

інтенсивністю. Поступово ці емоції змінюються реакцією критики або сумніви в собі. Вона протікає по типу «що було б, якби ...» і супроводжується болючим усвідомленням невідворотності того, що сталося, визнанням власного безсилля і самозвинувачуванням. Розглянута фаза є критичною в тому відношенні, що після неї починається або «процес одужання (відреагування, прийняття реальності, адаптація до виниклих обставин), і це є третя фаза нормального реагування, або відбувається фіксація на травмі і подальший перехід постстресового стану в хронічну форму.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісного та соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, які безпосередньо пережили стрес, а й у членів їх сімей.

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тому постає гостра потреба у соціально-психологічній реабілітації учасників АТО, яка передбачає систему державних соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на попередження тимчасової або стійкої втрати працездатності і на якнайшвидше повернення хворих та інвалідів у суспільство і до суспільно корисної праці.

Під психологічною реабілітацією військовослужбовців, які отримали травми і поранення при виконанні професійних обов'язків, слід розуміти систему медико-психологічних реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану організму, нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації і професійно важливих якостей постраждалих (реконвалесцентів), що забезпечують військово-професійну працездатність.

В основу психокорекційних заходів, що застосовуються роботі з пораненими можна використовувати наступні методи соціально-психологічної реабілітації: сугестивна терапія; раціональна психотерапія; гетеро-та ауторелаксаційні техніки; психологічне консультування; психоаналіз; трансактний аналіз; психодрама; логотерапія, гештальт-терапія, дебрифінг стресу критичних інцидентів, символдраму, техніки НЛП, моделі BASIC-RH.

### **Література**

1. Бадхен А.А. Методичний посібник по роботі з посттравматичним стресовим розладом. / А.А. Бадхен, Т.І. Михайлова, М.М. Певзнер. – СПб., Ін-т ГАРМОНІЯ, 2001. – 224 с.
2. Бодалев А. А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2002. - №4. – С.127 - 134.

**УДК 159.96 : 355**

**Сіткар В., канд. психол. н., доц., Сіткар С., канд. пед. н., викладач**

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, Україна

### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПСИХОТЕХНІКИ САМОЗАХИСТУ ЛЮДИНИ В ЖИТТЄВО НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Sitkar V., Ph.D., Assoc.Prof.; Sitkar S., Ph.D.**

**SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AND PSYCHOTECHNICS OF  
HUMAN SELF-DEFENSE IN LIFE-DANGEROUS SITUATIONS**

Людина протягом свого життя неодноразово піддається впливу психотравмуючих чинників, які опосередковані раптовим виникненням екстремальної ситуації. Проте особливості реагування на стресові фактори є досить індивідуальними. Як показують численні дослідження, що проводяться в межах вивчення найрізноманітніших екстремальних ситуацій, стихійного лиха і технологічних катастроф, більшість людей (приблизно 70-75%) при виникненні екстремальних ситуацій в перші хвилини є «приголомшеними» і малоактивними, втрачають контроль над своїми діями [2, с.199; 4].

Сьогодні існує багато різних рекомендацій філософів, психологів, тренерів та інших фахівців, щодо підготовки психіки та свідомості людини до дії в життєво небезпечних умовах. Одні рекомендації починаються з того, що свідомість не потрібно окремо готувати, інші рекомендують управляти не тільки всім тілом, але і кожним м'язом зокрема. Враховуючи суттєві відмінності у світогляді та традиціях, які існують сьогодні, ці рекомендації умовно можна поділити на дві групи: народів Сходу та народів Заходу [1, с. 119].

Актуальність, що зазначена вище й зумовила **ціль даної статті**, а саме, висвітлити деякі особливості підготовки психіки та свідомості людини до дії в екстремальних ситуаціях.

Аналіз східного підходу дає змогу стверджувати, що його суть добре відображено у відомому посланні Такуана настоятеля буддійського храму Тодай-дзи в Японії (1571-1646 рр.), учителя фехтування та майстра меча при дворі сегуна. В ньому стверджується, що просто технічних знань прийомів бою є недостатньо для досягнення цілі, щоб стати справжнім майстром бойового мистецтва. Потрібно досягнення певної свідомості та стану людини, який по-японськи називається «мусін» (відсутність розуму). Такий стан означає вихід за межі позиції «буття – небуття», «життя – смерть», «Я – не Я», «добро – зло». В сучасному розумінні поняттю «мусін» відповідає «несвідоме» (в західному розумінні терміну) [1, с. 119].

Сучасна філософія та психологія стан «мусін» розглядають як рівень наочно-дійового мислення (або мислення, яке розчинене в дії), коли тіло людини стає «автоматом» стосовно її власної свідомості. Будь-яка людина зустрічається з цим феноменом постійно. Пересування звичною дорогою на роботу відбувається десь в такому режимі: дотримування напрямку, обхід перешкод, пересідання в транспорті та інші аналогічні дії здійснюються практично без втручання абстрактно-логічного мислення.

З огляду на вищесказане більш зрозумілою є така інструкція Такуана: «У випадку фехтування, наприклад, коли суперник намагається здійснити на вас напад, ваші очі одразу ж ловлять рух його меча, і ви можете йти за ним. Але, як тільки таке станеться, ви перестаете володіти собою і без сумніву здобудете поразку. Це називається «зупинкою» (мова йдеться про властивість духу – розуму фіксуватись на чомусь одному так, що важко відірватись).

Проте, якщо ви бачите меч, який може уразити вас, але не дозволяєте своєму розуму «зупинятись» на цьому, залиште наміри контролювати суперника у відповідь на його загрозливий випад, не будуйте різних планів щодо цього. Просто сприймайте його рухи, не дозволяючи своєму розуму «зупинятись» на них, продовжуйте рухатись все так же назустріч і використовуйте його атаку, повертаючи її проти нього самого.

Якщо розум зупиняється на якомусь об'єкті, нехай це меч суперника або людина, яка вас атакує, ви втрачаєте контроль над собою і неминуче стаєте жертвою меча суперника. І коли ви налаштуєте себе проти нього, ваш розум також приковується до нього. Тому потрібно не думати не тільки про суперника, але і про себе».

Фехтувальник, який досяг досконалості, не звертає уваги на особистість суперника. Він є байдужим свідком фатальної драми життя та смерті, в якій бере найактивнішу участь. Незважаючи на всі проявлені ним старання, він вище за самого себе і виходить за межі подвійного (дуалістичного) сприймання ситуації.

Уявіть собі, що на вас напали 10 чоловік і кожен з них озброєний мечем. Після поєдинку з першим, ви переходите до захисту з другим, не дозволяючи своєму розуму «зупинятись» на комусь, а потім з третім, четвертим і т.д. Але це є можливим тільки тоді, коли ваш розум спонтанно рухається від одного об'єкту до іншого, коли його ніщо не «зупиняє і не поневолює. Якщо ж розум не здатний разом з вами рухатись таким чином, тоді ви неодмінно потерпите поразку в одному з поєдинків. Стверджуючи сучасною мовою, бій ведеться за рахунок несвідомої діяльності психіки, яка управляє тілом, коли розум (тобто абстрактно-логічне мислення) не зупиняється ні на жодному об'єкті. Несвідоме придушує рефлексивний шар свідомості і тоді втрачається самосвідомість. У бойовій ситуації людина повинна звільнитись від будь-яких думок, особливо, які пов'язані з життям та смертю, добром та злом, перемогою та поразкою, віддавшись силі, яка прихована в тайнику її створіння.

Потрібний стан свідомості «мусін» досягається шляхом медитації. В *першій його фазі*, яка передує поєдинку, досягається зміна стану свідомості за рахунок зосередження її на якомусь одному об'єкті («одноточкова свідомість») при повній м'язовій релаксації. Фізіологічно це призводить до гальмування кори головного мозку із збереженням джерела збудження. У *другій фазі медитації* досягається «пустотність свідомості» – стан безглуздя, а за термінологією сучасної психології це називають «зупинкою внутрішнього монологу», коли об'єкт «одноточкової свідомості» зникає з поля рефлексії [1, с. 120-121].

Завдяки цьому, під час поєдинку задіяним є тільки нереклексивний шар свідомості і бій повністю будується на технічних діях, що засвоєні під час тренувань. Вони не вимагають контролю свідомості, бо виконуються автоматично: на кожен удар – відпрацьовано блок або ухиляння, на серію ударів – серія блоків з переміщенням та контратакою.

Входження в медитативний стан здійснюється ще до поєдинку, якому передує «сидяча» медитація (самогіпноз) і виконання попереднього ритуалу, який відіграє роль своєрідного «ключа» для запуску процесів гальмування в корі головного мозку. Формальні вправи в східних бойових мистецтвах, крім технічних аспектів, також переслідують ще й ціль вироблення почуття ритму в поєдинку. Цей ритм підтримується динамікою виконання прийомів, при яких удари та блоки поєднані в комбінаціях – на видиху. Підтримання ритму диханням є важливим фактором, який звільняє свідомість від логіки та абстракцій, тобто ритм переводить свідомість на нереклексивний рівень, який *характеризується наочно-дійовим і наочно-образним видами мислення*. Ці види набагато ефективніше управляють діями людини в бою, ніж абстрактно-логічне мислення.

Отже, підхід людини Сходу до своєї психологічної підготовки для поєдинку можна сформулювати таким чином: «Людина та світ, який її оточує – це нерозривне ціле. Збереження цієї єдності в будь-якій ситуації шляхом «відключення» самосвідомості, усунення опозиції «Я і не Я», перехід на наочно-дійовий та наочно-образний види мислення, є необхідною умовою» [1, с. 121].

На відміну від Сходу, раціональний Захід завжди намагається застосовувати в бойових мистецтвах рефлексію. Згідно західної точки зору, головною силою та достоїнством людини завжди вважали наявність у неї розуму, який дозволяє ставити цілі, планувати шляхи їх досягнення та змінювати плани у випадку невдачі. Точний розрахунок, зарання відпрацьований або обдуманий якийсь прийом, складна, але

вивірена до деталей комбінація – завжди відрізняли західних фахівців бойового мистецтва.

Нерефлексивний шар свідомості вважався великою перешкодою у військовому мистецтві, бо був джерелом таких емоцій, як тривога, невпевненість, хвилювання та страх. Цю перешкоду намагались усунути різними шляхами, починаючи від підбадьорення себе (відваром мухоморів, берберки, вживання алкоголю) до самогіпнозу з установкою на власну невразливість та міць.

Як зазначає І. Гаврилець [1, с. 122], в якості наукової основи для бойової підготовки на Заході використовують психологічну теорію біхевіоризму (від англ. «*behaviour*» – поведінка), що була вперше описана в 1913 році Дж. Уотсоном. Біхевіоризм зводить психічні явища до реакцій всього організму, ототожнює свідомість і поведінку, а основною поведінковою одиницею вважає зв'язок стимулу та реакції [3, с. 44]. Тому біхевіоризм пояснюють, як формування в організмів (включаючи і людину) відповідних умовних реакцій. Наприклад, готується група для дій в гористій та пустинній місцевості. Детально відпрацьовуються в цьому зв'язку ймовірні ситуації: марш-кидки з обмеженим запасом води, використання в якості їжі місцевих ресурсів, подолання перешкод, поведінка при захопленні в полон, застосування протиотрути від укусів отруйних змій та комах, прикриття вогнем зброї один одного, відволікання уваги суперника тощо. Весь курс підготовки, яким би важким він не був, спочатку має бути детально розроблений у всіх дрібницях, а потім неодмінно виконаний. На кожен стимул повинна бути сформована своя реакція.

Тому, в цілому західний підхід до психофізіологічної підготовки свідомості для поєдинку виражається в детальній регламентації можливих дій та в неухильному виконанні зарання складеного плану. Якщо цей план не вдається виконати, отже він незадовільний і потрібно розробити новий, який врахує всі найменші деталі [1, с. 122].

Як висновок зазначимо, порівняльний аналіз підходів Сходу та Заходу до формування навичок бойового мистецтва дає змогу стверджувати, що східний підхід дотримується такої формули: *вчитель показує – учень робить – вчитель контролює та коректує – учень знову робить*. Тобто, відтворюється схема: *відпрацювання – корекція-відпрацювання*. Причому корекція здійснюється за рахунок введення додаткових умов, які учень повинен враховувати або уникати. Наприклад, удари палкою за неправильне виконання рухів або механічні знаряддя, які самі карають за неправильні дії.

Підхід Заходу полягає в тому, що: інструктор розповідає та показує – учень усвідомлює кожен рух та елемент, поєднується відпрацювання рухів учнем під контролем вчителя з його самостійною роботою. В даному варіанті відтворюється схема: *розповідь (показ) – усвідомлення – вивчення – тренування – корекція*. Тобто, учень після розповіді та показу, повинен усвідомити одержану інформацію, а потім реалізувати її в м'язових діях, контролюючи їх розумом до тих пір, доки вони не стануть навичкою або звичкою, тобто надбанням нерефлексивної (несвідомої) сфери психіки.

На Сході – тривалі й виснажливі тренування та наполегливе відпрацювання рухів, справжнього змісту, яких учень, як правило, не знає. Проте, в подальшому зміст розкривається найбільш перспективним та здібним учням.

На Заході – відкриття змісту здійснюється з самого початку всім учням і тренування, тих що навчаються, проводять на раціональній основі. Самоконтроль учня здійснюється через дзеркало, грушу, партнера, інструктора для приведення своїх зовнішніх рухів у відповідність із заданим (або самостійно створеним) внутрішнім еталоном.

Порівняльний аналіз підходів Сходу і Заходу до формування навичок та умінь психофізіологічної підготовки показує, що можливим є і третій шлях: деяка золота

середина, враховуючи переваги того та іншого напрямку. Якщо конкретніше, то мова йдеться про введення візуальної (зорової) та вербальної (словесної) інформації паралельно з відпрацюванням м'язових дій. При цьому питома вага роботи рефлексивного шару свідомості повинна поступово зменшуватись за рахунок згортання словесної інформації, що потрібна для опису діяльності та керування нею.

Можна також задіяти рефлексивний та нерефлексивний рівні свідомості одночасно, тобто проговорювати елементи дій разом з їх виконанням. Отже, нетрадиційний шлях психофізіологічної підготовки має певні труднощі і не кожній людині він під силу.

### **Література**

1. Гаврилец И. Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях: учеб. пособ. Киев: ЗАТ «ВІПОЛ», 2006. 188 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч посіб. Київ: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
3. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. С.44.
4. Тарас А. Е., Сельченко К. В. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия. Москва: АСТ; Минск: Харвест, 2002. 480 с.

**УДК 7: 159.942:: 621.039.5**

**Чоп Т., асистент**

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя, Україна

### **МИСТЕЦЬКА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ТРАВМ МИНУЛОГО: ЧОРНОБИЛЬСЬКА КАТАСТРОФА**

**Chop T., assistant**

### **ART REPRESENTATION OF THE INJURIES OF THE PAST: THE CHERNOBYL DISASTER**

Кожна катастрофа, пережита людством робить його вразливішим. Відображення, осмислення та сприйняття таких подій – це особливий травматичний досвід, який проявляється у всіх напрямках людського життя, починаючи від політики та економіки, закінчуючи індивідуальною реакцією на подію.

Переживання катастрофи можна розглядати у двох темпоральних вимірах: безпосередньо у просторі події, яка щойно відбулась чи відбувається, а також як подія знакового минулого, що дається нам через пам'ять, у спогадах. Така посткатастрофічна пам'ять проявляється не стільки у фактах, скільки у алегоріях – це інший емоційний стан, що вимагає осмисленого, аналітичного розуміння, шукає різних форм свого вираження.

Мистецтво, як форма художнього сприйняття світу, не лише є призмою, яка пропускає крізь себе емоції, рефлексії, спостереження та враження людини, але й є особливою формою терапії. Лікує тих, хто пережив чи був причетний до травматичних подій, знімаючи через художнє осмислення тривогу, напругу та постійне повторення болю минулого. Це повторення так тісно пов'язує минуле та сучасне, що не дозволяє постраждалому рухатись вперед, перманентно переживаючи травматичні події того часу. Для подолання цієї замкненої безкінечності Олександр Еткінд пропонує використовувати основну ідею школи формалізму – відсторонення. «Як творча варіація повторюваного минулого, відсторонення здатне перемогти пов'язаний із ним механізм вічного повторення травматичної пам'яті». [1;51]

Чорнобиль вже давно став чимось більшим, ніж екологічною катастрофою. Ми можемо говорити про Постчорнобильську епоху, яка вибудовує нові смисли, ідеї,