

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Романяк Ірина Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0003-4528-4329

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Науковий інтерес до психологічного потенціалу особистості військовослужбовців серед вітчизняних дослідників розпочався ще до повномасштабного вторгнення російських військ в Україну у лютому 2022 року. Очевидно, поштовхом для нього слід вважати початок загострення військово-політичної ситуації на сході держави у 2014 році. З тих пір у дослідницькому просторі навіть при поверхневому погляді відчутно збільшилася кількість робіт, присвячених зазначеній тематиці.

Особливості емоційних порушень військовослужбовців є однією із важливих тем сьогодення, зокрема, було досліджено загальний потенціал особистості військовослужбовців (Алещенко В. І.); динаміку ціннісно-смыслових особливостей військових в залежності від досвіду участі у бойових діях (Журавльова Л.П., Кротюк К.М.); стильову специфіку їхньої поведінкової регуляції (Іванова О. А.); морально-психологічний стан військовослужбовців (Мась Н. М.). Вивчалася психологічна готовність мобілізованих в контексті досвіду військової служби (Нікітенко Г. О.);

аналізувалися особливості психологічної роботи з військовими, що мають посттравматичний стресовий розлад (Ніколаєнко С. О.); психофізіологічні особливості військовослужбовців (Пашковський С. М.); їхні емоційні особливості при пост-стресовій психологічній дезадаптації (Харченко А.О.) тощо.

Мета статті: актуалізувати проблему дослідження особливостей емоційних порушень військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційної сфери військовослужбовців з певною умовністю можна вважати сучасними, оскільки наукова історія вивчення цієї проблематики не є тривалою. Окремі аспекти дослідження емоційної сфери військових уперше з'являються наприкінці ХІХ століття, коли Г. Оппенгейм, спостерігаючи за учасниками бойових дій, запропонував поняття травматичного неврозу. Значна активізація наукового інтересу до зазначеної проблематики відбулася із настанням Першої світової війни, коли військові медики все частіше почали відзначати порушення в бійців, які не мали фізичних ушкоджень: безпричинний тремор, значні проблеми зі сном, судомою тощо. Зацікавившись такими особливостями, К. С. Майерс ретельно дослідив їх, окресливши розлади поняттями «Військового неврозу» та «Снарядного шоку». Варто зазначити, що спочатку науковець припускав, що розлади можуть бути спричинені тиском, який виникає від вибухів боєприпасів, тобто розглядав проблему виключно у фізіологічному вимірі. Проте згодом він переглянув цю концепцію, визнавши, що психологічний чинник є первинним. К. С. Майерс запропонував дві гіпотези, які могли б це пояснити: 1) військові, які отримали ці розлади, можливо, мали їх ще до бойових дій або мали певну схильність до них, а небезпека війни стала чинником, що дозволив цим розладам "розкритися"; 2) самі по собі бойові дії є феноменом, який спричиняє травматизацію ментального здоров'я військових, і лише їхня інтенсивність, а не психологічні особливості бійців, визначають виникнення

розладів. Остаточо визначитися, яка з гіпотез має більше підстав для підтвердження, на той час дослідникові не вдалося. Аналізуючи найбільш сучасні дослідження, з огляду на той контингент військових, який досліджуватиметься в рамках нашої роботи, далі ми зосередимо увагу на розробках вітчизняних науковців. Так, А. О. Харченко, досліджуючи учасників АТО, особливу увагу звернув на відмінності в їхній емоційній сфері залежно від наявності посттравматичного стресу [1].

Зокрема, у військових, у яких спостерігається ПТСР, відзначається деструктивна конкатованість радості (горя) та здивування (страху і презирства), не диференційованість стеничної та астеничної негативної емоційності, а також домінування таких базових емоцій, як гнів, сором, горе та страх. Крім того, дослідник показав, що емоційна сфера учасників бойових дій має свою унікальну структуру, що проявляється в відносній автономності таких складових, як астеничні емоції негативного плану, емоції позитивного плану, моральність емоцій та структура, утворена внаслідок «злипання» негативних емоцій. А.В. Шиделко говорить про те, що взагалі стрес, спричинений участю військових у бойових діях, є абсолютною нормою, хоча й він може мати вкрай негативні наслідки: емоційне вигорання, погіршення емоційного стану, емоційна замкненість, виразна травматизація емоційної сфери. Дуже цінним з позиції задач нашого дослідження є те, що емоційна сфера військових досліджувалася не тільки в контексті безпосередньої участі у бойових діях. Зокрема, Т. В. Макота емпірично вивела два можливих емоційних профілі, що можуть бути притаманні військовослужбовцям: емоційно стійкий (врівноваженість, стабільність, помірність в емоційному реагуванні) та емоційно нестійкий (виразна емоційна лабільність, тривожність, чутливість). При цьому дослідницею було встановлено, що носіїв стабільного профілю серед військових виявляється лише одна третина. Авторка також довела, що приналежність військового до певного профілю визначає його психологічні особливості не лише в емоційній сфері, зокрема

саморозкриття, соціальну взаємодію, схильність до соматичних порушень тощо. Н. М. Мась визначає емоційний компонент особистості військових як вкрай важливу складову військово-професійних характеристик, яка разом із мотиваційними характеристиками, під впливом об'єктивних зовнішніх факторів, утворює розроблену дослідницею двовимірну модель морально-психологічного стану військовослужбовців [2].

Г. Нікітенко, досліджуючи мобілізованих військовослужбовців, дійшла висновку, що дана категорія осіб, не маючи досвіду воєнної служби, відрізняється чергуванням інертності і нестабільності емоційних станів (аж до мимовільної імпульсивності), збудливістю, емоційною виснаженістю. Проте, із набуттям досвіду, згідно з даними Г. Нікітенко, в умовах контрактної служби без участі у бойових зіткненнях зазначені прояви нестабільності поступово зникають. Тобто, від початку військова служба може вносити дисбаланс в емоційну сферу особистості, але поступово, за умови відсутності реальної небезпеки, ця особистість здатна емоційно адаптуватися до умов цієї діяльності. Віктор Алещенко звертає увагу на те, що емоційний компонент є одним з визначальних у кожній складовій психологічного потенціалу особистості військовослужбовця. В індивідуально-особистісній сфері це — емоційно-мотиваційна установка на військову діяльність; в міжперсональній — емоційна спрямованість; у надперсональній — груповий настрій; а в психоергономічній — сталі емоційні характеристики [4].

Отже, зазначимо, що специфіка військової діяльності проявляється на всьому спектрі емоційної сфери особистості, і даний факт є справедливим, незалежно від участі у бойових діях та строку військової служби (хоча, останні фактори є визначальними з позиції змістовної специфіки емоційної сфери військових). То ж, при плануванні нашого подальшого дослідження, враховуючи даний факти і результати проведеного теоретичного аналізу, обов'язково мають бути враховані такі емоційні феномени, як: диференційні

емоції, психічні та емоційні стани, емоційне вигорання та здатність рефлексувати емоції.

Знаходження на війні можна віднести саме до тієї екстремальної ситуації, коли військовослужбовець знаходиться в найсильнішому стресі психоемоційного характеру, при цьому долаючи його певними волевовими зусиллями. Все це обходиться досить високою ціною. У майже всіх, хто брав безпосередню участь у бойових діях, неминуче простежуються відповідні зміни в психічному та фізичному стані. Міжнародна статистика свідчить, що кожен п'ятий учасник бойових дій при відсутності фізичних ушкоджень страждає від відповідних нервових і психічних розладів, а серед поранених та покалічених — кожен третій. Проте це лише частина «айсберга», що утворюється внаслідок впливів екстремального змісту. Головними проблемами військових є демонстративність поведінки (50%), страх (57%), підозрілість (75,5%) та агресивність (58,5%). До їхніх основних особливостей поведінки можна віднести певну конфліктність в сім'ї, з колегами по роботі, родичами, зловживання наркотиками та алкоголем, спалахи гніву [1].

Для всіх учасників бойових дій характерними також є емоційна відособленість та емоційна напруженість, підвищена агресивність і дратівливість, безпричинні спалахи гніву, напади тривоги і страху. Відзначаються повторювані яскраві нічні кошмари та сни бойових ситуацій, нав'язливі спогади про події психотравмуючого змісту, які супроводжуються важкими переживаннями, а також раптові емоційні сплески з "поверненням" у ситуації психотравмуючого змісту. Досить часто також виникають відповідні думки про самогубство, які в деяких випадках завершуються реальною реалізацією цих намірів [3].

Усі дані прояви, що вчені назвали стресовими посттравматичними розладами, засвідчують про існування в учасників бойових дій відповідного посттравматичного синдрому. Власне сам синдром посттравматичних стресових розладів – це певне міжнародне найменування.

Виокремлюють такі головні клінічні симптоми при посттравматичних порушеннях стресового характеру відносини [1].

1. Занадто велика збудливість проявляється саме в тому, що певна людина досить пильно проводить спостереження за всім тим, що проходить навколо неї, яка саме загрожує їй небезпека. Дана небезпека не лише зовнішня, а й внутрішня. Основна причина її ґрунтується в певній боязні, що відповідні небажані враження травматичного змісту, що володіють силою руйнування, прорвуться до самої свідомості. Досить часто надмірна збудливість виявляється у вигляді фізичного постійного напруження, що не дає змогу відпочити та розслабитися, може утворити значну кількість проблем. Підтримка даного високого рівня пильності потребує постійної уваги та значних енергетичних витрат. У реальному житті фізичне напруження здійснює функцію захисту (захищає свідомість), і не можна повністю «прибирати» психологічний захист, до тієї пори поки не зменшиться загальна інтенсивність всіх переживань. У момент, коли це станеться, фізичне напруження зникне автоматично [2].
2. Перебільшене реагування – при самій найменшій несподіванці особистість робить досить стрімкі швидкі рухи (падає на землю, коли чує звук літака, який досить низько пролітає, приймає бойову позу різко обертаючись, коли, якась інша людина наближається до неї з-за спини, здригається раптово, кидається бігти, кричить голосно [3].
3. Емоційне притуплення. Велика кількість ветеранів скаржиться на те, що після травмуючих подій їм стало важко відчувати значну кількість відповідних почуттів. Частково чи повністю втрачається здатність до прояву емоцій. Установлення дружніх та близьких зв'язків з оточуючими стає значно важчим, а любов, радість, грайливість, творчий підйом і спонтанність виявляються недоступними [2].

4. Агресивність виявляється у прагненні розв'язувати проблеми за допомогою активної грубої сили. Досить часто це стосується силового фізичного впливу, однак також зустрічаються емоційна, психічна та вербальна агресивність. Тобто людина більш схильна використовувати силовий тиск на оточуючих кожного разу, коли прагне досягти своїх цілей, навіть якщо ці цілі не є життєво важливими [1].
5. Порушення концентрації уваги та пам'яті з'являються саме тоді, коли виникає відповідна необхідність безпосередньо щось згадати чи зосередитися, принаймні, при деяких умовах. В певні життєві моменти концентрація здатна бути чудовою, проте варто виникнути певному чиннику стресу, як відповідна людина безпосередньо втрачає власну здатність зосередитися [3].
6. Депресія в стані посттравматичного стресу досягає безпросвітних та найтемніших глибин відчаю людини, в ситуації коли здається, що все марно та безглуздо. Характерним для депресії є апатія, нервові виснаження та негативне відношення до життя [2].

Висновки. Емоційна сфера є феноменом, що характеризується вкрай складною організацією. До неї, окрім самих емоцій, входять такі елементи, як емоційні відносини особистості, емоційні властивості, тон, стани, готовність емоційного характеру, емоційне самопізнання та духовні переживання. З огляду на це, емоційна сфера вимагає чіткого врахування впливів різної природи, зокрема тих, що зумовлені ситуацією військової діяльності та бойовими діями.

Особливості реалізації військової діяльності мають вплив на всі аспекти емоційної сфери особистості. Було встановлено, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку.

Були встановлені основні психологічні симптоми військовослужбовців при посттравматичних стресових порушеннях: занадто велика збудливість; перебільшене реагування; емоційне притуплення; агресивність; порушення концентрації уваги та пам'яті; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання лікарськими та наркотичними речовинами; непрохані спогади; галюцинаційні переживання та проблеми із засипанням; виникаючі думки про самогубство; «провина за те, що вижив».

Список використаної літератури

1. Шайхлісламов, З. Р., & Ковтун, А. С. (2023). Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 142-145. Гульбе О.А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Наука та інноватика: вітчизняний і світовий досвід: Збірник матеріалів V Круглого столу, Черкаси, 16 травня 2019 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019.
2. Бабак О. В. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців / О. В. Бабак // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.) / за заг. ред. проф. М. Р. Аракеяна. - Одеса : НУ «ОЮА», 2024. - С. 11-14.
3. Блінов О. А. Інтегративна методика управління стресом (ІМУС-ІМСМ) у госпітальній практиці надання психологічної допомоги учасникам бойових дій / О. А. Блінов // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : Матер. Міжнар. наук.-практич.конфер., (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.). – Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. – С. 39-42.