

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ЕФЕКТИВНОГО СПОСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Артем ЧОРНИЙ
кандидат психологічних наук
доцент кафедри прикордонного контролю
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

Раптовий напад російської федерації 24 лютого 2022 року на нашу країну змінив спокійний плін життя більшості українців і спричинив глибоку психологічну кризу, стресові ситуації тощо. Власне поняття «війни» є неймовірним психологічним подразником для суспільства вцілому та кожної людини зокрема. Напевне, не залишилося на території України нікого, на кого б війна не вплинула тією чи іншою мірою: тисячі смертей рідних, близьких, знайомих, постійні звуки сирен, варварське руйнування інфраструктури великих та малих міст, сіл, знищення культурної спадщини. Нажаль, природа не здатна закласти у людську свідомість сприйняття війни як суспільного явища, а отже людство не володіє вродженим імунітетом від стресових ситуацій, які викликають бойові дії.

Двадцяті числа лютого 2022 року були надзвичайно важкими у психологічному плані. Першою реакцією населення була паніка, страх, бажання врятуватися, тривога за своє життя, за життя жінок, дітей, за майбутнє держави вцілому. Величезні черги транспортних засобів по всій території України, особливо на кордоні були яскравим свідченням моїх слів. Оскільки я є кадровим військовим пригадую свій психо-емоційний стан тих днів...я одразу «рвався» кудись їхати, по кілька разів запитував, чому не роздають автомати, чому так довго зволікають.. На контрольно-пропускному пункті військової частини було дуже людно, я пам'ятаю, як горіли тоді очі в чоловіків, які стояли в черзі, як жваво обговорювали, як вони будуть бити москаля ...

Хвиля патріотизму охопила усю Україну, яка в ті дні поєднувалася з колосальним потоком новин. Люди дивилися телевізор, постійно моніторили блоки інтернет новин, намагаючись ухопитися за ниточку позитиву серед колосального потоку негативної інформації, болю, розпачу і психологічної напруги. Ніхто не міг повірити, що це не реалістичний блокбастер, не жахливий фільм, який відбувається тут і зараз, в режимі реального часу, на нашій рідній землі, на нашій Україні, і, нажаль, усі ми є його безпосередніми учасниками.

Пригадую, як серед військових ми жваво обговорювали кожен позитивну новину: кожен збитий літак, гелікоптер, знищений танк чи бронетранспортер. Тільки тепер я розумію, що ефективна комунікація в тих надскладних умовах допомагала нам усім боротися зі стресом, допомагала спокійніше сприймати ту чи іншу ситуацію, і цим самим відновлювали психологічну рівновагу та фізичний стан. Отже, як пораду особисто від мене рекомендую акцентовану соціальну комунікацію на усіх рівнях, у кожному середовищі, безпосередньо серед людей, у кожній установі, організації тощо. Комунікація має бути достатньою, меседжі – відкритими, наповненими змістом і максимально

достовірними. Цей факт надає людині відчуття захищеності: доступ до перевірених джерел інформації, номери телефонів надзвичайних служб, контакти осіб, які займаються волонтерством, корисні додатки у смартфонах тощо. Циркуляція надійної і корисної інформації сприяє зміцненню психологічного стану суспільства, допомагає боротися з фейками, уникати паніки. Основою комунікації за таких умов є перш за все людяність і увага. Ми живемо серед людей і тому людина, її життя, безпека та здоров'я є завжди на першому місці. Саме моральна підтримка є надзвичайно важливою. Цінними є поради щодо відновлення психологічної рівноваги, спеціальні вправи, спрямовані на відновлення стресостійкості та психо-емоційного стану. Важливо підтримувати внутрішню комунікацію всередині колективу, не залежно від того, чи це військове середовище, чи це коло цивільних. Для того, щоб розуміти настрої всередині середовища спілкування потрібно постійно підтримувати зворотній зв'язок. За таких обставин важливо говорити відкрито, відверто про все. Це є передумовою якісної комунікації, підтриманням емоційної рівноваги. Слід не просто спілкуватися з людьми, а обговорювати непрості ситуації, що мали місце в житті кожного, проаналізувати їх, планувати подальші кроки. Важливо проговорити усі можливі варіанти розвитку подій: від найбільш оптимістичних – до не зовсім втішних. Людина має усвідомити, що обставини можуть розвиватися по-різному, а тому, потрібно бути до цього психологічно готовим.

Війна – це період, коли люди, які володіють яскраво вираженими лідерськими рисами починають їх активно виявляти і гуртувати навколо себе інших. Саме ефективна комунікація дозволяє особам, які виявляють лідерські якості залучати спільноту до обговорення та прийняття загальних рішень. Мова йде про тактичні, оперативні та стратегічні плани, пріоритети розвитку колективу, організації, відомства, держави. Це допомагає зосередитися на головній меті – досягненні перемоги, ефективній організації спільних дій, уникненню (або мінімізації) панічних настроїв, депресивних проявів тощо. Потужний колектив гуртується навколо цінностей. В умовах війни такими цінностями є щирість, відвертість, простота, відповідальність, результативність, суспільна користь, взаємодопомога та підтримка, загально-позитивний командний дух. Підтримання саме такої атмосфери всередині колективу допомагає долати психологічні труднощі, значно підвищує стресостійкість, додає сил, спонукає його членів рухатися уперед задля досягнення колективної мети.

В умовах воєнного стану для усіх членів суспільства найважливішим є залишатися оптимістом. Саме позитивне сприйняття того, що відбувається навколо тебе допомагає боротися з колосальним стресом та мотивує на досягнення успіхів. Також необхідно розуміти, що за таких складних обставин, кожен працює на межі своїх психологічних можливостей (особливо військові, які залучаються до ведення активних бойових дій), тому надзвичайно важливо підкреслювати значущість кожного у досягненні загального результату, висловлювати щире вдячність за якісну роботу, за відданість та допомогу. Кожен заслуговує на вдячність, на визнання особистого вкладу у загальну справу, особливо за таких обставин, що склалися.