

## **НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Сидоров К. І.*

*Військова частина А2656*

Виконання завдань військової служби для військовослужбовця Збройних Сил України, як в районах зі складною суспільно-політичною обстановкою, так і в пунктах постійної дислокації завжди пов'язано з випробуванням фізичних та психічних можливостей. Військовослужбовцю доводиться зіштовхуватися зі значними труднощами й перешкодами зовнішнього і внутрішнього характеру. Наприклад, значне віддалення від населених пунктів, життя в невеликому замкнутому колективі, несення служби, як правило, у нічний час, постійні фізичні навантаження тощо.

Особливо складним є виконання завдань у районах проведення Антитерористичної операції, де обстановка швидко змінюється та майже весь час є непередбачуваною, тиша і спокій у будь-який момент можуть перерости в конфліктну ситуацію або бойове зіткнення з противником. Така напруженість військової діяльності спричиняє фізичні, психічні, інформаційні та інші перевантаження військовослужбовців і часто зумовлює виникнення негативних психічних станів. Проблема психологічного забезпечення

професійної діяльності військовослужбовців і підготовки їх до діяльності в екстремальних умовах на сьогодні є досить актуальною.

В усі часи державні діячі та полководці намагалися знайти найефективніші засоби, форми та методи управління поведінкою та морально-психологічним станом особового складу військ. На думку вітчизняних науковців М.Й. Варія, В.В. Стасюка, В.В. Ягупова, на психіку військовослужбовців у бойовій обстановці впливають певні фактори, що сприяють виникненню негативних психічних станів. Серед них варто назвати такі:

небезпека (усвідомлення обстановки як такої, що загрожує їх життю);  
раптовість, тобто різка, неочікувана військовослужбовцями зміна обстановки;

невизначеність (відсутність, недостатність або суперечливість інформації про умови бойової обстановки, склад та характер дій противника);

новизна (наявність раніше невідомих військовослужбовцям елементів у бойовій обстановці);

збільшення темпу бойових дій, тобто скорочення часу на прийняття рішення та виконання певних дій;

дефіцит часу (умови, за яких успішне виконання завдання можливе не через просте збільшення темпу дій, а наприклад, через зміну структури діяльності).

Психічний стан являє собою тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини. Це цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів.

Психічні стани є відносно стійкими психічними явищами та водночас мають певну динаміку. Вони можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Кожний психічний стан військовослужбовця є його переживанням і водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження та виявляється у зміні ефекту виконуваної діяльності.

Аналіз наукових джерел свідчить про досить велику різноманітність психічних станів: агресія, активність, апатія, бадьорість, байдужість, безнадійність, відчай, впевненість, утом, гнів, депресія, задоволення, незадоволення, нерішучість, песимізм, пригніченість, радість, фрустрація, тривога, страх тощо. За особливостями свого впливу вони поділяються на позитивні та негативні.

Серед позитивних, що активізують діяльність військовослужбовця можна виділити радість, задоволення, ейфорію, активність, натхнення, рішучість, впевненість. Негативні ж психічні стани є астеничними, демобілізують діяльність, виступають вагомим фактором невротизації, можуть перетворитись у стійкі властивості особистості, призвести до соціальної

дезадаптації. При діяльності в екстремальних умовах найчастіше у військовослужбовців проявляються стрес, страх, психічна напруга, депресія, втома, апатія, тривога.

Істотною особливістю негативних психічних станів є те, що при частому повторенні ситуацій чи впливів, що їх детермінують, вони мають здатність легко трансформуватись і закріплюватись у таких психічних властивостях, як тривожність, дратівливість, агресивність, конфліктність, невпевненість, пасивність тощо, що знижує ефективність діяльності військовослужбовців.

Під час перебування в бойовій обстановці військовослужбовець знаходиться у стані, що передбачає постійне відчуття загрози життю та здоров'ю. Тобто він переживає стан між власним почуттям самозбереження і вірою у прищеплене переконання про необхідність виконання бойового завдання. Досить часто це є причиною виникнення негативних психічних станів.

Нерішучість як психічний стан може виникнути не тільки за відсутності у військовослужбовця самостійності, упевненості в собі, але й у зв'язку з новизною, неясністю, заплутаністю в екстремальних умовах діяльності.

Такі умови призводять і до виникнення стану психічного напруження. Можна говорити про суто «операторське» напруження, тобто те, що виникає як результат складності діяльності (наприклад, при важкості сенсорного розрізнення, нелегкості зорово-рухової координації тощо) і емоційне напруження, викликане екстремальними умовами.

Дослідження Г.Д. Горбунова доводять, що саме по собі психічне напруження є чинником позитивним, що свідчить про активізацію всіх функцій і систем організму, що забезпечують його високу продуктивність, оскільки в організмі військовослужбовця відбувається ряд психофізіологічних змін, що мобілізують енергетичні, гуморальні, вегетативні й інші ресурси, сприяючи успішності виконання діяльності. Але, якщо напруження надмірно високе, може перерости у психічну напруженість. Вона розглядається психологами як фактор, що негативно впливає на військовослужбовця, оскільки це – дисгармонія функцій, надмірне емоційне порушення, надлишкова і невиправдана витрата нервової енергії.

В екстремальних умовах діяльності психічне напруження часто викликає стрес. Його вчені розглядають у декількох аспектах. З одного боку, як ситуацію цього стану, так і його самого. По-друге, як явище, що проявляється від дезорганізації поведінки до появи нервово-емоційного зриву. По-третє, стресом вважають таке емоційне напруження, що тією чи іншою мірою погіршує протікання життєдіяльності, знижує працездатність військовослужбовця і його надійність при виконанні службових обов'язків. У стані стресу виникають ускладнення у здійсненні функцій, пов'язаних зі спрямованістю мислення на вирішення певних завдань. Це відбувається у зв'язку з тим, що стрес виступає як чинник, що руйнує попереднє уявлення

про майбутню діяльність, а в кінцевому результаті і всю схему майбутньої діяльності. При сильному стресі виникає загальна реакція збудження, і поведінка військовослужбовця стає дезорганізованою, рівень виконання різко падає. Ще більше посилення стресу призводить до загального гальмування, пасивності, бездіяльності. Неможливо виділити групу екстремальних чинників, що завжди і всіх приводили у стан стресу. Як правило, стресорами виступають емоційно-негативні подразники (наприклад, невдачі в діяльності та спілкуванні, страх критики або прийняття відповідального рішення, переважаність інформацією, бойові умови, невизначеність, невпевненість тощо).

Серед негативних психічних станів, що переживають військовослужбовці в екстремальних умовах діяльності, можна виділити неспокій, тривожність, фрустрацію. Тривожність визначають як психічний стан, що викликається можливими або вірогідними прикрясами, несподіванкою, змінами у звичній обстановці й діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається у специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою тощо), реакціях. Але при цьому вона відіграє велику роль у процесі мотивації поведінки військовослужбовця, у певних випадках прямо виступаючи як мотив.

Умовами, що викликають неспокій і тривогу є такі, як: несподівані зміни в обстановці; невдачі й помилки під час виконання поставлених завдань; можливість виникнення різних проблем, пов'язаних зі службовою діяльністю або спілкуванням; очікування (іноді тривале) певного результату тощо. «М'які» форми тривожності служать сигналами до усунення недоліків, що є в роботі, до виховання рішучості, сміливості, упевненості у власних силах. Якщо ж тривожність виникає з нікчемних причин, неадекватна об'єктам і ситуації, що її викликали, приймає форми, що свідчать про втрату самоконтролю, є тривалою, то такий стан, безумовно, негативно впливає на здійснення діяльності.

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у військовослужбовця стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання невдачі. Однак фрустрація має розглядатися в контексті витривалості в життєвих труднощах і реакціях на них. Стосовно військовослужбовця фрустрацію в найзагальнішому вигляді можна визначити як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування і виникає внаслідок тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно представленими перешкодами. Фрустрація виявляється тоді, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, депресія тощо. Агресію при фрустрації розуміють у широкому значенні, відносячи сюди не тільки прямий напад, але і загрозу, ворожість, озлобленість. Вона може бути спрямована не тільки на осіб, винних

у створенні «бар'єру», але й на всіх навколишніх або навіть на неживі предмети, на яких у даних випадках «зривається зло». Нарешті, можливе перенесення агресії на самого себе. Іноді фрустрація виступає у формі депресії, коли військовослужбовець ніби йде в «себе» і стає байдужим до зовнішніх подразників.

Варто зауважити, що існують суттєві проблеми з вивченням негативних психічних станів військовослужбовців, особливо в екстремальних умовах діяльності. Це зумовлено складністю самого об'єкта дослідження, відсутністю достатньої кількості підготовлених фахівців (психологів) для роботи з військовослужбовцями в районах виконання завдань військовими частинами та підрозділами, кількості надійних, валідних методів і методик, а також із проблемами їх застосування на тій чи іншій вибірці.

Таким чином, для дослідження психічних станів військовослужбовців, які виконують завдання в екстремальних умовах діяльності, можна застосовувати такі методи: тестування (з використанням психодіагностичних методик), анкетування, бесіди, спостереження, метод експертних оцінок тощо. Серед опитувальників і тестів, що сьогодні використовують офіцери-психологи, вагоме місце займають: методика «САН», ММРІ, опитувальник Кеттелла, опитувальник Айзенка, тест діагностики самооцінки психічних станів (Айзенка). З проєктивних методик – тест Люшера, тест кольорових плям Роршаха, психомалюнки – «Малюнок людини», «Малюнок неіснуючої тварини», «Дім – дерево – людина» тощо.

Варто зауважити, що проблема негативних психічних станів військовослужбовців є недостатньо вивченою у сучасній психологічній науці та практиці, відсутня чітка їх класифікація та структура, немає відомостей про переважання, наявність, характеристику їх окремих видів в тому чи іншому періоді після повернення в пункти постійної дислокації. Також потребує удосконалення система психологічної підготовки особового складу, зокрема до виконання завдань в екстремальних умовах, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви і психічні стани. Необхідно звернути увагу на розробку системи профілактики та психокорекції негативних психічних станів військовослужбовців.

Таким чином, проблема негативних психічних станів військовослужбовців є актуальною та недостатньо вивченою, а тому вимагає подальших наукових досліджень як у повсякденній діяльності, так і в екстремальних умовах.