

УДК 159.96-057.36](045)

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-497-504

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ І ПРОЯВУ СТРАХУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анатолій Шулдик¹, Галина Шулдик²

¹ К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikav@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

² К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikgo@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE EMERGENCE AND MANIFESTATION OF FEAR IN MILITARY PERSONNEL

Anatolii Shuldyk¹, Halyna Shuldyk²

¹ Ph.D.(Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

² Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikgo@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

Анотація. Стаття присвячена дослідженню страхів військовослужбовців, які повернулися з війни і проходять реабілітацію. У статті здійснено огляд сучасних досліджень страху, його адаптивних і дезадаптивних функцій, а також механізмів подолання страху у військових. Розглянуті основні фактори, що впливають на формування страху у військовослужбовців: загроза життю, страх отримання поранень або потрапляння в полон, психоемоційний стрес, необхідність приймати складні моральні рішення. Проаналізовано рівень психогенних втрат серед українських військових: 80 %, серед яких 30–40 % – це незворотні втрати, коли психологічні проблеми переходять у психіатричні, на формування яких впливають різні чинники: страх смерті, попадання в полон, поранення та інвалідність, психоемоційний стрес, загибель побратимів по зброї, необхідність вбивства людини, хоча й противника, зловживання алкоголю чи наркотиків, страждання, які обумовлені різноманітними умовами перебування у зоні бойових дій.

Представлені емпіричні дані щодо поширеності страхів серед військовослужбовців на різних етапах бойового досвіду: перед боєм, під час бою та після повернення до мирного життя. Особлива увага приділяється аналізу страхів, пов'язаних із соціальною адаптацією ветеранів після демобілізації.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Центру ветеранського розвитку, створеного на факультеті соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У експерименті взяло участь 15 військовослужбовців, які після демобілізації проходять реабілітацію. Для діагностики рівня страху використано комплекс психодіагностичних методик: Refugee Health Screener-15 (RHS-15) та State-Trait Anxiety Inventory (STAI). На основі отриманих даних розроблено систему тренінгових вправ, спрямованих на корекцію страхів і відновлення психологічної стійкості військовослужбовців. Результати дослідження свідчать про ефективність застосованих методів у зменшенні проявів страху та покращенні адаптації ветеранів до цивільного життя.

Ключові слова: страх, тривога, емоційні, поведінкові та фізичні реакції, військовослужбовці, ветерани війни.

Формули: 0; **рис.:** 0; **табл.:** 3, **бібл.:** 9

Abstract. The article is devoted to the study of the fears of servicemen who have returned from war and are undergoing rehabilitation. The article provides an overview of modern research on fear, its adaptive and maladaptive functions, as well as mechanisms of overcoming fear in the military. The main factors influencing the formation of fear in military personnel are considered: threat to life, fear of being injured or captured, psycho-emotional stress, the need to make complex moral decisions. The level of psychogenic losses among the Ukrainian military is analysed: 80 %, of which 30-40 % are irreversible losses, when psychological problems turn into psychiatric ones, which are influenced by various factors: fear of death, capture, injury and disability, psycho-emotional stress, death of comrades-in-arms, the need to kill a person, albeit the enemy, alcohol or drug abuse, suffering caused by various conditions of stay in the combat zone.

The article presents empirical data on the prevalence of fears among military personnel at different stages of combat experience: before combat, during combat, and after returning to civilian life. Particular attention is paid to the analysis of fears related to the social adaptation of veterans after demobilisation.

The empirical study was conducted on the basis of the Veteran Development Centre, established at the Faculty of Social and Psychological Education of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University. The experiment involved

15 servicemen who are undergoing rehabilitation after demobilisation. A set of psychodiagnostic techniques was used to diagnose the level of fear: Refugee Health Screener-15 (RHS-15) and State-Trait Anxiety Inventory (STAI). On the basis of the data obtained, a system of training exercises aimed at correcting fears and restoring the psychological stability of military personnel was developed. The results of the study demonstrate the effectiveness of the applied methods in reducing fear and improving the adaptation of veterans to civilian life.

Keywords: fear, anxiety, emotional, behavioural and physical reactions, military personnel, war veterans.

Formulas: 0; **fig.:** 0; **tabl.:** 3; **bibl.:** 9

Постановка проблеми. У період участі у бойових діях та операціях під час перебування в зоні бойових дій навіть найдосвідченіші й мужні військовослужбовці відчувають страх отримання поранення, настання інвалідності і навіть бути убитими. Єдина різниця між мужнім військовослужбовцем і слабодухим полягає в тому, що страх першого знаходиться під контролем, а страх другого – поза контролем. Показник психогенних втрат для українських військових досягає практично 80 %, серед яких 30–40 % – це незворотні втрати, коли психологічні проблеми переходять у психіатричні, на формування яких впливають різні чинники: страх смерті, попадання в полон, поранення та інвалідність, психоемоційний стрес, загибель побратимів по зброї, необхідність вбивства людини, хоча й противника, зловживання алкоголю чи наркотиків, страждання, які обумовлені різноманітними умовами перебування у зоні бойових дій.

Масштабність цього явища в рамках нашого суспільства потребує активного вивчення психологічних проблем військовослужбовців, створення по всій країні реабілітаційних центрів для їм надання психологічної допомоги. Але на сьогодні немає фундаментальних досліджень феномену «страху» військовослужбовців під час завершення перебування у зоні бойових дій і особливо у процесі реабілітації. Тому важливо навчати військовослужбовців, які повернулися з війни, керувати своїми страхами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Страх – це нормальна реакція військовослужбовця на зовнішній подразник, яка сигналізує йому про небезпеку. Сутність, причини та прояви

страху досліджували такі зарубіжні вчені, як У. Джеймс, Дж. Уотсона, З. Фройд, Ф. Риман, О. Маурер, К. Ізард та інші.

Серед сучасних українських дослідників, які здійснили внесок в осмислення природи, форм прояву, видів та функцій страху, є Г. В. Бондарев, Л. В. Горохова, В. А. Гузенко, Д. Ю. Кияшко, О. М. Кокун, П. П. Круть, І. В. Сингаївська, Н. Ф. Шевченко, В. О. Табуненко, О. С. Туренко та інші.

Л. В. Горохова пропонує таке трактування поняття екзистенціалу страху – це внутрішній трансцендентний стан людини, який виражає певну форму самосвідомості й засвідчує порушення реальних зв'язків і взаємовідношень внутрішнього світу людини, постає своєрідним способом її реагування на зміни, зумовлені реальними чи можливими загрозами її біологічному й соціальному існуванню (Горохова, 2012).

О. С. Туренко акцентував увагу на тому, що страх має як захисну, так і дезадаптивну функцію в житті людини, а також розробив концепцію його ролі в особистісному розвитку і взаємодії з іншими емоціями. Психолог вважав, що для кращого розуміння страху важливо враховувати не лише біологічні та психологічні чинники, а й соціальні та культурні умови, які можуть визначати різні стратегії подолання цього почуття (Туренко, 2006).

Табуненко В. О., Радченко І. О., досліджуючи вплив страху на фізіологічний стан, встановили, що близько 90 % військовослужбовців відчувають у бою страх у явно вираженій формі. При цьому у 25 % з них страх супроводжується нудотою, блювотою, у 20 % – нездатністю контролювати функції сечовипускання і кишечника. Реакція на страх залежить як від особливостей нервової системи, так і від

рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до зіткнення з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери. Встановлено, що приблизно 30 % військовослужбовців відчувають найбільший страх перед боєм, 35 % – у бою і 16 % – після бою (Табуненко & Радченко, 2015).

В. А. Гузенко досліджував коригування страхів за допомогою регулювання мотиваційної сфери людини (Гузенко, 2009), Д. Ю. Кияшко – за допомогою саморегуляції (Кияшко, 2014).

Г. В. Бондарев та П. П. Круть систематизують основні проблеми військової психології, аналізуючи досвід військ та вищих військових навчальних закладів (Бондарев & Круть, 2020). О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко та інші досліджували теоретичні основи формування психологічної стійкості військовослужбовців з урахуванням стресорів їх професійної діяльності (Кокун, Мороз & Пішко, 2022, 2023). Сингаївська І. В. і Страмоусова І. Є. досліджували життестійкість жінок та страхи молоді під час війни (Сингаївська & Страмоусова, 2014).

Ці дослідники вносять значний вклад у розуміння та підтримку психологічного стану військовослужбовців, зокрема в аспекті страхів та стресових реакцій.

Під час аналізу та узагальнення психологічної літератури нами виявлено, що у військовослужбовців та ветеранів війни найчастіше проявляються такі специфічні страхи:

- страх смерті або поранення – часто виникає серед осіб, які перебувають в активних бойових умовах;

- страх перед невідомим – постійна невизначеність в умовах війни може призводити до стресу і тривоги;

- страх невдачі або помилки – боязнь допускати помилки в критичних ситуаціях;

- забуття про ветеранів державою;

- страх не знайти роботу;

- страх призвичаїтися до мирного життя.

Формулювання цілей статті.

Метою дослідження є розкриття поняття страху військовослужбовців та їх коригування за допомогою тренінгових вправ.

Для діагностики страхів нами використано індивідуальне психологічне обстеження, що включало серію тестів: тест Refugee health screener – 15 (RHS-15), за допомогою якого визначено емоційні, поведінкові та фізичні реакції військових; тест на тривожність (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), який виміряв рівень ситуативної та стабільної тривожності. Також була проведена анкета, яка діагностувала страхи військовослужбовців.

Дослідження проводилося на базі Центру ветеранського розвитку, створеного на факультеті соціальної та психологічної освіти УДПУ імені Павла Тичини. У експерименті взяло участь 15 військовослужбовців, які після демобілізації проходять реабілітацію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна реабілітація потрібна в першу чергу ветеранам, які перенесли велике психічне та фізичне навантаження, були в зоні безпосередніх бойових дій.

Мета реабілітаційної програми передбачає зниження кількості та рівня вираженості страхів у військовослужбовців.

В ході *спілкування* з ветеранами та ветеранками, які повернулись з війни, ми дотримувались таких загальних правил.

Що варто робити: 1. Привітайтеся, подякуйте за службу. Запитайте, як можна звертатися до ветерана / ветеранки. 2. Встановіть візуальний контакт з ними, відчуйте готовність вести розмову. 3. Продемонструйте позитивну реакцію на повідомлення ветерана / ветеранки повернутися на своє попереднє робоче місце. 4. Уважно слухайте. 5. Вживайте «Я-висловлювання»: «Я відчуваю», «Я гадаю». 6. Більше говоріть про сьогодні, а не про минуле. 7. Демонструйте до ветерана / ветеранки професійний, а не особистий інтерес, дотримуйтесь правил ділового

спілкування. 8. Давайте можливість ветерану / ветеранці ставити вам питання. 9. Додайте людяності, уважності, доброзичливості у спілкування, а не формалізуйте його. 10. Якщо у вас виникає відчуття, що ветерану / ветеранці некомфортно говорити, зробіть перерву. 11. Дізнайтеся про нові навички, які отримав ветеран / ветеранка і їх готовність виконувати іншу роль в організації.

Що не варто робити: 1. Не розпитуйте ветерана / ветеранку про війну, про травматичний досвід, про їх переживання, емоції. 2. Не зупиняйте їх, коли вони говорять. 3. Не давайте оцінку інформації, яку почули від них. 4. Не проявляйте до ветерана / ветеранки надмірної уваги та жалісливості, комунікуйте так само, як із іншими. 5. Не говоріть їм, що час припинити поводитися, як на війні. 6. Не використовуйте слова-кліше або усталені вирази: «Війна – це пекло», або «Якщо ви вже повернулися,

можете залишити все у минулому». 7. Усвідомте, ветерану / ветеранці потрібен час для адаптації до цивільного життя.

Психологічну реабілітацію ми здійснювали у процесі індивідуального обстеження кожного військовослужбовця, який повернувся з фронту; а також у процесі групових форм роботи з ветеранами. Ми проводили бесіди та виконували з ветеранами тренінгові вправи, спрямовані на стабілізацію емоційних станів, на адаптацію до цивільного життя, на налагодження ефективних стосунків з близькими та рідними людьми.

Індивідуальне обстеження проходило у процесі довірливої розмови з військовим. Такий персоналізований підхід дозволяв досягти позитивних зрушень у максимально короткі терміни.

Групові форми роботи ми проводили під час семи занять, які містили бесіди та вправи.

Таблиця 1

Заняття з ветеранами війни

Теми занять	Мета	Вправи
Знайомство з учасниками, визначення правил групової роботи	Створити довірливу атмосферу в групі розширити уявлення учасників про себе	1.Знайомство. 2. Правила роботи. 3.Хто я?. 4. Автопортрети
Стосунки з близькими	Вчитись налагоджувати стосунки з близькими та рідними людьми	1.Ефективність та стресостійкість (велика четвірка). 2.Як говорити про війну з близькими?.
Перший місяць – найважчий	Адаптуватись до цивільного життя	1.Як пояснити, що з тобою відбувається. 2.Якості, які розвинулись у військовослужбовця під час служби в армії.
Як найкраще повертатися до цивільного життя?	Знайти свій сенс у новому статусі.	1.Моє безпечне місце. 2.Що не варто робити?.
Симптоми бойового стресу	Ознайомити ветеранів про можливі симптоми бойового стресу.	1.Психологічна допомога при переживанні страху. Вправи на релаксацію. 2.Дихальні вправи.

Панічний страх, жах.	Ознайомити ветеранів з ознаками панічного страху та способами опанування ним	1. Психологічна допомога при агресивній поведінці. 2. Психологічна допомога при нервовому тремтінні. 3. Психологічна допомога під час плачу.
Заключна частина, підведення підсумків зустрічі, обмін враженнями.	Підвести підсумки, обмінятися враженнями. визначити завдання для самостійної роботи.	1. Емоційний щоденник (дослідження власного емоційного стану). 2. Я боюся, Самомучителі. 3. Аналіз ірраціональних уявлень (самоаналіз страхів, тривоги, негативних настанов, думок та їх впливу). 4. Заміна негативних думок на позитивні (трансформація типу мислення).

Наведемо приклад заняття 6. *Тема: Панічний страх, жах.*

Мета: ознайомити ветеранів з ознаками панічного страху та способами опанування ним.

Бесіда (за потреби розповісти). Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо. Ознаки страху: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки.

Вправа. Психологічна допомога при агресивній поведінці. Використовуємо прийом «захоплення» (перебуваючи позаду, просуньте свої руки військовослужбовцю під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе). Ізолюйте цього військовослужбовця від навколишніх.

Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з ним, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся із приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на Вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!», а необхідно говорити: «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

Бесіда (за потреби розповісти). *Нервово тремтіння.* Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Таким чином організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку серйозних захворювань (гіпертонія, виразка тощо). Ознаки нервового тремтіння: тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час; виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник); реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Вправа. Психологічна допомога при нервовому тремтінні. Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть військовослужбовця за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати військовослужбовцю можливість відпочити. Бажано укласти його спати. Під час нервового тремтіння не можна робити наступні дії: обіймати військовослужбовця або притискати його до себе; укривати військовослужбовця чимось теплим; заспокоювати військовослужбовця, говорити, щоб він взяв себе в руки.

Вправа. Психологічна допомога під час плачу: не залишайте військовослужбовця одного, якщо він вже плаче або готовий розридатися; тремтять губи; спостерігається відчуття пригніченості; на відміну від істерики немає порушення у поведінці. Встановіть фізичний контакт із ним (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть військовослужбовцю виплеснути своє горе): періодично вимовляйте «так», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; повторюйте за військовослужбовцем уривки фраз, у яких він виражає почуття; говоріть про свої почуття й почуття військовослужбовця. Не намагайтеся заспокоїти військовослужбовця. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образу». Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

Вправа. Психологічна допомога при істеричному випадку: видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з військовослужбовцем наодинці, якщо це не небезпечно для Вас. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна

дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на військовослужбовця). Говоріть з військовослужбовцем короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмийся»). Після істерики наступає занепад сил. Укладіть військовослужбовця спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням військовослужбовця.

Заняття (за необхідності) містили також різні вправи для здійснення контролю над страхом. Це *дихальні вправи, вправи на релаксацію, фізичні вправи*. Наприклад, використовували такі дихальні вправи, як протистресове, заспокійливе, розслаблююче, вогненне та черевне дихання.

Фізичні вправи спрямовані на те, щоб якомога швидше працювало серце, ганяло кров по організму, вироблялись гормони щастя, які допомагають зняти стрес.

Таким чином, основна частина програми включала реалізацію вправ групового та індивідуального характеру, їх аналіз та рефлексію. Заклучна частина була спрямована на підведення підсумків зустрічі, обмін враженнями, формулювання завдань для самостійної роботи.

Зміни в емоційних, поведінкових та фізичних реакціях подані у таблиці 2.

Таблиця 2

Прояви реакцій військовослужбовців після повернення до цивільного життя

№ п/п	Прояви реакцій	До проведення тренінгових вправ	Після проведення тренінгових вправ
1	<i>Емоційні реакції:</i> емоційна нестабільність, нервовість, страх..... роздратованість..... пригнічений стан емоційна порожнеча.....	58,2%; 62,2%; 14,8%. 32,8%	44,2 51% 10% 25%

2.	<i>Поведінкові реакції:</i> агресивна поведінка, паніка, страх..... надмірне вживання алкоголю..... відчуття тривоги.....	47,5%, 13,8%. 16,6%	32% 10% 14%
3	<i>Фізичні реакції:</i> безсоння, головний біль, запаморочення, слабкість.	38,8%.	35%

Таблиця 3

Види страхів військовослужбовців

Види страхів	Частота прояву (у %)	
	До проведення занять	Після проведення занять
страх загрози життю чи поранення	78	59
страх смерті побратимів по службі	68	65
страх загибелі солдат противника	21	20
страх загибелі мирного населення	48	45
страх непередбачуваної обстановки	69	60
страх ізоляції від рідних і близьких, від суспільства	21	18
страх потрапити в полон	62	48
зростання страху бути вбитим чи пораненим з наближенням терміну ротації	71	43

Як бачимо, настали зміни у частоті прояву страхів військовослужбовцями, які пов'язані з загрозою для життя, потрапити в полон та бути пораненим. Можливо потрібна більш довготривала та систематична робота психологів з ветеранам війни щодо зменшення інших видів страхів.

Висновки. У військовослужбовців, які мобілізувались, продовжують виникати різні специфічні страхи. Причиною страхів післявоєнного життя є забуття державою ветеранів після війни. Також, вони бояться того, що не зможуть знайти роботу та не зможуть при звичаїтися до мирного життя. Частина військових вважають, що поранення, які вони отримали під час війни,

може вплинути на негативні думки оточення. Лише спогади про перебування на війні викликають найбільший страх перед боєм, у бою та після нього.

Психологічна реабілітація допомагає не лише відновитись психологічно, частково позбутись страхів, але й налагодити міжособистісні зв'язки, полегшити психологічну адаптацію до змін, які виникли у житті.

Перспективним напрямком розвитку нашої проблематики вважаємо впровадження, перевірку ефективності та вдосконалення розробленої програми зі зниження рівня прояву страхів у ветеранів війни, їх зміну з часом у ході проведення регулярних довготривалих тренувань.

Література:

1. Бондарев, Г. В., & Круть, П. П. (2020). *Основи військової психології: навч. посіб.* Харків: Нац. ун-т внутр. справ. 272 с.
2. Горохова, Л. В. (2012). *Страх як екзистенціаль буття сучасної людини : соціально-філософський аналіз* (Автореф. дис.... канд. філософських наук : 09.00.03). 18 с.
3. Гузенко, В. А. (2009). *Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці* (дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07). 246 с.
4. Кияшко, Д. Ю. (2014). *Психологічні умови подолання страхів в юнацькому віці* (автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.07). 20 с.
5. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ-Одеса : Фенікс.
6. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2023). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: методичний посібник.* Київ: Центр учбової літератури.
7. Сингаївська, І. В., Страмоусова, І. Є. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 3(75), 231–245.* DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>.
8. Табуненко, В. О., Радченко, І. О. (2015). Аналіз впливу чинника страху на фізіологічний стан військовослужбовця в період перебування в зоні бойових дій. *Вісник ХНАДУ, 69, 105–110.*
9. Туренко, О. С. (2006). *Страх: спроба філософського усвідомлення феномена.* К.: Парапан.