

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

УДК 159.923

**Кузьменко Юлія Володимирівна,**  
*кандидат психологічних наук, доцент*  
*доцент кафедри психолого-педагогічної*  
*освіти та соціальних наук,*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*  
**Сухотцька Мирослава Валеріанівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті розкрито сутність феномену психічного здоров'я особистості, проаналізовано проблему збереження психічного здоров'я осіб, які проходять військову службу. Доведено, що стан психічного здоров'я військовослужбовця є головним важелем у формуванні його поведінки в складній та екстремальній ситуації.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, особистість, екстремальні умови, військовослужбовець, відповідальність.

**Актуальність дослідження.** Психічне здоров'я особистості є необхідною умовою її ефективної діяльності загалом і професійної зокрема. У наш час здійснюється перегляд уявлень про людину як особистість, її неповторну цінність і це потребує вирішення нових проблем. Найважливішою серед них є проблема збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного. Різноманітні й тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних та інших чинників зумовлює виникнення в людини високої нервово-психічної напруги. Це, в свою чергу, викликає різноманітні негативні прояви в її поведінці та діяльності, зокрема відчуття душевного дискомфорту, негативні психічні стани, межові нервово-психічні розлади. У результаті цього виникає проблема психічного здоров'я особистості. Особливо це стосується діяльності військових, що постійно виконують службові обов'язки в напружених, складних та екстремальних умовах.

### **Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.**

Дослідниками встановлена багатофакторність психічного здоров'я, визначені його компоненти, критерії і рівні, співвідношення понять психічного і психологічного здоров'я (Л. Козак, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Г. Нікіфоров та ін.); роль генетичних факторів у формуванні психічного здоров'я і психологічного благополуччя (С. Максименко та ін.); внутрішня картина здоров'я (В. Індерович, М. Маркова, О. Лісова та ін.); розробляються стратегії формування здорового способу життя (С. Болтівець, С. Максименко, О. Кокун та ін.); шляхи і технології збереження психічного здоров'я (Л. Куліков, Є. Потапчук та ін.) тощо.

**Мета наукової публікації:** аналіз особливостей психічного здоров'я військовослужбовців.

#### **Завдання статті:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття психічне здоров'я.
2. Проаналізувати особливості психічного здоров'я військовослужбовців.

**Методи та методики дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійна діяльність військовослужбовців є однією з найскладніших суспільно значущих видів діяльності, яка висуває до особистості особливі вимоги. Особливі вимоги військової діяльності полягають в її екстремальності: загроза життю та здоров'ю військовослужбовця, висока динаміка та напруженість в системі обмежень особистості: часових, просторових, матеріальних, моральних тощо. Кожний військовослужбовець проходить свій власний службовий шлях, тобто має індивідуальну кар'єру, із певними етапами, характерними для всього корпусу військовослужбовців. Проте ефективне здійснення будь-якої професійної діяльності залежить не тільки від її організації, але й

від особистих характеристик фахівців, їх фізичного, морального та психічного здоров'я.

Поняття «психічне здоров'я» можна розглядати, як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Психічне здоров'я є однією з важливих умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності військовослужбовців. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму (Андрос, М. Є., 1998).

Проблема психічного здоров'я особистості, в тому числі спеціалістів різних сфер професійної діяльності (у першу чергу військовослужбовців), набуває все більшого наукового та практичного значення у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, техногенної й особистісної екстремальності їх життя та діяльності. Крім цього, потрібно відмітити, що специфіка діяльності в особливих умовах висуває підвищені вимоги до особистості, стану її здоров'я і фізичного розвитку. Це викликано тим, що різнобічна й тривала дія різноманітних несприятливих чинників зумовлює виникнення в людини високої нервово-психічної напруги та деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів, і, як наслідок цього, зривів у поведінці та діяльності. Звідси з'являється проблема «надійності психічної діяльності людини». Іншими словами, якщо душевний комфорт змінюється душевним дискомфортом, що може не тільки знизити ефективність її діяльності, а й нанести шкоду іншим людям (Бабаян Ю. О., Грішман Л. О., 2014).

Серед підходів до оцінювання психічного здоров'я військовослужбовця, з точки зору науково обґрунтованої системи, виділяється вивчення психічних особливостей військовослужбовців (інтелектуальних, особистісних, психофізіологічних) і динаміки їх змін під

час підготовки та виконання завдань. Сучасні умови, у яких працюють представники багатьох професій, зокрема військовослужбовці, можна повною мірою назвати екстремальними, тому що вони супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями викликаними: високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою складністю виконуваних функцій; прискореним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових за метою дій в одній діяльності; обробкою значної за обсягом інформації; дефіцитом часу на прийняття рішення.

Як свідчить практика, призвані для проходження військової служби, військовослужбовці відрізняються за станом психічного здоров'я і можуть поділятися на три групи: психічно здорові, з нервово-психічною нестійкістю та психічними розладами. Психолого-професійний відбір має за мету виявляти серед кандидатів у військовослужбовці осіб, які є психічно здоровими. Однак оцінка стану психічного здоров'я є складним завданням, особливо, коли мова йде про межові (проміжні) стани (наприклад, що розділяють психічно здорову особистість і особистість з нервово-психічною нестійкістю).

Військові дослідники виділяють такі загальні ознаки нервово психічної нестійкості у військовослужбовців як:

а) непрямі: психічні захворювання у батьків та близьких родичів; виховання у неблагополучній сім'ї; складності у навчанні та освоєнні професії; участь в антисоціальних групах; складні відносини з товаришами; низька суспільна активність; звуженість та невідповідність віку особистих інтересів та захоплень;

б) прямі: поява втоми при звичайному навантаженні, зниження, послаблення та погіршення пам'яті; відчуття головного болю, загальмоване мислення, роздратування, гнів, агресія; погіршення чи втрата апетиту, поганий настрій, зниження контролю за своїми діями, злоба, загальне погане самопочуття (Лисюк С. Г., 2011).

Здійснення професійної діяльності в умовах бойових дій має інтенсивний, негативний вплив на психічне здоров'я у військовослужбовців, що може призвести до порушення психічних функцій та психічних розладів різної глибини. Підтримувати належний стан психічного здоров'я військовослужбовців у процесі навчально-бойової та бойової діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних умовах військової служби.

**Висновки.** Отже, психічне здоров'я людини – рівнозначна, разом з фізичним і соціальним, складова здоров'я, яка здатна до функціонування на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, що забезпечує індивіду внутрішню і зовнішню гармонію. Найбільш значущими чинниками збереження психічного здоров'я є: ставлення до здоров'я як до найважливішої цінності, володіння навичками самоконтролю, вміння боротися зі стресовими ситуаціями, уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці програми збереження психічного здоров'я у військовослужбовців.

#### **Список використаної літератури:**

1. Андрос, М. Є. (1998). Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл, Освіта і управління. Київ. (2), 69 [українською мовою].
2. Бабаян, Ю. О., Грішман, Л. О. (2014). Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Київ. (2), 84 [українською мовою].
3. Лисюк, С. Г. (2011). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності, Хмельницький, 205 [українською мовою].