

Чернов Артем Анатолійович,
інструктор ЗСУ з першої психологічної допомоги та відновлення,
асистент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка
м. Полтава, Україна

Заїка Віталій Миколайович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти,
Полтавського інституту економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»,
м. Полтава, Україна

Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач, доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка,
м. Полтава, Україна

Єрмоленко Олександр Владиславович,
доктор філософії,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавського інституту економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»,
м. Полтава, Україна, підполковник ЗСУ

НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕРОРУ РФ ДЛЯ АКАДЕМІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА УКРАЇНИ

Актуальність дослідження. Надання освітніх послуг під час широкомасштабної війни є надзвичайно складним процесом, який супроводжується значним психологічним навантаженням як для студентів вищих навчальних закладів, так і для викладачів. Постійна невизначеність, неможливість планувати роботу, стрес, спричинений мінуванням територій та ракетно-дроновими атаками, формують токсичне середовище, що безпосередньо впливає на психологічний стан всіх учасників освітнього процесу. Наслідки цієї ситуації важко оцінити на сьогодні, оскільки війна ще не завершена, однак цілі та методи терору, безсумнівно, очевидні. У цьому дослідженні здійснено спробу проаналізувати негативні психологічні чинники, що впливають на здобувачів та надавачів освітніх послуг, а також розробити концепцію їх подолання.

Метою статті є аналіз наслідків психологічного терору з боку російської федерації в контексті вищої освіти України.

Методика та організація дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, системний підхід, методи спостереження і логічного узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Психологічний терор має на меті зламати волю людини та нав'язати свої умови, використовуючи не фізичне насильство, а психологічний вплив. На відміну від прямих фізичних методів, таких як катування або вбивства, психологічний терор спрямований на викликання високого рівня тривожності, страху та загального нервового виснаження. Його поля діяльності охоплюють не лише фізичну реальність, де живуть люди, але й інформаційне середовище, яке впливає на нас опосередковано. Основна мета психологічного терору – це вивести інституції з рівноваги, зупинити їх ефективну роботу та довести працівників до стану, що загрожує їхньому психічному здоров'ю.

У процесі психологічного терору активно застосовуються теорії депривації потреб та стресу. Це спрямовано на доведення особового складу, педагогічного колективу чи цілої

країни до психологічного виснаження, злам волі та нав'язування своїх умов. Близька аналогія – катування, які не лише завдають фізичної шкоди, але й психологічно та морально травмують не тільки саму жертву, а й її оточення, а також країну в цілому.

В деяких випадках психологічний терор може викликати зворотний ефект: людина стає більш витривалою, її захисні механізми дозволяють дистанціюватися від фізичної шкоди. Оточення та країна починають усвідомлювати, що вони ведуть боротьбу з нелюдьми, і в результаті деперсоналізують ворога.

Військова психологія у час війни виходить за межі моральних норм і стандартів. Пріоритетом стає ефективність військових, інформаційних операцій та операцій з пригнічення морально-психологічного стану населення країни противника. Проблему ускладнює факт, що морально-психологічними операціями займаються органи, такі як ФСБ, які є продовженням реформованого КГБ. Це свідчить про високий рівень організованості та стратегічного підходу ворога.

Теоретична складова терору та дезінформаційних операцій виступає на другому плані; на перше місце виходить ефективність цих операцій. Моральні орієнтири при цьому часто ігноруються. Для кращого розуміння цього феномена розглянемо психологічний терор з точки зору депривації потреб.

Депривація потреб – це втрата або позбавлення особи чи групи можливості задовольнити свої основні потреби. У контексті нашої ситуації можна говорити про втрату потреби в безпеці. З одного боку, ми маємо справу з інформаційним полем, яке насичене повідомленнями про наслідки бомбувань, а з іншого – з реальним станом, де знайти безпечне місце на території України стає дедалі складніше. До цього додається відчуття постійної невизначеності, що викликає тривогу. Кожна людина під час повітряної тривоги не знає, куди саме прилетить ракета, і чи є вона в безпеці. Масовані обстріли та дронів атаки, які зазвичай відбуваються вночі, порушують наші біологічні потреби, зокрема потребу в сні. Недарма позбавлення сну є одним із відомих методів катування, оскільки сон є базовою потребою, і повноцінно задовольнити її під час війни стає дуже важко.

Звичне планування дня, контроль над власним часом і діями – усе це втрачається, що порушує відчуття суб'єктності, участі в суспільному, особистому та професійному житті. Описуючи явище психологічного терору, ми час від часу будемо користуватися аналогією з катуваннями. Позбавлення сну прямо впливає на здатність людини опиратися психологічному впливу і може призвести до психічних розладів. У більшості випадків це призводить до межових психічних станів, які порушують когнітивну сферу: зниження концентрації, погіршення пам'яті, а за тривалої дії – навіть до сплутаності свідомості.

Це є прямим впливом на навчально-виховний процес, позбавляючи студентів і викладачів можливості тримати опору у вигляді провідної діяльності. Сенса можна розглядати як цінність: коли ми реалізуємо свої цінності, наше життя набуває сенсу, що позитивно впливає на наш рівень стресостійкості. Втрата можливості реалізувати свої цінності позбавляє життя сенсу, що створює додаткове емоційне напруження.

Втрата суб'єктності разом із відсутністю повноцінного сну серйозно впливає на емоційно-вольову сферу індивіда [1]. Цей вплив можна зобразити як шкалу з нормальним розподілом, де більшість осіб знаходяться в середині шкали. Крайні значення включають психічні розлади, а на іншому кінці шкали – високий рівень стресостійкості. У середині шкали розташовані субтривожні стани, субдепресивні стани, а також симптоматика нав'язливих думок та ПТСР, які не переходять у клінічно оформлені психічні розлади.

Якщо враховувати, що тривога стимулює вироблення певних гормонів, що є психоактивними агентами, а депресія – це придушення їхнього вироблення, то наслідки хронічного стресу можуть ослаблювати імунну систему і призводити до психосоматичних розладів. Тому для успішної адаптації до умов психологічного терору потрібен якісний моніторинг стану як студентів, так і викладачів. Серед студентів частина осіб гіпотетично адаптувалися до ситуації, і тут працює закономірність: чим молодший організм, тим легше йому адаптуватися до змін середовища. Щодо викладачів, то прогноз менш оптимістичний

через вищу відповідальність, вік і ступінь когнітивних навантажень. Однак конкретні рекомендації щодо поліпшення ситуації або загальної стратегії адаптації до постійного психологічного терору можна буде сформулювати лише на основі емпіричних досліджень.

Інформаційний терор має як локальний, так і глобальний характер. Локальний проявляється у вигляді постійних повідомлень про обстріли, фотографій понівечених тіл і репортажів із місць ударів. Глобальний же виражається у відмові деяких країн від підтримки України, новинах про дефолт та обмеженій підтримці з боку міжнародної спільноти. Іноді інформація є недостовірною, наприклад, повідомлення про мінування закладів чи нові наступи великою військовою силою. Інформаційне поле зараз толерантне до брехні і керується принципом сенсаційності, не враховуючи психологічний стан споживачів. Критичне сприйняття та аналіз усіх цих повідомлень майже неможливе без відповідних навичок роботи з джерелами та критичного мислення.

Зазвичай зміст інформаційних повідомлень не містить когнітивного навантаження і націлений на емоційно-вольову сферу споживача, що порушує його психологічну рівновагу. В результаті розвивається толерантність до новин: середній споживач розуміє, що його вплив на світові або локальні події мінімальний, що створює певний захисний бар'єр. Однак глобальна ситуація, зокрема, відчуття безкарності злочинців з росії, відмова світової спільноти зупинити сучасний геноцид, прагнення країн до власної політичної та економічної вигоди, нехтування міжнародними гарантіями та цинічне ставлення до людського життя, не додає оптимізму. Глобальна криза співпадає з локальною війною, наслідки якої для міжнародної спільноти ще не визначені. На сьогодні очевидно, що існують серйозні недоліки в демократичних інституціях, обесцінення дипломатії як інструменту миротворчості, крах старих договорів щодо світового порядку та недоторканності кордонів.

Застосування теорії стресу для систематизації психологічного терору в закладах вищої освіти є надзвичайно актуальним. Традиційна для росії політика нехтування людським життям, сприйняття людини як засобу досягнення державних цілей має глибокі історичні корені. Ця стратегія безкарності за злочини триває ще з часів СРСР, коли росія не несла відповідальності за свої дії. Вища школа завжди була під прицілом, оскільки її представники часто ставали носіями ідей, які розхищували державні міфи. З початку досліджень стресу Гансом Сельє було зрозуміло, що стрес – це загальна адаптивна реакція організму, спрямована на збереження життя [3]. У умовах постійного страху та невизначеності когнітивні функції значно обмежуються. Люди, які переживають стрес, не мають енергії для спростування ворожої ідеології чи розвитку критичного мислення. Вони спрямовують усі ресурси на збереження життя та контролювання свого психічного стану, все інше стає другорядним.

З психологічної точки зору ці зміни нагадують психофізіологічний «тунельний» стан, коли людина не здатна тримати в голові кілька завдань одночасно. Втома, страх та бажання зберегти себе стають основними пріоритетами. Це є свідомою метою терору, оскільки ментальне ослаблення людей призводить до ослаблення їх волі. Тривалий психологічний терор має на меті сформулювати навчену безпорадність. Мартін Селігман у 1964 році ввів термін «навчена безпорадність» у науковий обіг, і дослідження цього явища показали, що неможливість запобігти стресу або шкоді на фізіологічному рівні ламає волю індивіда, роблячи його байдужим до власної долі [2].

Такий спосіб управління людськими масами є традиційним для росії: Гулаг, червоний терор та репресії, які спрямовані на фізичне знищення інтелігенції та народів, що населяють росію. У контексті сучасної війни росія ставить за мету руйнування нашої держави на всіх рівнях, де вища школа є ключовим об'єктом через її роль як осередку інтелігенції та народної мудрості. Сучасні військові дії давно вийшли за межі класичних бойових полів і перемістилися в інформаційне, політичне та економічне поля. Зараз ФСБ навіть вербує дітей і підлітків для терористичних акцій, а також студентів для виконання подібних завдань. У цьому контексті постає питання: чим ми можемо протистояти такій спланованій інформаційній навалі? І відповідь на це питання може дати вища школа.

Висновки. Психологічний терор з боку РФ має значний вплив на академічне середовище України. Постійний стрес та інформаційна агресія негативно позначаються на психічному здоров'ї студентів та викладачів, знижуючи ефективність навчального процесу та критичне мислення. Тривалий стрес сприяє виникненню «навченої безпорадності», що зменшує мотивацію та бажання до змін. Цей терор руйнує довіру до освітніх установ і ставить під загрозу їхнє функціонування. Важливо впровадити системи психологічної підтримки, щоб допомогти студентам та викладачам адаптуватися до стресових умов. Вища школа має сприяти розвитку критичного мислення та стійкості до інформаційних маніпуляцій, зберігаючи академічну свободу та інтелектуальну незалежність.

Список використаних джерел

1. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедєв та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024. 249 с. URL: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-709-8-2024-249>
2. Попов В. М. Емоційний компонент набутої безпорадності працівників ДСНС України. «Наука і освіта», серія Психологія. №2–3. 2016. С. 169–173.
3. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». №15–16(532–533), 2022.

Швагер Микола Олександрович,

студент спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Армія представляє окрему суспільну групу з унікальними психологічними особливостями, нормами поведінки та системами переконань. Рекомендації, які традиційно застосовуються до поводження з цивільними, які мають ознаки гострих стресових розладів, значно відрізняються від тих, які є можливими для використання для військовослужбовців, що перебувають в умовах повноцінних бойових і це також важливою для етичного поводження з особовим складом армії та підтримки їх бойового духу. Ми описуємо деякі питання, з якими можуть зіткнутися військові психологи під час проведення психологічної оцінки стану військовослужбовців. Крім того, в статті зроблена спроба сформулювати окремі рекомендації щодо зниження проявів гострих стресових розладів у військовослужбовців на основі практичного досвіду та теоретичних досягнень психологічної науки в цій сфері.

Метою статті є формулювання окремих рекомендацій щодо зниження проявів гострих стресових розладів у військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Перед тим як охарактеризувати роботу військових психологів у Збройних Силах України щодо діагностики гострих стресових розладів у військовослужбовців, вважаємо за потрібне звернути увагу на зарубіжний досвід побудови системи психологічної підтримки в армії.

У збройних силах Канади психологічною підтримкою займаються психологи, які прирівнюються до державних службовців, що працюють в армійських частинах і підрозділах. Основна увага приділяється психіатричним проблемам, і в Канаді психологи не є військовослужбовцями, а психіатри є. У той же час у багатьох канадських містах (Петавав, Оттава, Едмонтон і Валькартьєр) відкрито багатопрофільні центри для забезпечення та управління психічним і психологічним здоров'ям військовослужбовців канадських збройних сил, до складу яких входять психіатр, психолог, соціальний працівник, капелан і медсестра. Крім того, прогресивним канадським досвідом є створення мережі спеціальних організацій, які працюють із родинами військовослужбовців. У Прибалтиці психологічну підтримку