

УДК 159.942.5:355.1-057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.9>**ПОКАЗНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ****Мушкевич Валентин Олегович,**

аспірант

Волинського національного університету імені Лесі Українки

*У статті описано на теоретичному та емпіричному рівнях психічні стани військовослужбовців. Виділено поняття позитивних та негативних психічних станів. Відзначено, що військовослужбовці схильні до впевненості у собі та своїх силах, проте вони не завжди готові приймати нововведення та мають проблеми з адаптацією до цих змін, намагаються самостійно контролювати ситуацію, яка виникає у житті. Встановлено, що в учасників бойових дій переважає середній рівень прояву таких психологічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, що породжує певні особливості у структурі особистості та її функціонування у соціумі.*

**Ключові слова:** психічні стани, військовослужбовці, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

**Mushkevych Valentyn. Indicators of psychological health of military servants**

*The article presents the theoretical and empirical levels of mental state of military men. It presented the terms of positive and negative mental states in psychology. The main positive mental state of military men are the state of confidence, the state of readiness for activity, the state of restraint, volitional activity etc. The main negative state of military man are depressive trends, increased anxiety, and decreased self-esteem. The article presents the results of the psychological assessment, using to study the mental state of military men with the help of the self-assessment test of mental state by Hans Eysenck.*

*According to the psychological assessment it is noted that military men tend to be confident in themselves and their forces, but they are not always ready to innovate and have problems with adaptation to these changes, trying to independently control the situation in life. It is established that the military men are dominated by the average level of manifestation of such psychological states as anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity, which gives rise to certain peculiarities in the structure of personality and its functioning in society.*

**Key words:** mental states, military men, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

**Постановка проблеми.** Психічні стани людини у звичайних та екстремальних умовах діяльності завжди вимагають уважного ставлення та всебічного вивчення. Це пов'язано, в першу чергу, зі значним впливом різнобічних психічних станів на успіх професійної діяльності людини. Особливої уваги вимагають психічні стани фахівців в умовах їх діяльності з високою відповідальністю і психічною напруженістю, наявності прямої загрози для життя людини при виконанні службових завдань та інше. Професійна діяльність військовослужбовців в лавах Збройних Сил та їх відповідні психічні стани є об'єктами уваги дослідників у зв'язку зі специфікою умов, складності виконання службових завдань

та ін. Також новітні вимоги до збройної боротьби вимагають аналізу та подальшого систематичного всебічного вивчення психічних станів людини в екстремальних умовах діяльності, заходів щодо збереження та підвищення боєздатності військовослужбовців. Військовослужбовець повинен бути готовий в будь-який час до можливих бойових дій в умовах сучасної війни. Вивчення психічних станів військовослужбовців в умовах військової діяльності, розкриття їх особливостей прояву у конкретних воїнів повинно сприяти вирішенню цього основного завдання. Саме тому одним із її важливих передумов практичної психології є кількісне та якісне вивчення особливостей вияву в негатив-

них психічних станів військовослужбовців, а також визначення методичного інструментарію та критеріїв їх діагностики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам психічних станів присвячений ряд наукових робіт фахівців в галузі військової психології та психології діяльності людини в особливих умовах. До них слід віднести роботи М. Д'яченко, Л. Кандибович, В. Пономоренко та інших авторів [1]. А. Ответчиков описує специфіку військової діяльності, що полягає у прояві різнобічних психічних станів, які характеризують собою процес військової діяльності. Їх поділяють на позитивні та негативні [4]. Вчений презентує, що основними позитивними психічними станами, які найчастіше спостерігаються у воїнів в умовах військової діяльності є такі, як: стан впевненості, стан зібраності, стан підйому, стан готовності до діяльності, стан стриманості, вольової активності та ряд інших позитивних психічних станів.

До психічних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять стрес, нервово-психічну напругу, стомлення, депресію, тривогу та ін. [3, с. 34]. У сучасній екстремальній психології чинники військово-професійної діяльності, які можуть викликати негативні психічні стани, прийнято поділяти на специфічні і неспецифічні. До першої групи відносять: ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовців; поранення, контузії, травми, каліцтва; загибель близьких людей і товаришів по службі; жахливі картини смерті і людських мук; події, у результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовця. До другої групи відносяться такі стресори: підвищений рівень перманентної потенційної загрози для життя; тривала напружена діяльність; тривала депривація основних біологічних і соціальних потреб; різкі і несподівані зміни умов служби і життєдіяльності; важкі екологічні умови життєдіяльності; відсутність контактів з близькими; неможливість змінити умови свого існування; інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти; підвищена відповідальність за свої дії; потенційна можливість фізичних і моральних страждань заради досягнення цілей, неясних для військовослужбовця [4, с. 156].

У дослідженнях О. Кокуна, Н. Лозінської, І. Пішко, було встановлено, що вияв негативних психічних станів у військовослужбовців, які готувалися до відправки в зону АТО, у першу чергу, відобразився у порівняному зниженні показників самооцінки психофізіологічного стану (–самопочуття та –активності). Як показала діагностика військовослужбовців відразу після повернення із зони бойових дій, різні негативні психічні стани в них починають виявлятися асинхронно. Зокрема, депресивні тенденції, підвищення тривожності, зниження рівня самооцінки різних параметрів психофізіологічного стану ще не набули відчутного прояву [3, с. 187]. У цих дослідженнях брали участь військовослужбовці, які бойових психічних травм не зазнали.

**У нашій науковій роботі ми поставили перед собою мету** дослідити та розкрити внутрішню суть психічних станів військовослужбовців та особливостей їх прояву в повсякденній діяльності, навчально-бойових і бойових умовах.

**Методика та процедура дослідження.** Емпіричне дослідження психологічних особливостей психічних станів військовослужбовців, учасників бойових дій, проводилось на базі Центру психологічної допомоги учасникам бойових дій та їх сім'ям при кафедрі практичної та клінічної психології факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Комунального Підприємства Волинський обласний госпіталь ветеранів війни, м. Луцьк.

Вибіркову сукупність склали 35 військовослужбовців – жителів м. Луцька та Волинської області, серед них 100 % – чоловіки, учасники бойових дій на сході нашої країни. Вік респондентів варіював від 25 до 59 років. Військовослужбовці перебували у зоні бойових дій терміном від 3 місяців до 3 років.

До основних методів психологічного дослідження психічних станів військовослужбовців ввійшли: спостереження, бесіда, тестування. Спостереження було спрямоване на збирання психологічних фактів поведінки та діяльності учасників бойових дій під час проведення дослідження. Метою спостереження були аналіз зібраних даних і їх тлумачення. Спостереження допомогло нам виділити ті

поведінкові реакції, які не завжди інтепретувались досліджуваними, або ті, які вони не хотіли описувати чи пояснювати. Наше спостереження обмежилось лише реєстрацією фактів. Перед проведенням ми заздалегідь розробляли програму і план спостереження, час спостереження, особливості фіксації даних спостереження. Учасник діагностичного процесу не був попереджений, що за ним спостерігають, таким чином його поведінка була не вимушена, що допомогло виходити на об'єктивні показники.

Метод бесіди використовувався нами, як додатковий і передбачав обговорення особливостей поведінкових реакцій, стану тощо. Бесіда, в основному, використовувалась для встановлення довірливих стосунків з військовослужбовцями, проводилась невимушено, була відкритою і допомогла уточнити ті моменти, які необхідні при інтерпретації даних тестування.

Для виявлення та оцінки таких психічних станів особистості як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність ми застосували тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка в модифікації М. Горської. Даний тест містить чотири блоки по десять тверджень. Кожне твердження потрібно оцінити за критерієм частоти виникнення певного стану, де 2 бали ставиться, якщо стан виникає, 1 бал, якщо виникає рідко та 0 балів, якщо певний стан зовсім не характерний для досліджуваного. За автором, твердження першого блоку (1–10 тверджень) відносяться до шкали тривожності, де діагностується відсутність тривожності (0–7 балів), допустимий рівень або середня тривожність (8–14 балів) та високий рівень тривожності (15–20 балів). Питання другого блоку діагностують прояви фрустрації, де про відсутність, високу стійкість до невдач, відсутність страху перед труднощами свідчать бали 0–7; сума балів 8–14 балів свідчать про середній рівень фрустрації; про наявність фрустрації, низьку самооцінку, схильність до уникнення труднощів свідчать бали 15–20. Третій блок досліджує прояви агресивності, де 0–7 балів характеризують спокійну та витриману особистість; 8–14 балів визначають середній рівень агресивності та про високий рівень агресивності, нестриманість, труднощі

у спілкуванні та роботі з людьми свідчать бали 15–20. Останній, четвертий блок, виявляє рівень ригідності, де виділяють відсутність ригідності та легке переключення; 8–14 балів – середній рівень; про сильно виражену ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони відповідають реальним обставинам у житті свідчить 15–20 балів.

Аналіз та інтерпретація даних, отриманих за допомогою таких методів як спостереження, бесіда та тестування допомогли нам виділити психологічні особливості психічних станів військовослужбовців. Перейдемо до опису отриманих нами результатів.

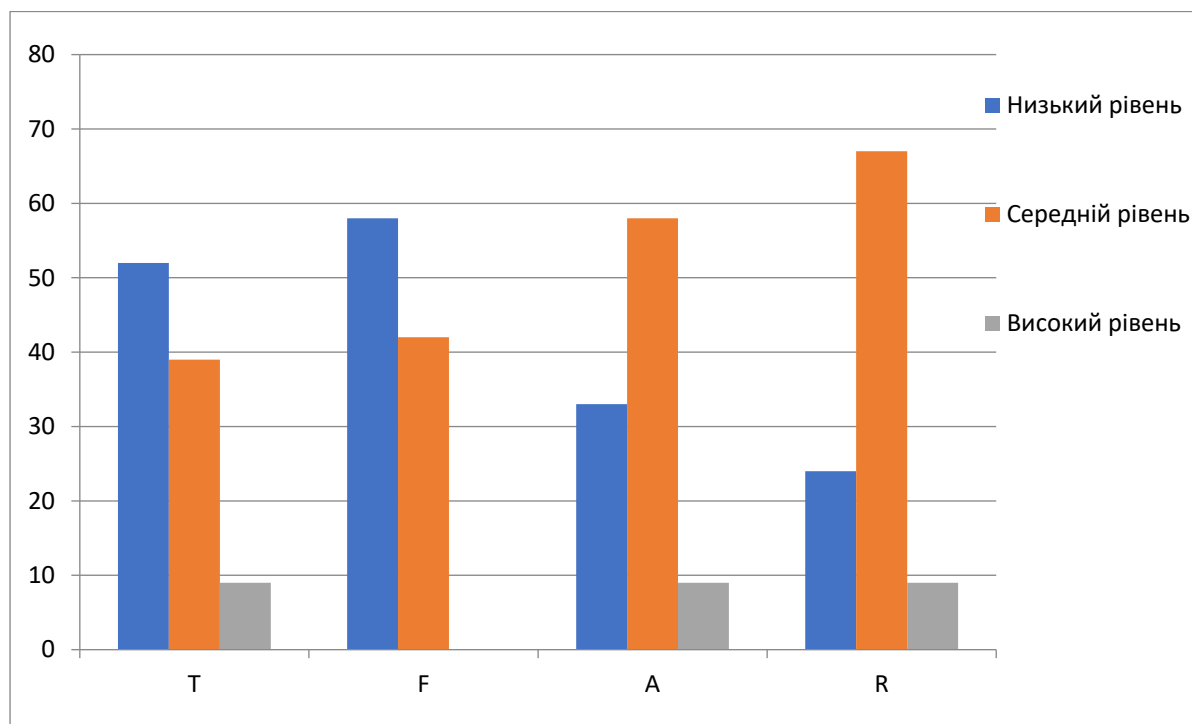
За результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка дозволяє дослідити такі психічні стани як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, ми отримали наступні показники: за шкалою «Тривожність» у 52 % досліджуваних виявлено низький рівень її прояву, середній рівень – у 39 %, високий рівень – у 9 %. За шкалою «Фрустрація» низький рівень її прояву діагностовано у 58 % опитуваних, середній рівень – у 42 %, високого рівня даного показника не було виявлено. За шкалою «Агресивність» низький рівень притаманний 33 % діагностованих, середній – 58 %, високий – 9 %. За шкалою «Ригідність» низький рівень отримали 24 % респондентів, середній – 67 %, низький – 9 %. Результати дослідження за даною методикою представлені на рис. 1.

Отже, військовослужбовцям властиві здебільшого низькі та середні рівні таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. На першому місці серед психічних станів досліджу-

жуваних за інтенсивністю проявляється ригідність, середній рівень якої властивий 67 % респондентів.

Варто зауважити, що військовослужбовці показали прояв тривожності, агресивності та ригідності високого рівня і вони мають однаковий відсотковий показник – 9. А от високий рівень фрустрації даній групі досліджуваних не є властивим.

Якщо оцінювати загальний рівень досліджуваних психічних станів військовослужбовців у порівнянні з максимальним числом (20) за даною методикою, то отримуємо наступні результати, які про-



**Рис. 1. Самооцінка психічних станів військовослужбовців за Г. Айзенком, %**

Примітка. F – шкала «Фрустрація»; T – шкала «Тривожність»; A – шкала «Агресія»; R – шкала «Ригідність».

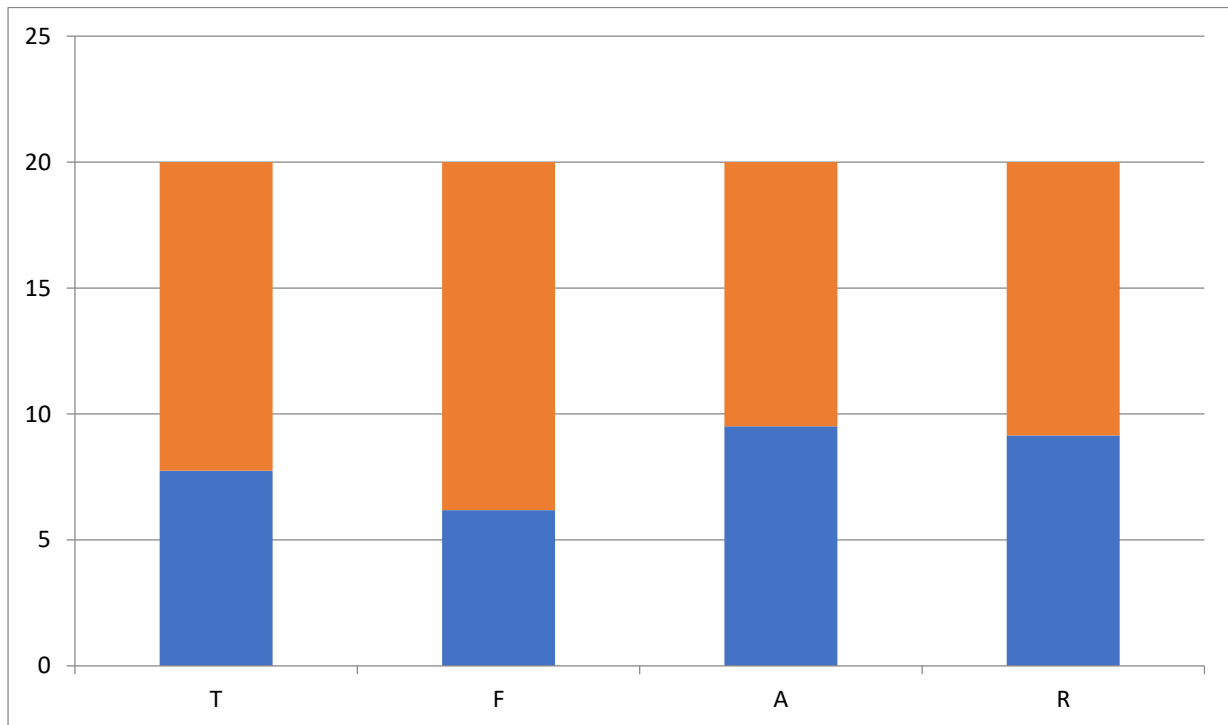
демонстровані на рис. 2.2. Як бачимо, у досліджуваних домінує стан агресивності, який оцінюється у 9,51 балів серед максимальних 20, стан ригідності має значення 9.15 балів, стан тривожності – 7.75 і найменш проявляється стан фрустрації, який визначається 6.18 балами і не досягає позначки середнього рівня у градації даної методики. Фрустрація є найменш вираженим серед досліджуваних чотирьох психічних станів у військовослужбовців. У більшій частині досліджуваних фрустрація відсутня, а решті властивий середній рівень фрустрації (див. рис. 2).

Отже, отримавши результати самооцінки психічних станів військовослужбовців за методикою Г. Айзенка, можна зробити висновок, що стан фрустрації високого рівня досліджуваним не властивий. Менше половини продіагнованих можуть відчувати фрустрацію середнього рівня. Здебільшого, військовослужбовцям властивий низький рівень прояву даного стану. Досліджувані з середнім рівнем фрустрації схильні звинувачувати себе у неприємностях, які відбулися, навіть, якщо на це немає достатніх причин. Окремі ситу-

ації та стани здаються їм безвихідними, може виникати відчуття беззахисності та відчаю. У важкі хвилини життя такі люди схильні вдаватися до регресії, поводитись по-дитячому. Респонденти з низьким проявом даної характеристики зазначили, що вони схильні вчитися на власних помилках та не повторювати негативний досвід, у них іноді виникає почуття розгубленості, проте їм під силу самостійно його подолати. Вважають, що безвихідних ситуацій не існує, а неприємності даються з метою здобуття нового досвіду та загартовування свого характеру.

Узагальнивши аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей психічних станів військовослужбовців за допомогою проведених нами методів та методики можемо зробити наступні висновки:

– відзначено, що військовослужбовці схильні до впевненості у собі та своїх силах, проте вони не завжди готові приймати нововведення та мають проблеми з адаптацією до цих змін, намагаються самостійно контролювати ситуацію, яка виникає у житті;



**Рис. 2. Рівень психічних станів у порівнянні з максимальним числом (20) за методикою Г. Айзенка**

Примітка. F – шкала «Фрустрація»; T – шкала «Тривожність»; A – шкала «Агресія»; R – шкала «Ригідність».

– встановлено, що в учасників бойових дій переважає середній рівень прояву таких психологічних станів як тривожність, фрустрація, що породжує певні особливості у структурі особистості та її функціонування у соціумі;

– виявлено, що у військовослужбовців яскраво виражені стани ригідності та агресії; ригідність свідчить про слабку

адаптацію до нововведень, а агресія проявляється у вибухових реакціях на події та ситуації, що виходять за межі контролю.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук актуальних питань психологічної допомоги тим учасникам бойових дій, які переживають негативні психічні стани та на розробку програми їх реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономоренко В. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях : Психологический аспект. Минск : Университетское, 1985. 206 с.
2. Кокун О. М. Психофізіологія: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
3. Кокун О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 185–190.
1. Экстремальная психология : підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

#### REFERENCES:

1. Diachenko M. Y., Kandybovych L. A., Ponomorenko V. A. Hotovnost k deiatelnosti v napriazhennykh sytuatsiyakh: Psykholohycheskyi aspekt. – Mynsk : Unyversytetskoe, 1985. – 206 s.
2. Kokun O. M. Psykhofiziolohiia: Navchalnyi posibnyk / O. M. Kokun. – Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 2006. – 184 s.

3. Kokun O. M. Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtsiv / O. M. Kokun, I. O. Pishko, N. S. Lozinska // Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. – 2014. – Vyp. 5 (42). – S. 185–190.

4. Ekstremalna psykholohiia: Pidruchnyk / Za zah. red. O. V. Timchenka. – Kyiv : TOV «Avhust Treid», 2007. – 502 s.