідеологічних установок у політичне середовище московського царства.

Московська державність формувалася загарбницьким способом ще від часів свого зародження наприкінці XIII ст., а на момент першої чверті XIX ст. вже мала у своєму арсеналі відпрацьовані ідеологічні постулати, що становили базис її звичного існування.

Ураховуючи зазначене, суть механізму російської експансії може бути розкрита виключно з урахуванням особливостей московитського ідеологічно-пропагандистського інструментарію.

Джерелознавче дослідження документального корпусу, масово продюшованого імперським державно-владним апаратом, засвідчує широке використання придворними високопосадовцями загальноприйнятого для країн європейської цивілізації понятійного апарату в не властивому для нього значенні. Подібний підхід укорінився в московському експансіонізмі достатньо глибоко, продовжуючи зберігати домінантне становище й до сьогодні.

Висвітлюючи вкорінення в російському імперському дискурсі **прийому підміни понять**, доцільно пригадати події кількох останніх десятиліть XVIII ст., що безпосередньо передували утвердженню відверто експансіоністських рис у зовнішньополітичному курсі імперії Романових.

Так, значний дослідницький інтерес становить політика царського двору щодо молодого держави США, становлення котрої як самостійного суб'єкта міжнародних відносин якраз відбувалося на той час. Доцільно взяти до уваги положення «Декларації Катерини II урядам Англії, Франції та Іспанії» від 28 лютого 1780 р., де, серед іншого, наголошувалося на «первісному праві народів, яке кожна нація може справедливо вимагати для себе».

Виходячи зі змісту англійських, французьких та іспанських інтересів того часу щодо американського регіону, стає очевидною позиція російського двору як своєрідного арбітра, що нібито стає на допомогу новоствореному союзу колоній, які прагнуть утвердити своє право на незалежне існування.

Разом із тим, хронологічно суміжні з виданням зазначеного документа відверто загарбницькі заходи Катерини II щодо Речі Посполитої, Кримського ханства та Гетьманщини ставлять під сумнів змістове наповнення згаданого «первісного права народів» у розумінні царедворців. Йдеться не про що інше, як винятково про створення інформаційного приводу для відволікання світової спільноти від експансіоністських дій росіян в інших регіонах.

Спекуляція поняттям «право» ставала для урядовців російської імперії тим більше властивою, що сильніше віддалялися від мірил законності та справедливості їхні дії. Зокрема, у «Маніфесті про прийняття під російську державу півострова Кримського, острова Тамань і всієї Кубанської сторони» від 8 квітня 1783 р. та ж Катерина II проголошувала належність усіх цих територій російській короні на підставі «перемог російської зброї».

Видання цього маніфесту було лише символічною дією, що вінчала багаторічні акції московитів із підриву внутрішньої стабільності кримськотатарської держави з метою окупації належних їй стратегічно привабливих земель.

Зазначення про здобуття воєнної переваги над попередніми володільцями окупованих росією регіонів як начебто юридичної підстави панування над ними є проявом самотійного визначення московським режимом критеріїв законності чи незаконності своїх дій на міжнародній арені.

В основу такого підходу покладені також нібито прояви вищої (божественної) справедливості у вигляді вседозволеності дій керманича московії та зневажання ним будь-яких принципів світового порядку.

Перекручування розуміння права та пов'язаних із ним понять кремлівськими ідеологами перебуває в нерозривному зв'язку з **апелюванням до релігійної тематики**, а саме – московського православ'я як однієї з так званих «скреп» російського режиму.

Наріжним каменем у цьому плані є трактування війни та миру крізь призму біблійного тлумачення. У тексті священної книги християн війна згадується як одна з «хвороб людства», що повинні визнавати й московські священнослужителі.

Однак проголошена в обхід канонічного порядку церква у своєму служінні виходить із того, що «не забороняє своїм чадам брати участь у війнах на захист православної віри, Вітчизни і одновірців». Очевидне уподібнення захисту віри та вітчизни, що аж ніяк не узгоджується зі статусом православ'я як релігії без «національного» забарвлення.

Більше того, виправдані в наведений спосіб агресивні дії московитів називають «священною війною», а їхні безпосередні учасники розглядаються як «сподвижники жертвовної християнської любові». Йдеться фактично про своєрідне благословення будь-яких воєн, ініційованих за волею московського правителя. А «жертвовність» воїнів – це їхня повністю сліпа покірність монархові та його забаганкам.

Наріжним каменем російської пропаганди в першій чверті XIX ст. стало поняття вітчизни, а точніше той зміст, який у нього вкладали імперські урядовці. Як зазначалося вище, стрімке зростання територіальних просторів московського царства, а потім і російської імперії заперечує миролюбний характер цього процесу. Підтверджують це й історичні факти щодо **«приму до послуху»** тих народів, які на сьогодні умовно групуються в тюркські та фіно-угорські.

Процес їх підкорення розпочався із середини XVI ст., коли за доби Івана Грозного так звані «експедиції» провадили експансію у східному напрямі, дійшовши аж до просторів Сибіру та Крайньої Півночі. Позбавлені власної державності та батьківщини поза межами московських володінь, ці етноси піддавалися планомірній національній асиміляції.

Апогеєм останньої стало **«присвоєння» підкореним етнічним групам найменування «росіян»** (пізніше – «етнічних росіян») із проголошенням Петром I російської імперії в 1721 р. Виходить, що новоспеченим «росіянам» нав'язувалося розуміння держави-окупанта як їхньої вітчизни з усіма похідними від цього атрибутами (зокрема, згаданим вище сакралізованим обов'язком брати участь у «священній війні»).

Керуючись наведеною логікою, розглянемо поняття вітчизняної війни з погляду його сутнісної інтерпретації в російському імперському дискурсі. Зокрема, саме так іменується в московській історіографії широко відоме франко-російське протистояння 1812 р. Версія про те, що це були буцімто «вимушені заходи» для захисту російської імперії від підступного Наполеона Бонапарта, руйнується буквально одним аргументом.

Суть його полягає в тому, що приводом для воєнних дій стало порушення царем Олександром I умов Тільзійського договору 1807 р. шляхом створення загрози нападу на Пруссію. Як гарант її безпеки, Французька імперія вимушена була вдатися до дій у відповідь на такі провокації. Карта розгортання російського війська

в 1810–1812 рр. засвідчує його спрямування на взяття під контроль придунайського регіону з метою забезпечення доступу до судноплавства найдовшою європейською річкою.

Виходить, що вітчизняна війна в тому розумінні, як її трактують московити, передбачає участь окупованих народів під прапором свого загарбника в утвердженні його хижацьких інтересів поза межами територіальних володінь російської монархії. Останнє є ключовим при визначенні поняття захисту вітчизни, здійснення якого поза її територією виглядає щонайменше абсурдно.

8.4 Чому ми різні? Українці / росіяни

№ з/п	Критерії порівняння	росіяни	Українці
1.	державницькі традиції	<i>крадені</i> – у Золотої Орди та Візантійської імперії	<i>власні</i> – започатковані ще до давньоруських часів
		<i>деспотичні</i> – правитель заздалегідь мав «божий дозвіл» робити все, що вважатиме за потрібне	<i>демократичні</i> – культура обговорення і вирішення питань загального значення на колективних засадах
		<i>штучні</i> – викривлені ідеї щодо всеосяжної влади правителя для тримання в покорі завойованого в різні часи населення	<i>прадавні</i> – демократична основа управління завжди лишалася незмінною, а в її основу була покладена відповідальність правителя перед народом, який його обрав і наділив владою

2.	національна основа	<i>фейкова</i> – завойовані впродовж двох століть народи за доби Петра I були піддані асиміляції й названі «русскими»	<i>природна</i> – етнічну основу сучасних українців становить племінний союз полян, що сформувався вже в III ст. н. е. в середній течії Дніпра
		<i>ідеологізація</i> – імперські ідеали склалися в такі основні концепції, як «Москва – третій Рим», «росія – фортеця в облозі» і «русский мир»	<i>ідейність</i> – у свідомості українців здавна вкорінена ідея збереження атрибутів національної і державної самобутності навіть у часи бездержавності
		<i>покірність</i> – утримання під контролем народів, захоплених у різні часи, зумовлює необхідність постійного застосування владою заходів із метою запобігання супротиву, що з часом укорінюється у свідомості населення та ліквідує здатність до критичного мислення	<i>протест</i> – публічний виступ проти владного свавілля завжди був невід’ємним елементом національної демократичної культури
3.	формування території	<i>загарбана</i> – за період від заснування московського князівства до розпаду російської імперії, що становив майже 400 років, територія московії була збільшена в 1 000 разів	<i>етнічна</i> – межі розселення українців склалися за часів розквіту Давньої Русі та сформували територію від Балтики до Кавказу, що не збігається з державними кордонами України
		<i>депресивна</i> – загарбані території спустошуються до краю, потім те ж саме відбувається з новими завойованими землями, а захоплені раніше вже не підлягають відновленню чи розвитку	<i>розвинена</i> – ареал культури і державності українців розбудовується виключно в межах їхніх давніх етнічно належних територій

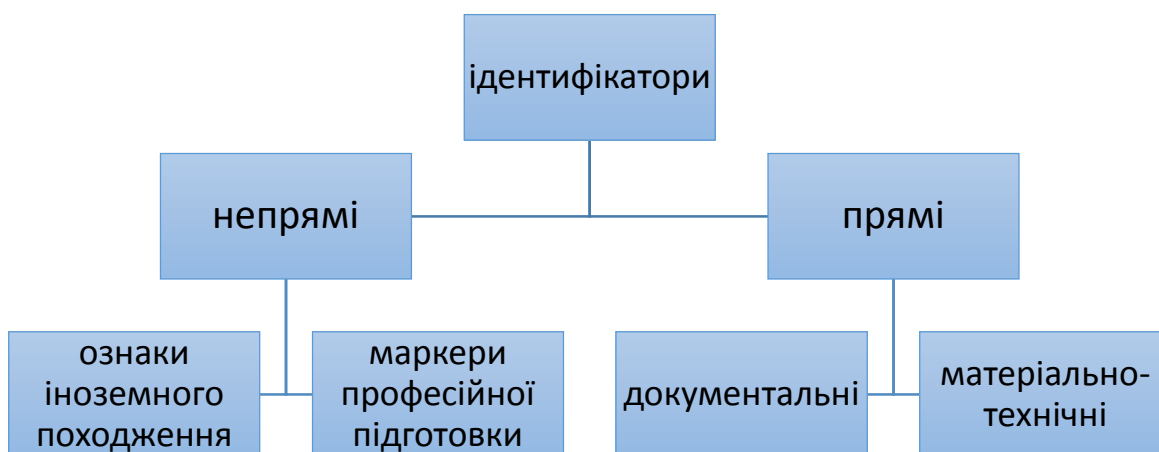
		<i>оспорювана</i> – претензії щодо підстав панування рф над багатьма землями висуває низка країн (Китай, Японія, Грузія, Казахстан, Польща й ін.)	<i>законна</i> – межі державного кордону України не піддає сумніву жодна країна світу, окрім рф
4.	культура повсякдення	<i>нав'язана</i> – власна етнічна культура «малих народів рф» витісняється насадженою так званою «великоросійською»	<i>власна</i> – традиції і культура українців виникали тільки у власному етнічному середовищі та зберігалися попри імперський тиск
		<i>зверхність</i> – асиміляція окремих народностей відбувається під тиском штучної єдиної й чужих однаково для всіх них «російської культури» і російської мови	<i>толерантність</i> – культура української нації виключає утиски щодо розвитку будь-яких інших народів та їхніх традицій
		<i>засліпленість</i> – підміна національних почуттів так званим «захистом вітчизни», якою виступає країна-окупант	<i>патріотизм</i> – відстоювання національної державності й культури є справою честі та національної гідності для українців

9. Диверсійно-розвідувальна діяльність проти України в умовах війни

9.1 Класифікація ідентифікаторів диверсійно-розвідувальної діяльності

Під ідентифікаторами диверсійної діяльності іноземних спецслужб розуміють приховані / легендовані риси, особливості документального забезпечення, матеріально-технічного оснащення диверсійної діяльності та професійної готовності диверсанта, а також ознаки диверсій, передбачені нормами кримінального права, що підлягають: викриттю й можуть використовуватися для визначення осіб, які можуть бути причетними до диверсійної діяльності; застосуванню в процесі запобігання й припинення підготовки та проведення диверсійної діяльності, а також усунення її причин та умов.

Вчасне фіксування ідентифікаторів такої діяльності сприятиме запобіганню диверсійним загрозам і нейтралізації виявлених суб'єктів диверсійно-розвідувальної діяльності російських спецслужб.



Непрямі маркери диверсійно-розвідувальної діяльності:

- *ознаки належності до осіб іноземного походження* (психофізіологічні, країнознавчі, лінгвістичні та дієтарні демаскувальні ідентифікатори; вони також можуть мати назву «маркери легендування»);
- *маркери професійної підготовки* (ознаки різних видів готовності до певного виду діяльності: спеціальної, фізичної, психологічної, іншомовної).

Ці ознаки безпосередньо не вказують на причетність їхнього носія до диверсійно-розвідувальної діяльності.

Вони непрямі і не є визначальними для документування певної злочинної діяльності, але мають велике значення в процесі пошукових заходів, оскільки певною мірою доповнюють демаскувальні маркери й інформацію про дійсні факти біографії конкретного об'єкта, його реальну професійну належність тощо. Ці ознаки фактично неможливо приховати. Проте слід урахувувати, що досить поширене використання осіб із місцевого населення російськими спецслужбами для виконання певних диверсійно-розвідувальних завдань в Україні.

За таких обставин взагалі не йтиметься про певні види демаскувальних ознак (дієтарні, лінгвістичні та ін.), водночас зростає роль матеріально-технічних ознак і прямих ідентифікаторів.

Прямі маркери диверсійно-розвідувальної діяльності:

- документальні маркери (вони стосуються рівня забезпечення певного диверсанта документами прикриття та мають назву **«ознаки документального забезпечення»**);
- матеріально-технічні маркери (техніка, обладнання, спорядження тощо).

Маркери цієї групи є безпосередніми ідентифікаторами диверсійно-розвідувальної діяльності, і не лише тому, що вони можуть фіксуватися під час застосування певних матеріальних носіїв. Вони ще й вказують, зокрема, на причетність до диверсійно-розвідувальної діяльності, що має конкретні ознаки певного кримінально караного правопорушення.

Їхнє важливе значення (для виявлення та пошуку) полягає в тому, що застосування видів зброї, військової техніки або засобів розвідки (зокрема, російського виробництва), використання певних документальних матеріалів пропагандистського характеру є реальними доказами агресії РФ проти України.

9.2 Непрямі маркери, що вказують на іноземне походження

Маркери, що вказують на іноземне походження, належать до непрямих маркерів.

Ознаки	Зміст ознак
<i>фразеологічні</i>	використання афоризмів, прислів'їв, примовок, фраз, що непрапананні мешканцям певної країни
<i>фонетичні</i>	характер вимови, спілкування мовою з акцентом
<i>діалектні</i>	нерозуміння / невміння застосувати діалектні, говорів чи говіркові особливості певної місцевості
<i>семантичні</i>	погане розуміння значення певних слів мови спілкування
<i>правописні</i>	порушення правил написання тексту / окремих слів / речень мови певної країни
<i>термінологічні</i>	помилки у використанні професійних термінів
<i>країнознавчі</i>	надмірна поінформованість про життя за кордоном у поєднанні із слабкими знаннями місцевих звичаїв і порядків; знання питань законів, державного устрою, діяльності органів державної влади / місцевого самоврядування держави перебування, місцевого самоврядування в таких обсягах, у яких не може бути обізнаним у міру своєї соціальної позиції; одночасно – необізнаність щодо застосування прийнятих скорочених назв місцевих установ і закладів, незнання місцевості, розміщення вулиць, установ, доріг, маршруту проїзду тощо
<i>ментально-психологічні</i>	невідповідність поведінки і звичок особи тим, що характерні для громадян тієї соціально-етнічної групи, представником якої себе видає
<i>діетарні</i>	уподобання страв, нехарактерних для певного регіону, уміння їх готувати, пошук незвичайних видів їжі

9.3 Непрямі маркери, що вказують на професійну підготовку

Маркери, що вказують на професійну підготовку, також належать до непрямих.

Ознаки	Зміст ознак
<i>психологічної готовності</i>	– емоційно-вольова стійкість («залізна» нервова система, самодисципліна, високий самоконтроль своїх дій), сміливість; – здатність до регуляції своїх емоційних станів (страх, обурення, невдоволення, тривожність, радість тощо), спроможність витримувати обмеження і труднощі; – уміння перевтілюватися, швидко адаптуватися до нових умов, розвинена пам'ять, спостережливість, приязність у спілкуванні; – чітке, безпомилкове виконання наказів і команд, незмінений фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо) в умовах бою; відсутність метушливості або замкнутості; обачлива, рівна поведінка
<i>спеціальної готовності</i>	– звичка «перевірятися» під час руху, придивлятися до людей, вивчати окремих осіб / уникання натовпу, зорового контакту, дотримання дистанції в контактах; – дотримання певної шаблонної тактики дій ДРГ; – володіння різними видами стрілецької зброї, стрілецька готовність; – навички автономного виживання в екстремальних умовах; – поглиблені знання автосправи, уміння керувати автомобілем / мотоциклом, іншою колісною та гусеничною технікою, а іноді й дельтапланом, парашаном, катамараном, моторним човном тощо;

	– знання місцевості (розташування різних установ, закладів, підприємств, прохідних дворів, глухих вулиць (тупиків) тощо; – володіння технікою маскування та його способами, уміння при цьому застосовувати як табельні засоби, так і місцеві матеріали (маскувальні властивості місцевості, що допомагають зменшити помітність), використовувати темний час доби й інші умови обмеженої видимості для прихованості дій; – володіння способами безшумного пересування на будь-якій місцевості та в будь-який час доби; – навик визначення за зовнішнім виглядом будь-якої зброї імовірного противника, її тактико-технічних характеристик, визначення ознак підготовки противника до застосування зброї масового ураження; – уміння вести розвідку; виконувати обов’язки розвідника-спостерігача; організовувати роботу спостережного посту, дозорного відділення та розвідувальної групи; – уміле застосування вибухових речовин (далі – ВР) і засобів, штатних вибухових пристроїв та боєприпасів, що є на озброєнні як своїх військ, так і противника, уміння виготовляти ВР із підручних матеріалів; знання класифікації та основних властивостей ВР і засобів підривання, правил виготовлення зарядів у військових умовах, засобів і приладів для вогневого способу підривання, порядку їх застосування під час бойових дій; – знання приладів оптичної, радіолокаційної, інженерної та хімічної розвідки; – уміння наводити авіацію на стаціонарні та рухомі об’єкти противника; – уміння встановлювати радіомаяки; – уміння коригувати роботу артилерії; визначати характер і місце розташування цілі або її номер, завдання стрільби, терміни виконання вогневого завдання;
--	---

	– знання системи охорони й оборони об’єктів противника, контррозвідувальних заходів, що застосовуються противником, способів дезінформації противника для збереження боєздатності; – вживання слів із воєнного сленгу
<i>фізичної готовності</i>	– уміння здійснювати тривалі марш-кидки в пішому порядку та на лижах, розвинуті для цього сила та витривалість; – уміння вести влучну стрільбу, метати гранати й ножі; – досконале володіння прийомами рукопашного бою: технікою правильного падіння, захватами, важелями, кидками, підсічками, висіканнями; – володіння навиками військової альпіністики; – уміння долати перешкоди (сухопутні та водні)
<i>іншомовної готовності</i>	– намагання приховати від оточення знання іноземної мови; – знання військової термінології мовою противника; – навички перекладу документів

9.4 Документальні маркери диверсійно-розвідувальної діяльності

Документальні маркери належать до прямих ідентифікаторів, оскільки можуть указувати на причетність особи до диверсійно-розвідувальної діяльності через наявність у неї певних матеріальних носіїв.

	Зміст ознак
Документальні ознаки	ввезення іноземцем з-за кордону в'їзних документів на іншу особу
	наявність в іноземця: чистих бланків документів, що посвідчують особу, декількох комплектів будь-яких документів, декількох комплектів документів, що посвідчують особу, на різні прізвища, документів на в'їзд в Україну під іншими установочними даними, підроблених документів на право переміщення територією України
	виявлення в документах, що посвідчують особу, ознак підробки чи фіктивності
	однаково нові два і більше документів, які пред'явив іноземець
	однакові фотографії на двох і більше документах, які пред'явив іноземець, особливо з різними датами видачі
	виконання документів, що посвідчують особу, одним почерком
	відсутність забрудненості кромek документів
	рівномірна забрудненість усієї площі лицьової сторони документа, що свідчить про намагання «зістарити» нещодавно виготовлений документ

9.5 Матеріально-технічні ознаки диверсійно-розвідувальної діяльності

Матеріально-технічні ознаки дають змогу встановити особу, причетну до диверсійно-розвідувальної діяльності, за рахунок наявності в неї певних речей, приладів та інших засобів, які зазвичай при собі не має пересічний громадянин.

	Зміст ознак
Матеріально-технічні ознаки	засобів медичного забезпечення (різних видів хімікатів, спеціального набору медичних препаратів і приладів, зокрема й висококалорійних концентратів і тонізуючих речовин)
	засобів розвідки та зв'язку: фото-, відео- й іншої спеціальної апаратури, яка за своїми технічними даними може бути використана для проведення розвідувальної діяльності; радіоапаратури спеціального призначення, зокрема й різних приставок до неї
	засобів віддаленого керування спеціальною технікою: приладів дистанційного управління різними електронними пристроями
	інструктивних матеріалів та інших документальних носіїв інформації: спеціальних інструкцій щодо використання апаратури та порядку виконання конкретних дій; спеціальних карт із нанесеними на них помітками й умовними позначеннями тощо
	засобів тайникового обміну матеріалами й інформацією без вступу в особовий контакт; спеціально виготовлених тайників, особливо в особистих речах
	засобів фінансово-матеріального забезпечення: значних сум грошей або коштовних виробів
	озброєння та технологічного оснащення: зброї та вибухівки, призначених для вчинення диверсій; інструментів і приладів нестандартного виготовлення, невстановленого призначення та ін.

9.6 Характеристика деяких ознак можливої належності особи до диверсійно-розвідувальних груп ¹¹

Ознаки можливої належності особи до диверсійно-розвідувальної групи:

- Маркери професійної готовності та матеріально-технічні:
 - О вік: 25–45 років;
 - О спортивна статура та військова виправка;
 - О спортивний стиль одягу та взуття;
 - О верхній одяг: зручний, вільного крою, колір якого не привертає увагу;
 - О пошук чи придбання військового спорядження (насамперед слід на це звернути увагу, якщо особа робить це без чітких, зрозумілих причин);
 - О оренда (придбання) житла чи авто незалежно від їхньої вартості.
- Ознаки іноземного походження (фонетичні ідентифікатори):
 - О спілкується «чистою російською мовою»;
 - О при спілкуванні українською – говорить з акцентом, неприпаманним певному регіону.

¹¹ Матеріали підготовлені на основі статті «Ознаки можливої причетності особи до ДРГ» та «Методички СБУ». URL: <https://spilno.org/article/oznaky-mozhlyvoi-prychetnosti-osoby-do-drh>.

- Наявність засобів для зміни зовнішності людини:
 - використання маскувальних природних і штучних засобів (борода, вуса, окуляри, головні убори тощо);
 - комплекти різного за стилем одягу.
- Країнознавчі ідентифікатори іноземного походження та документальні ознаки:
 - невпевнено орієнтується на місцевості;
 - у населеному пункті не знає транспортних розв'язок;
 - використання підроблених документів;
 - невпевненість під час підрахунку готівки в українській валюті;
 - наявність значної кількості коштів у готівці;
 - використання карток банківських установ, представництв яких немає в певній місцевості.
- Ознаки професійної підготовки до взаємодії:
 - нав'язливість у встановленні контактів;
 - надмірна щедрість під час відвідування розважальних закладів;
 - розвідувальна робота стосовно сил безпеки і оборони України:
 - намагання вивідувати інформацію про плани розгортання та застосування спеціальної техніки й особового складу ЗСУ, ДПСУ, спецпідрозділів МВСУ та СБУ, Нацгвардії чи інших силових відомств;

- збирання закритої інформації щодо правоохоронних структур, військових формувань тощо, а також приватних і компрометуючих відомостей про державних і громадських діячів, керівників та інших посадовців зазначених об'єктів;

О розвідувальна робота щодо об'єктів критичної інфраструктури:

- збирання закритої інформації про особливо важливі державні об'єкти, установи й організації залізничного, автомобільного та авіаційного транспорту, зв'язку;
- збирання закритої інформації щодо особливостей важливих державних об'єктів електроенергетики, магістральних трубопроводів, терміналів, арсеналів, гідротехнічних споруд;
- спроби з'ясувати особливості, недоліки та проблеми охоронних і режимних заходів на особливо важливих державних об'єктах шляхом: встановлення та поглиблення контактів із персоналом; вивідування особливостей налаштувань певних систем; наполегливих спроб переведення на роботу саме на ці ділянки.

■ Ознаки протиправної діяльності:

О незаконне отримання зразків документів, перепусток на особливо важливі державні об'єкти;

- О дестабілізація обстановки шляхом проведення резонансних злочинів (вибухи, вбивства, напади, пограбування) під виглядом загальнокримінальних.
- Поєднання матеріально-технічних ознак із маркерами професійної готовності задля «ідеологічної диверсії»:
 - О розповсюдження панічних чуток;
 - О дискредитація заходів органів влади під час безпосереднього спілкування з оточенням;
 - О виготовлення та розповсюдження газет, листівок, брошур тощо або поширення деструктивної інформації через ЗМІ;
 - О пошук спільників, фінансування підбурювачів тощо;
 - О наявність відповідної друкованої продукції при собі.

Слід обов'язково брати до уваги те, що ворог ураховує напрацювання силами безпеки і оборони Української держави практики з виявлення диверсантів, відповідно й змінює тактику диверсійно-розвідувальної діяльності. Це зумовлює виникнення нових проблем у процесі фіксування демаскувальних ознак, які необхідно своєчасно враховувати в організації пошукових заходів, а також змінювати тактику пошукової роботи.

Крім того, не завжди окремо кожна з ознак, зафіксована в процесі перевірки вірогідного диверсанта, може вважатися стовідсотковим доказом. Дані щодо відповідних маркерів слід накопичувати, аналізувати та співвідносити, оцінювати ідентифікатори в комплексі.

Відомості про авторів

ГРЕБЕНЮК Віталій Миколайович, полковник, перший проректор (з навчальної роботи) Національної академії Служби безпеки України, доктор юридичних наук, старший дослідник

ІВАНОВ Олександр Юрійович, капітан, доцент кафедри теорії та історії держави і права Навчально-наукового гуманітарного інституту Національної академії Служби безпеки України, кандидат юридичних наук

ІВАНОВА Наталя Георгіївна, полковник, начальник наукової лабораторії з проактивного забезпечення стратегічних комунікацій центру стратегічних комунікацій Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії Служби безпеки України, доктор психологічних наук, професор

МАМЕДОВ Рустам Ченгізович, полковник, начальник управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України

МАСЬ Наталія Миколаївна, полковник, начальник кафедри військової психології та педагогіки військового гуманітарно-лінгвістичного факультету Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат психологічних наук, доцент

ПАЛИВОДА Ольга Олександрівна, провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проактивного забезпечення стратегічних комунікацій центру стратегічних комунікацій Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії Служби безпеки України, кандидат психологічних наук

РОЗОВ Віталій Ігорович, доцент кафедри професійної психології Навчально-наукового гуманітарного інституту Національної академії Служби безпеки України, кандидат психологічних наук, доцент

Виробничо-практичне видання

ГРЕБЕНЮК Віталій Миколайович
ІВАНОВА Наталя Георгіївна
МАСЬ Наталія Миколаївна
та ін.

ПОРАДНИК ОФІЦЕРА
З МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Практичний poradnik

Редактор А. Лавренко
Дизайн обкладинки І. Омельчук
Технічне редагування
та комп'ютерна верстка Т. Єжової

Видавець і виготовлювач
Національна академія СБ України,
03022, м. Київ, вул. Михайла Максимовича, буд. 22.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6844 від 17.07.2019.