

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

**Мушкевич Валентин**

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна  
mira\_mush@yahoo.com

У статті описано поняття бойового стресу як багаторівневого процесу адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізми реактивної саморегуляції й закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Указано, що інтенсивність переживання військовослужбовцями бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: сили та тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів; особливостей реагування військовослужбовця на їх вплив. Відзначено, що військовослужбовці характеризуються таким психологічним чинником переживання стресу, як «адаптованість» – проявляють достатній і високий рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, відсутність схильності до девіантної та суїцидальної поведінки; мають переважаючі мотиваційні установки на дружню підтримку, комунікабельність, товариськість, комфортний стан і «нормальну» адаптацію. Виокремлено ще один чинник – «відносну адаптованість» (задовільний, достатній і високий рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, низька схильність до девіантної та суїцидальної поведінки; переважаючі мотиваційні установки на подолання перешкод, збереження стійкості положення й досягнення успіху без докладання значних зусиль або на занурення в себе як спосіб відмежування від складних зовнішніх обставин). Визначено, що наступним чинником переживання стресу є «дезаптованість» (низький і задовільний рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, окремі ознаки девіантної поведінки та суїцидального ризику; мають переважаючі мотиваційні установки або на лідерство при завищеній самооцінці, або на відстороненість, замкнутість, тривожність, астенизацію й сором'язливість, або мотивацію до розваг). Досліджено, що загальний рівень адаптації до бойового стресу достовірно вищий у розлучених військовослужбовців, однак це ще не означає, що так само він проявлятиметься й у мирному житті. Військово-професійна спрямованість розлучених також значно вища, ніж у їхніх неодружених та одружених побратимів. Установлено, що, достовірно найвищі рівні проявляються в сержантів і старших сержантів (порівняно з лейтенантами й солдатами), а найнижчий рівень адаптаційного потенціалу, зокрема комунікативного потенціалу, спосте-

рігаємо в бійців із середньою освітою, порівняно з тими, хто має середню спеціальну та вищу освіту. Виявлено, що з віком у військовослужбовців відбувається зниження схильності до девіантної поведінки.

**Ключові слова:** військовослужбовці, бойові дії, стрес, чинники стресу, адаптаційний потенціал.

**Mushkevych Valentyn. The Psychological Factors of Military Man Stress Experience.** The article describes the concept of combat stress as a multilevel process of adaptive activity of the human body under combat conditions, accompanied by the stress of the mechanisms of reactive self-regulation and the fixation of specific adaptive psychophysiological changes. It is stated that the intensity of the experience of combat stress on military personnel depends on the interaction of two main factors: strength and duration of influence of combat stressors on the psyche of a military serviceman as well as peculiarities of the serviceman's response to their influence. It is emphasized that military personnel are characterized by such psychological factor of experiencing stress as «adaptability» – they show sufficient and high level of personal adaptive potential, military-professional orientation, lack of propensity for deviant and suicidal behavior; have prevailing motivational settings for friendly support, sociability, friendly comfortable condition and «norma» adaptation; «Relatively adapted» – exhibit a satisfactory, sufficient and high level of personal adaptive capacity, military-professional orientation, low propensity for deviant and suicidal behavior; have predominant motivational settings to overcome obstacles, maintain stability and achieve success without significant effort or dive into themselves as a way of distinguishing themselves from difficult external circumstances. It is determined that the next factor in the experience of stress is «maladaptation» – showing low and satisfactory levels of personal adaptive capacity, military and vocational orientation, some signs of deviant behavior and suicidal risk; have predominant motivations or tendencies towards leadership in the cases of high self-esteem, or for distraction, seclusion, anxiety, asthenization and shyness, or motivation for entertainment. It has been researched that the overall level of adaptation to combat stress is significantly higher in divorced servicemen, but this does not mean that it will also manifest itself in a peaceful life. The military-professional orientation of the divorced ones is also much higher than that of their unmarried and married brothers. It is found that the highest levels are clearly found in sergeants and senior sergeants (compared to lieutenants and soldiers), and the lowest level of adaptive capacity, including communication potential, is observed in secondary school graduates compared to those with specific secondary education and higher education. It is revealed that there is a decrease in the tendency to deviant behavior with the aging of military personnel.

**Key words:** military man, combat, stress, stressors, adaptive potential.

**Мушкевич Валентин. Психологические факторы переживания стресса военнослужащими.** В статье описывается понятие боевого стресса как многоуровневого процесса адаптационной активности человеческого организма

в условиях боевой обстановки, что сопровождается напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений. Указывается, что интенсивность переживания военнослужащим боевого стресса зависит от взаимодействия двух основных факторов: силы и продолжительности воздействия на психику военнослужащего боевых стрессоров; особенностей реагирования военнослужащего на их воздействие. Отмечается, что военнослужащие характеризуются такими психологическими факторами переживания стресса, как «адаптированные» (достаточный и высокий уровни личностного адаптационного потенциала, военно-профессиональной ориентации, отсутствие склонности к девиантному и суицидальному поведению; преобладают мотивационные установки на дружескую поддержку, коммуникабельность, общительность, комфортное состояние и «нормальная» адаптация). Выделяется следующий фактор переживания стресса – «относительно адаптированные» (удовлетворительный, достаточный и высокий уровни личностного адаптационного потенциала, военно-профессиональной ориентации, низкая склонность к девиантному и суицидальному поведению; преобладающие мотивационные установки на преодоление препятствий, сохранение устойчивости положения и достижение успеха без приложения значительных усилий или на погружение в себя как способ отграничения от сложных внешних обстоятельств). Определяется третья группа факторов переживания стресса – «дезадаптированные» (низкий и удовлетворительный уровни личностного адаптационного потенциала, военно-профессиональной ориентации, отдельные признаки девиантного поведения и суицидального риска; преобладающие мотивационные установки или на лидерство при завышенной самооценке (неоправданные, беспочвенные амбиции), или на отстраненность, замкнутость, тревожность, астенизацию и застенчивость, или мотивацию к развлечениям). Доказывается, что общий уровень адаптации к боевому стрессу достоверно выше у разведенных военнослужащих, однако это еще не значит, что так же он будет проявляться и в мирной жизни. Военно-профессиональная направленность разведенных тоже значительно выше, по сравнению с их холостыми и женатыми собратьями. Кроме того, достоверно высокие уровни оказываются у сержантов и старших сержантов, по сравнению с лейтенантами и солдатами. Самый низкий уровень адаптационного потенциала, в частности коммуникативного, наблюдается у бойцов со средним образованием, по сравнению с теми, кто имеет среднее специальное и высшее образование. Доказывается, что с возрастом у военнослужащих наблюдается снижение склонности к девиантному поведению.

**Ключевые слова:** военнослужащие, боевые действия, стресс, факторы стресса, адаптационный потенциал.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Професія військового належить до найбільш екстремальних видів професійної діяльності. У зв'язку з подіями, які пов'язані із загрозою територіальній

цілісності України, наша держава захищає її кордони на Сході країни, у якій задіяні десятки тисяч осіб, зокрема професійних та непрофесійних військовослужбовців. Безпосередня участь у бойових діях вимагає від них високої психологічної витривалості, стресостійкості в умовах постійної вітальної загрози. Події, які відбуваються в зоні проведення боїв, характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру. Тому тема дослідження психологічних чинників переживання стресу військовослужбовцями є актуальною та необхідною.

**Аналіз останніх досліджень.** Феномен бойового стресу і його наслідки для особистості вивчали Н. Агаєв зі співавторами (Агаєв, Скрипкін, Дейко, Поливанюк & Еверт, 2016), О. Блінов (Блінов, 2014), П. Волошин (Волошин, Марута & Шестопалова, 2014), Л. Китаєв-Смик (Китаєв-Смик, 2001), О. Кокун зі співавторами (Кокун, Агаєв, Пішко & Лозінська, 2015), К. Кравченко (Кравченко, 2016), С. Літвінцев (Літвінцев, 2005), Я. Маенера (Воробйова, Маенера & Колесніченко, 2016), Н. Марута (Волошин, Марута & Шестопалова, 2014), Л. Шестопалова зі співавторами (Волошин, Марута & Шестопалова, 2014). Незважаючи на появу в останні роки значної кількості наукових праць, зокрема українських учених, стосовно вивчення бойового стресу та специфіки його опанування військовослужбовцями, ця тема залишається ще недостатньо дослідженою. Військові дії на Сході України характеризуються як загальними для всіх бойових ситуацій, так і специфічними стрес-факторами, більшість із яких посилюють дію бойового стресу на психіку військовослужбовців. О. Тополь виділяє насамперед такі з них, котрі, на його думку, спричиняють травматизацію воїнів. По-перше, військовослужбовці перебувають у ситуації, яка безпосередньо загрожує їхньому життю, вони опосередковано переживають смерть і поранення товаришів, психологічна напруга підтримується постійними негативними очікуваннями. По-друге, військовослужбовці в бойових умовах перебувають у стані психічної депривації, що викликана неможливістю довгий час задовольнити важливі життєві потреби (зміна цивільного життя на воєнне, розлука з близькими та ін.). По-третє, бійці, які здебільшого,

стримують натиск супротивника, а не проводять активних наступальних дій, переживають психічний стан фрустрації, який виникає при невідповідності реальної дійсності очікуванням людини. Стан фрустрації може виникнути при зіткненні з об'єктивними непереборними труднощами (наприклад неможливістю одержати перемогу над супротивником з об'єктивних причин його кращої технічної оснащеності) або суб'єктивними переживаннями (наприклад із приводу неможливості побороти ворога, оскільки керівництво не віддає відповідних наказів). Участь у бойових діях на Сході України українських військовослужбовців, які морально не готові до бойових дій, стає причиною посттравматичних стресових розладів (Тополь, 2015).

Потрібно розуміти, – зазначає автор, – що війна, як і будь-яка інша діяльність, по-перше, висуває свої вимоги до особистості, і не кожна людина їм відповідає за своїми психологічними, фізичними та духовними якостями. По-друге, воєнна діяльність вимагає кваліфікованої підготовки, оскільки від неї залежить не лише професійне виконання завдань, а й власне життя військовослужбовця та товаришів по службі. Наслідки воєнно-травматичних стресових обставин визначаються психологічними чинниками (індивідуально-типологічними, психічними, характерологічними особистісними особливостями військовослужбовця, адекватністю механізмів психологічного захисту та адаптації тощо), тривалістю дії стресових факторів і соматоневрологічною важкістю (Тополь, 2015).

Важливі спостереження обговорює А. Романишин (Голик, Ляшенко, Романишин & Романовський, 2009): наслідки воєнно-травматичних стресових обставин для індивіда корелюють зі сформованою в суспільстві громадською думкою стосовно самого військового конфлікту та ролі учасників бойових дій. У суспільній свідомості формується ставлення до війни залежно від її масштабів і предмету конфлікту. Так, військові дії можуть кваліфікуватися суспільством як захисні або загарбницькі. При повномасштабній війні соціальний час ділиться на два періоди «до війни» й «після війни»; для кожного з цих періодів суспільна свідомість виробляє свої цінності, норми поведінки та правила суспільного життя. Перемоги й поразки бійців у війні переживаються як перемоги та поразки всього народу.

К. Кравченко (Кравченко, 2016), досліджуючи соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців, зазначає, що специфічними для бойових дій на Сході України

є такі соціально-політичні чинники стресу, як вживання терміна «антитерористична операція», замість «війна», слабе нормативно-правове забезпечення військовослужбовців, невпевненість, що держава зможе попіклуватися про рідних у разі загибелі або втрати працездатності військовослужбовця, незрозумілість державної позиції щодо військових дій і самих воїнів, недостатнє матеріальне забезпечення, ведення диспозиційної війни, замість активних бойових дій, невідомість ворога.

Цікаві дослідження військовослужбовців провела Л. Царенко (Бойко & Царенко, 2017). Вона показала, як під впливом бойового стресу змінюються традиційні моделі здоров'я воїнів, виявила, що для бійців характерна низка марновірств, які в ситуації бойових дій стають своєрідним ресурсом, що розширює психологічні можливості учасника бойових дій. Марновірства дають змогу впорядковувати, структурувати нез'ясовані, незрозумілі події, зв'язки між предметами та явищами, що робить життя в бойовій обстановці більш передбачуваним, із меншими психічними затратами. Наприклад, віра в «чарівну» силу талісманів дає можливість спокійно спати, бути впевненим у бою. Але втрата талісмана може зробити бійця небоєздатним. Марновірство в бойовій обстановці може виявлятися у носінні амулетів і талісманів (вшиті в одяг записки з молитвою; розряджений патрон із молитвою та відомостями про себе; браслет на зап'ясті, татування, саморобні медальйони тощо); у загадуваннях – намагання знайти відповідь на якесь питання за певними прикметами; у молитвах (частіше це не канонічні молитви, а перейняті від рідних звертання до Бога, інколи люди моляться своїми словами чи дають певні обіцянки Богові); у вірі в прикмети; у дотриманні ритуалів (наприклад дотримання дій щодо підготовки зброї, спорядження), обрядів (прийом поповнення, проведення у відпустку, прощання із загиблими побратимами тощо); у дотриманні табу (заборона на певні дії, слова, порушення якої неминуче спричиняє тяжке покарання, наприклад: не голитися, не одягати чисту білизну, не дарувати нікому своїх речей напередодні бою).

Дослідниця виявила, що найчастіше військовослужбовці звертаються до психолога з приводу проблем у родині. Не лише в Україні, а й у світі загалом, спостерігаємо тенденцію до руйнування сімей ветеранів. З одного боку, це відбувається тому, що потерпілий очікує на привілейоване становище в сім'ї, не завжди бере на себе відпові-

дальність за своє благополуччя (й родини), очікує на підтримку, насамперед, від дружини, адже міцні переконання, що добра жінка чоловіка на ноги поставить, а зла із ніг звалить. З іншого боку, близькі не завжди можуть надати потерпілому належну психологічну підтримку й допомогу. Однією з причин цього є те, що ветеран часто стає джерелом травмування для найближчих людей. За умов розлучення з родиною бойові побратими часто замінюють військовослужбовцям родину.

Л. Царенко звертає увагу на ту проблему, що ветерани, повертаючись до мирного життя, часто страждають від вторинного стресу. Їм дуже важливо знайти цікаву роботу з гідною матеріальною оплатою, але поряд із цим вони страждають від соціальних страхів, проявляють агресію, захищаються від надмірних соціальних контактів, перевантажень, прискореного темпу життя; виявляють нетерпимість до ситуацій, коли їх не розуміють. Задля захисту від вторинного стресу та уникнення дискомфорту вони можуть удаватися до фармакологічних засобів, алкоголю, нікотину, наркотиків, переїдання, тяжіти до віртуального світу (Бойко & Царенко, 2017).

У своїй роботі щодо переживання втрати військовими льотчиками-бійцями своїх бойових побратимів, К. Кравченко (Кравченко, 2016) показала, що при переживанні втрати бойових товаришів  $\frac{2}{3}$  військовослужбовців не здатні виконувати поставлені перед ними завдання командира. Це свідчить про низький рівень первинної психологічної підготовки, яка теоретично, повинна відбуватись у військових частинах.

Авторка виокремила так звані «показники ризику»: порушення вольової регуляції, психофізіологічна втомленість, емоційна невражненість та схильності до залежності, котрі, на її думку, при більш тяжкій стресовій ситуації можуть проявитись у льотчиків. Наявність у льотчиків ейфоричних реакцій свідчить про відмову вірити в те, що сталося. Ейфоричні реакції блокують «нормальне» переживання втрати. Регулювання порушення сну, порушення волі, тривоги, страху, відрази та бажання дистанціюватися можливе за рефрактерної реакції на негативні стимули, але це може призвести до «застрягання» негативних емоцій та подальшого розвитку невротизації особистості й розвитку посттравматичного стресового розладу. Поведінкові показники переживання втрати бойових товаришів проявлялись у  $\frac{2}{3}$  частини досліджуваних льотчиків у вигляді відмови виконувати постав-

лені завдання командиром. Соматичні показники переживання втрати не були виявлені. При переживанні втрати у військовослужбовців проявляються такі захисні механізми, як «заперечення», «раціоналізація», «проекція». Вони повністю блокують дисфоричні реакції на будь-які стимули зовнішнього середовища (Кравченко, 2016).

Військовослужбовці при переживанні втрати бойових товаришів потребують соціальної підтримки, але вони її не отримують або якість соціальної підтримки така, що викликає бажання усамітнитись або поводитись агресивно. За наявності застарілих захисних механізмів у військовослужбовців підвищується рівень особистісної тривожності, що може призвести до виникнення емоційної невірноваженості, вегетативної невірноваженості та схильності до залежності. При цьому в льотчиків у майбутньому може формуватися пасивне ставлення до різноманітних позитивних стимулів, що призведе до втрати здатності радіти й бути щасливими (Кравченко, 2016).

Отже, аналіз теоретичної літератури засвідчив, що специфічними для військового конфлікту чинниками, котрі підсилюють вплив бойового стресу на військовослужбовців, виступають гібридний характер війни, не використання терміна «війна», невизначеність ворога, залучення до військових дій значної кількості цивільного населення, незрозумілість державної позиції щодо військових дій і самих воїнів, неоднозначність розуміння самими бійцями сенсу військових дій на Сході України, неоднорідність кадрової комплектації збройних підрозділів (відсутність достатньої кількості добре підготовлених кадрових військових, значна кількість добровольців-непрофесіоналів із дуже різною мотивацією щодо служби), ведення диспозиційної війни. Бойовий стрес підсилюється також тим, що сприйняття локального воєнного конфлікту, ціннісні орієнтації щодо нього, соціальні очікування військовослужбовців і мирного населення можуть суттєво відрізнятись. Основними неспецифічними психологічними чинниками бойового стресу виступають, зокрема, недостатній рівень психологічної готовності до військово-професійної діяльності у важких умовах і нервово-психічної стійкості, недосконалий розвиток захисних механізмів військовослужбовців, неправильне використання ними копінг-стратегій. Останнє й стало предметом подальшого емпіричного дослідження.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей прояву психологічних чинників переживання стресу у військових, котрі проходять службу в зоні бойових дій на Сході України.



**Завдання** статті – 1) опрацювати й проаналізувати наукову психологічну літературу з проблем опанування «бойового стресу»; 2) визначити рівень адаптованості-дезадаптованості військових в умовах служби в зоні бойових дій.

**Методи** дослідження – теоретичний аналіз наукової літератури; бесіда; спостереження; психодіагностичний метод. Основу психодіагностичного методу становили багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200 та метод математико-статистичної обробки.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Емпіричне дослідження проводили на базі Психологічного консультативного центру при кафедрі практичної та клінічної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вибіркову сукупність становили 50 військовослужбовців Збройних сил України. Усі вони проходять службу й беруть активну участь у бойових діях на передовій. Загалом у вибірці сім респондентів – це добровольці, а 43 служать за контрактом. Вік досліджуваних – від 18 до 54 років. Середній вік військових по всій вибірці – 31,9 років. Стаж військової служби – від одного до 72 місяців. Середній стаж служби по всій вибірці – 23,5 місяця. Термін перебування на передовій – від одного місяця до 28 місяців. Середній стаж служби на передовій по всій вибірці – 6,8 місяця.

Першим етапом вивчення адаптованості/дезадаптованості військовослужбовців було дослідження стійкості до бойового стресу через оцінку їхнього особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) за багатофакторним опитувальником «Адаптивність-200». У табл. 1 показано, із якою частотою розподілилися різні рівні стійкості до бойового стресу в нашій вибірці.

*Таблиця 1*

**Частота діагностування різних рівнів стійкості до бойового стресу (ОАП) у військовослужбовців**

<b>Рівень стійкості</b>	<b>Абс.</b>	<b>%</b>
Низький	7	14
Задовільний	17	34
Достатній	20	40
Високий	6	12
<b>Разом</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Абсолютна більшість військових виявила достатній (40 %) і задовільний (34 %) рівні особистісного адаптаційного потенціалу, що свідчить про достатню та задовільну їх стійкість до бойового стресу. Достатній рівень ОАП означає, що респонденти, котрі його проявляють, мають такі адаптивні можливості, які переважно відповідають вимогам до військовослужбовців в умовах виконання бойової діяльності. Тобто 40 % досліджених нами військових мають відповідні особистісні ресурси для відносно успішного подолання бойового стресу й збереження власних сил та особистісної цілісності навіть під впливом травматичних подій. Цьому сприяють достатній розвиток їхньої нервово-психічної стійкості й поведінкової регуляції, що забезпечує достатній рівень працездатності, у тому числі й в ускладнених умовах, достатню толерантність до фізичних і психічних навантажень та до дії стресчинників; середній або й достатньо високий рівень розвитку комунікативних здібностей, що дає змогу військовослужбовцю швидко адаптуватись у новому колективі, адекватно оцінювати свою роль у ньому, бути неконфліктним, здатним корегувати стратегію своєї комунікативної поведінки в процесі налагодження контактів з оточенням; достатній рівень соціалізації, що проявляється в орієнтації на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки, дотримання корпоративних вимог, у переважанні групових інтересів над індивідуальними в процесі повсякденної професійної діяльності.

Задовільний рівень стійкості до бойового стресу означає, що той особистісний адаптаційний потенціал, котрим володіє респондент, мінімально відповідає вимогам, які пред'являються військовослужбовцям в умовах бойової діяльності. Тож 34 % опитаних нами військовослужбовців мінімально пристосовані й мають досить значний ризик зриву адаптаційних процесів і професійної діяльності в ускладнених умовах. Це виявляється в недостатній толерантності до фізичних та психічних навантажень і, відповідно, у нестійкій працездатності, у погіршеннях (інколи тривалих) функціонального стану організму за необхідності пристосування до нових, особливо важких умов; у деяких труднощах пристосування до нового колективу, побудови міжособистісних взаємостосунків, пов'язаних із не зовсім адекватною самооцінкою, у зниженій або недостатній здатності до корекції своєї поведінки; у переважанні особистих інтересів над груповими в процесі повсякденної професійної діяльності та слабкій орієнтації на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Ще 14 % досліджуваних виявили низький рівень стійкості до бойового стресу. Це означає їхню повну неготовність до військової служби, особливо в складних умовах, недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей, невідповідність вимогам, котрі пред'являються до військовослужбовця. Така неготовність зумовлена, насамперед, низькою або незадовільною толерантністю до фізичних та психологічних навантажень, зниженим рівнем професійної працездатності, незадовільним рівнем нервово-психічної стійкості й хворобливим перебігом адаптації до нових умов, що за найменшого підвищення вимог призводить до зриву професійної діяльності. Зазвичай, у таких військових спостерігають досить виражені ознаки акцентуацій характеру і відповідні труднощі у встановленні міжособистісних контактів, розвитку взаємостосунків, у пристосуванні до нового колективу; схильність до підвищеної конфліктності; невміння приймати навіть конструктивну критику, фіксація на образах, котрі заподіяли їм ті, що оточують; украй низька спроможність до корекції власної поведінки. У повсякденній професійній діяльності в них переважають егоїстичні інтереси й вони домінують над інтересами групи. Для їх досягнення можуть повністю ігноруватися загальноприйняті соціальні норми. Інколи такі військові виявляються відкинутими в колективі.

Серед тих військовослужбовців, у кого діагностовано низький рівень стійкості до бойового стресу (ОАП), більшість (86 %) служать за контрактом і 14 % – добровольці (цей показник відповідає загальному розподілу контрактників та добровольців у вибірці); 72 % – це солдати й старші солдати, а 28 % – сержанти та старші сержанти; 86 % – не мають поранень і 14 % мають поранення й контузії (цей показник також відповідає загальному розподілу зазначених категорій у вибірці); стаж служби в більшості (86 %) респондентів із низьким рівнем ОАП дорівнює або більший від одного року, і лише в 14 % – менше одного року. Середній вік військових цієї підгрупи – 32,1 років.

Високий рівень стійкості до бойового стресу, тобто високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) діагностовано у 12 % досліджуваних військовослужбовців. Такий рівень ОАП свідчить про повну відповідність цих військових вимогам несення служби в складних умовах, що забезпечується їхньою значною працездатністю, у тому числі й в умовах вираженого стресу, високою толерантністю до фізичних і психічних навантажень; комунікативною гнучкістю та ефективністю в міжособистісних стосунках, неконфлікт-

ністю; суворою орієнтацією на загальноприйняті норми поведінки, вираженою альтруїстичною орієнтацією.

Серед цих військовослужбовців (із високим рівнем ОАП), більшість (83 %) служать за контрактом і 17 % – добровольці (цей показник відповідає загальному розподілу контрактників та добровольців у вибірці); 50 % – це солдати й старші солдати та 50 % – сержанти й старші сержанти; 83 % – не мають поранень і 17 % мають поранення (цей показник також відповідає загальному розподілу зазначених категорій у вибірці); стаж служби у всіх респондентів із високим рівнем ОАП дорівнює або більше ніж один рік. Середній вік військових цієї підгрупи – 33,5 років. Тож, як бачимо, підгрупи військовослужбовців, котрі виявили високий і низький рівні стійкості до бойового стресу, відрізняються між собою лише тим, що серед військових із високим рівнем ОАП дещо більше сержантів та старших сержантів, тоді як серед військових із низьким рівнем ОАП переважають солдати й старші солдати.

Статистичний аналіз даних за допомогою критерію Крускала-Уоллеса дав підставу виявити достовірні ( $p \leq 0,05$ ) відмінності за рівнем особистісного адаптаційного потенціалу між військовими, котрі мають різний сімейний статус. Достовірно найнижчі загальні бали ОАП у розлучених військовослужбовців. За логікою тесту «Адаптивність-200», низькі бали свідчать про високу стійкість до бойового стресу. Такі результати виявилися несподіваними. На нашу думку, логічніше було би, якби розлучені військовослужбовці виявляли найнижчий рівень ОАП. Імовірно, що значущо вища опірність бойовому стресу в розлучених зумовлена тим, що ці військовослужбовці, залишившись без сім'ї, почуваються відповідальними вже лише власне перед самими собою та перед своїми побратимами, вони цілеспрямовано виконують свої службові обов'язки, «не озираючись» на сім'ю, більш вільно приймають рішення, керуючись лише власними або груповими інтересами чи потребами. Про таких інколи кажуть: «Їм немає чого втрачати». Відтак саме до бойового стресу військові виявляються більш стійкими, хоча це не означає, що їхні адаптивні здібності будуть такими самими високими в мирному житті.

Найвищі бали (відповідно, найнижчі показники) особистісного адаптаційного потенціалу спостерігаємо в одружених військовослужбовців. Вони, очевидно, відчують подвійну відповідальність, значущість, важливість своєї місії не лише перед Батьківщиною, але й

перед сім'єю, що накладає додаткові обов'язки, вимагає більшого напруження, адже потрібно не просто виконати бойове завдання, але й повернутися живим.

Ще один показник адаптації до військової служби – військово-професійна спрямованість – також виявився достовірно ( $p=0,003$ ) вищим у розлучених військовослужбовців. Здається закономірним, що розлучені респонденти більше зорієнтовані на військову службу, ніж їхні одружені побратими; очевидно, для них це виявляється дієвим способом самореалізації чоловічого начала, своїх здібностей і вмінь, які вони не змогли застосувати, будучи в цивільному статусі, у сім'ї.

Також простежено достовірну відмінність за показниками військово-професійної спрямованості (ВПС) між респондентами, котрі мають різне військове звання. Найбільше орієнтовані на військову службу як на професійну діяльність сержанти й старші сержанти, а найменше – солдати та старші солдати. Проміжні показники виявили лейтенанти, молодші та старші лейтенанти. Середній показник ВПС у солдатів досягає в цілому достатнього рівня, що означає відносно стійку орієнтацію на продовження професійної військової діяльності, у тому числі й в особливих умовах. У сержантів – це достатній рівень, тобто стійка орієнтація на військову діяльність як власну професію, навіть в особливо важких умовах.

Порівняння стійкості до бойового стресу у військових із різним рівнем освіти виявило достовірні відмінності за фактором «комунікативний потенціал» і загальним показником особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Обидва ці показники значно ( $p=0,01$  та  $p=0,05$  відповідно, за критерієм Крускала-Уоллеса) вищі у воїнів із середньою освітою, порівняно з тими, що мають середню спеціальну та вищу освіту. Це свідчить про те, що військовослужбовці, котрі мають лише середню освіту, володіють достовірно найнижчими комунікативними здібностями, здатністю до встановлення та розвитку контактів, уміння диференціювати емоційні та смислові тонкощі комунікативних ситуацій, а відтак – найнижчі адаптивні можливості особистості. Найбільше результатів військових із середньою освітою за фактором КП розташовуються в районі 3-го стелу, що відповідає пониженому рівню розвитку комунікативних здібностей. Очевидно, у деякого з цих респондентів наявні окремі ознаки акцентуації характеру; на початковому етапі адаптації до нового колективу в них, зазвичай, виникають значні ускладнення; міжособистісні взаємосто-

сунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) вони часто будують неправильно; хворобливо реагують на критику; мають недостатньо розвинуту здатність до корекції своєї поведінки.

Високий рівень комунікативних якостей у військових, навпаки, свідчить про їхній високий професіоналізм, індивідуальність особистості. Серед них основними потрібно назвати здатність впливати на співрозмовника, протистояти чужому впливу, уміння переконувати опонентів та викликати їхню довіру, визначення оптимальної позиції комунікації, а також уміння уважно слухати, вести дискусію й розв'язувати конфліктні ситуації. Достатньо високий рівень КП більше властивий військовослужбовцям із середньою спеціальною освітою.

Із віком у військовослужбовців знижується схильність до девіантної поведінки ( $r_s = -0,32$  при  $p = 0,02$ , за критерієм рангової кореляції Спірмена). За логікою тесту «Адаптивність-200», низькі бали за шкалою схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) свідчать про відсутність ознак девіацій. Тож, чим старшим стає військовослужбовець, тим менше він схильний проявляти агресію стосовно оточення, більше орієнтується на соціально схвалювані норми поведінки й раціональну побудову міжперсональних стосунків.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, дослідження психологічних чинників переживання стресу військовослужбовців дало підставу виокремити три групи респондентів, які умовно можна назвати так:

– «адаптовані» (28 %) – виявляють достатній і високий рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, відсутність схильності до девіантної та суїцидальної поведінки; мають переважаючі мотиваційні установки на дружню підтримку, комунікабельність, товариськість, комфортний стан і «нормальну» адаптацію;

– «відносно адаптовані» (50 %) – виявляють задовільний, достатній та високий рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, низьку схильність до девіантної й суїцидальної поведінки; мають переважаючі мотиваційні установки на подолання перешкод, збереження стійкості положення та досягнення успіху без докладання значних зусиль або на занурення в себе як спосіб відмежування від складних зовнішніх обставин;

– «дезадаптовані» (22 %) – виявляють низький і задовільний рівні особистісного адаптаційного потенціалу, військово-професійної орієнтації, окремі ознаки девіантної поведінки та суїцидального ризику;

мають переважаючі мотиваційні установки або на лідерство при завищеній самооцінці (невиправдані, безпідставні амбіції), або на відстороненість, замкнутість, тривожність, астенизацію й сором'язливість, або мотивацію до розваг.

Загальний рівень адаптації до бойового стресу достовірно ( $p=0,05$ ) вищий у розлучених військовослужбовців, однак це ще не означає, що так само він проявлятиметься й у мирному житті. Військово-професійна спрямованість (ВПС) розлучених також значно ( $p=0,003$ ) вища, ніж у їхніх неодружених та одружених побратимів. Окрім того, достовірно найвищі рівні ВПС виявляються в сержантів і старших сержантів (порівняно з лейтенантами й солдатами). Найнижчий рівень адаптаційного потенціалу ( $p=0,05$ ), зокрема комунікативного потенціалу (КП,  $p=0,01$ ), спостерігаємо в бійців із середнім рівнем освіти, порівняно з тими, хто має середню спеціальну та вищу освіту. Із віком у військовослужбовців із зони АТО спостерігаємо зниження схильності до девіантної поведінки ( $p=0,02$ ).

Лише 8 % військовослужбовців виявляють такі спровоковані травмою чинники стресу, котрі свідчать про ризик розвитку в них посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – ці переживання в основному представлені симптомами пом'якшення або уникнення стимулів та переживань, пов'язаних із травматичною подією, і зниження реактивності, «заціпеніння» – блокування емоційних реакцій, а також помітно знижений інтерес або участь у раніше значимих видах діяльності, відчуття відстороненості або відділеності від решти людей, почуття відсутності перспективи в майбутньому й психогенна амнезія.

Дещо меншою мірою чинниками переживання стресу є симптоми фізіологічного збудження, що може проявлятися як труднощами із засинанням або поганим сном (ранні пробудження), дратівливістю або вибухами гніву, труднощами із зосередженням уваги, підвищеним рівнем настороженості, надпильним станом постійного очікування загрози, гіпертрофованою реакцією переляку.

Ще меншою мірою чинниками переживання стресу є симптоми, до яких включають нічні кошмари, нав'язливі відчуття, образи чи такі думки, що за своїм змістом і сюжетом відтворюють травматичну ситуацію.

У решти 92 % переживання травми не виходять за межі «норми» для цієї соціально-професійної групи.

Жоден із військових із високим рівнем переживання впливу травматичної події не був травмований фізично, тобто не мав поранень;

усі вони, за винятком одного військового, високо й дуже високо оцінюють психологічний клімат у колективі та підтримку з боку командування. Переживання вторгнення травматичної події в психічне життя воїна тісно пов'язане з його особистісним адаптаційним потенціалом (ОАП). Чим нижчий ОАП і стійкість військовослужбовця до бойового стресу, зокрема, чим слабша його поведінкова саморегуляція й комунікативні здібності, тим більш вираженими виявляються такі синдроми травми, як вторгнення та фізіологічна збудливість і загальна інтенсивність травматичних переживань.

При наростанні фізіологічної збудливості зростає ризик поширення девіацій серед військовослужбовців (девіантна поведінка, зокрема адиктивна й агресивна, є одним із симптомів фізіологічної збудливості). А суїцидальний ризик зростає з підсиленням усіх симптомів травми і зі збільшенням загального рівня переживання травматизації.

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

### **Література**

1. Агаєв, Н. А., Скрипкін, О. Г., Дейко, А. Б., Поливанюк, В. В., Еверт, О. В. (2016). *Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України*: метод. рек. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 147 с.
2. Блінов, О. А. (2014). Деформація особистості військовослужбовців у наслідок участі в бойових діях. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка, 26, 87–96.
3. Блінов, О. А. (2016). *Психологія бойової психічної травми*. Київ: Вид-во НГ, 183 с.
4. Бойко, С. Т., Царенко, Л. Г. (2017). *Трансформація традиційних уявлень про здоров'я і благополуччя в умовах збройного конфлікту в Україні*. Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology: International scientific-practical. Shumen: Konstantin Preslavsky University of Shumen; Faculty of Education, 164–167.
5. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. (2014). *Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах (методичні рекомендації)*. Харків, 79 с.
6. Голик, М. М., Ляшенко, В. М., Романишин, А. М., Романовський, Я. Я. (2009). *Морально-психологічне забезпечення діяльності військ*. Ч. II: курс лекцій. Львів: ЛІСВ, 224 с.



7. Китаєв-Смык, Л. А. (2001). *Стресс войны: Фронтовые наблюдения врача-психолога*. Москва. 80 с.
8. Китаєв-Смык, Л. А. (2009). *Психология стресса. Психологическая антропология стресса*. Москва: Наука, 943 с.
9. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2015). *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 170 с.
10. Кравченко, К. О. (2016). Психологічні особливості переживання льотчиками втрати бойових товаришів при проведенні антитерористичної операції (АТО). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 52, 52–69. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2016\\_52\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2016_52_9)
11. Кравченко, К. О. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції*. (Дис. канд. психол. наук). Національний університет цивільного захисту України. Харків.
12. Литвинцев, С. В. (2005). *Боевая психическая травма*. Москва: Медицина, 431 с.
13. Маєнера, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С. (2015). *Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. рек.* Харків: НАНГУ, 68 с.
14. Тополь, О. В. (2015). Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 124, 230–233.

## References

1. Ahaiev, N. A., Skrypkin, O. H., Deiko, A. B., Polyvaniuk, V. V., Evert, O. V. (2016). Alhorytm roboty vii skovoho psykhologa shchodo psykhologichnoho zabezpechennia profesiinoi diialnosti osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy (metodychni rekomendatsii). [*Algorithm of work of military psychologist on psychological support of professional activity of personnel of Armed Forces of Ukraine (methodical recommendations)*] Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy. 147 p. [in Ukrainian].
2. Blinov, O. A. (2014). Deformatsiia osobystosti viiskovosluzhbovtziv u naslidok uchasti v boiovykh diiakh. [*Deformation of military personnel as a result of participation in hostilities*]. *Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka*, 26, 87–96 [in Ukrainian].
3. Blinov, O. A. (2016). Psykhohiia boiovoi psykhichnoi travmy. [*Psychology of combat mental trauma*]. Kyiv: Vyd-vo NH. 183 p. [in Ukrainian].
4. Boiko, S. T., Tsarenko, L. H. (2017). *Transformatsiia tradytsiinykh uiaflen pro zdorovia i blahopoluchchia v umovakh zbroinoho konfliktu v Ukraini*. [*Transformation of traditional perceptions of health and well-being in armed conflict in Ukraine*]. Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology: International scientific-practical. Shumen: Konstantin Preslavsky University of Shumen; Faculty of Education. 164–167 [in Ukrainian].

5. Voloshyn, P. V., Maruta, N. O., Shestopalova, L. F. (2014). Diahnostyka, terapiia ta profilaktyka medyko-psykholohichnykh naslidkiv boiovykh dii v suchasnykh umovakh (metodychni rekomendatsii). [*Diagnosis, therapy and prevention of medico-psychological consequences of hostilities in modern conditions (guidelines)*]. Kharkiv. 79 p. [in Ukrainian].

6. Holyk, M. M., Liashenko, V. M., Romanyshyn, A. M., Romanovskyi, Ya. Ya. (2009). Moralno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti viisk. Chastyna II: Kurs leksii. [*Moral and psychological support of the troops. Part II: Lecture Course*]. Lviv: LISV, 224 p. [in Ukrainian].

7. Kitaev-Smyk, L. A. (2001). Stress voynyi: Frontovyye nablyudeniya vrachapsihologa. [*Stress of war: Front-line observations of a psychologist*]. Moskva, 80 p. [in Russian].

8. Kitaev-Smyk, L. A. (2009). Psihologiya stressa. Psihologicheskaya antropologiya stressa. [*The psychology of stress. Psychological anthropology of stress*]. Moskva: Nauka, 943 p. [in Russian].

9. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk. [*Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat: a manual*]. Kyiv: NDTs HP ZSU, 170 p. [in Ukrainian].

10. Kravchenko, K. O. (2016). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia lotchykamy vtraty boiovykh tovaryshiv pry provedenni antyterorystychnoi operatsii (ATO). [*Psychological peculiarities of pilots experiencing the loss of combat companions during anti-terrorist operation (ATO)*]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody*, 52, 52–69. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2016\\_52\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2016_52_9) [in Ukrainian].

11. Kravchenko, K. O. (2017). *Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii*. [*Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in military personnel participating in the anti-terrorist operation*]. (Dys. kand. psykhol. nauk). Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. Kharkiv [in Ukrainian].

12. Litvintsev, S. V. (2005). Boevaya psihicheskaya travma. [*Combat psychic trauma*]. Moskva: Meditsina, 431 p. [in Russian].

13. Maenera, Ya. V., Vorobiova, I. V., Kolesnichenko, O. S. (2015). Psykholohichni suprovid viiskovosluzhbovtziv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannia v ekstremalnykh umovakh: metodychni rekomendatsii. [*Psychological support for servicemen performing combat missions in extreme conditions: guidelines*]. Kharkiv: NANHU, 68 p. [in Ukrainian].

14. Topol, O. V. (2015). Sotsialno-psykholohichna reabilitatsiia uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii. [*Socio-psychological rehabilitation of participants of the anti-terrorist operation*]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*, 124, 230–233 [in Ukrainian].

Received: 25.09.2019

Accepted: 17.10.2019