



DOI: 10.21564/2786-7811.1.319573

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Чорний Геннадій Олексійович,
доцент кафедри криміналістики
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

ORCID: 0000–0 003-1649- 6437
E-mail: chernygennadiy@gmail.com

Анотація Праця спрямована на ретельне вивчення та аналіз емоційної стійкості в контексті військової діяльності. Головна мета статті полягає в розкритті ключової ролі цього аспекту для успішності та продуктивності військовослужбовців під час виконання завдань, зокрема в умовах бойових дій.

У статті визначається емоційна стійкість як критичний ресурс для військових, особливо враховуючи високий рівень стресу та негативних впливів під час воєнного конфлікту. Стресові чинники можуть значно впливати на емоційний стан військовослужбовців, і вчасне виявлення цього факту є важливим для коригування психоемоційних станів та запобігання негативному впливу на емоційну сферу.

Стаття розглядає різні форми емоційних станів, таких як настрій, афект, стрес, фрустрація, депресія та інші, а також їхні вияви у контексті військової діяльності. Особлива увага приділяється виявленню взаємозв'язку емоцій та зовнішньої поведінки військовослужбовців.

Стаття аргументує, що емоційна стійкість визначає не лише здатність військовослужбовців до адаптації у стресових умовах, але й їхню здатність до самоконтролю. Зазначається, що ця стійкість є необхідною для ефективного функціонування військовослужбовців під час надзвичайних ситуацій та в екстремальних умовах служби.



Ідея наукової праці концентрується на важливості емоційної стійкості для досягнення оптимальних результатів військово-професійної діяльності та надає детальний аналіз її ролі та значущості в контексті бойових умов.

Ключові слова: емоційна стійкість, військовослужбовці, стрес, настрій, афект, фрустрація, депресія, апатія.

EMOTIONAL STATES OF MILITARY SERVANTS IN TIME OF MILITARY CONFLICT

Hennadii O. Chornyi,

Associated Professor at the Department of Criminalistics
Yaroslav Mudriy National Law University

ORCID: 0000-0 003-1649- 6437

e-mail: chernygennadiy@gmail.com

Summary. The work is aimed at a thorough study and analysis of emotional resilience in the context of military activity. The main goal of the article is to disclose the crucial role of this aspect in the success and productivity of military personnel in task execution, especially in the conditions of combat.

The article identifies emotional resilience as a critical resource for military personnel, particularly considering the high level of stress and negative influences during wartime conflicts. Stress factors can significantly impact the emotional state of military personnel, and timely identification of this fact is important for adjusting psycho-emotional states and preventing negative effects on the emotional sphere.

The article explores various forms of emotional states, such as mood, affect, stress, frustration, depression, and others, as well as their manifestations in the context of military activities. Special attention is given to understanding the relationship between emotions and the external behaviour of military personnel.

The article argues that emotional resilience determines not only the ability of military personnel to adapt to stressful conditions but also their ability to exercise self-



control. It is emphasized that this resilience is necessary for the effective functioning of military personnel in emergency situations and under extreme service conditions.

The core idea of the scientific work revolves around the importance of emotional resilience in achieving optimal results in military-professional activities, providing a detailed analysis of its role and significance in the context of combat conditions.

Keywords: emotional resilience, military personnel, stress, mood, affect, frustration, depression, apathy.

Постановка проблеми. Діяльність військовослужбовців у бойових умовах пов'язана з інтенсивним впливом стрес-факторів на психіку особистості. Цей негативний вплив відчули та відчувають численні громадяни України, які взяли та беруть участь у захисті інтересів держави у війні проти росії. Наслідки цього впливу відбиваються не лише на індивідуальній психіці військовослужбовців, але і впливають на військовий колектив та суспільство в цілому. У такому контексті стає актуальною проблема вчасної діагностики психічних станів військовослужбовців і запобігання їхнім негативним наслідкам.

Стан опрацювання обраної проблематики, аналіз останніх публікацій та досліджень. У даному тексті висвітлено питання емоційної стійкості в контексті військової діяльності. Здійснено аналіз впливу стресових чинників на емоційний стан військовослужбовців та їх психічне здоров'я. Розглянуто різні емоційні стани, такі як настрій, афект, стрес, фрустрація, інші психічні стани та їх вплив на виконання військових завдань. Також звернуто увагу на психічний стан як важливий показник емоційно-вольової стійкості військовослужбовців.

Метою даної статті є вивчення характеристик емоційних станів військовослужбовців, які брали та беруть участь у бойових діях в Україні, з використанням проєктивних методів, зокрема восьмиколірного тесту Люшера.

Виклад основного матеріалу. У сучасних воєнних операціях важливо, щоб військовий спеціаліст мав стійкість розуму, вірив у свої можливості та був фізично витривалим. Ключовим аспектом є його емоційно-вольова стійкість, яка



означає здатність швидко реагувати та вести адекватно в умовах складних та протирічливих обставин. Багато військових фахівців стикаються з реальними бойовими завданнями, і в них необхідно розвивати свою емоційно-вольову стійкість. У недостатньо розвиненій стійкості може виникнути значне психоемоційне напруження, що негативно впливає на прийняття рішень та, в крайніх випадках, може призвести до паніки, невірного виконання завдань або відмови від їх виконання. Крім того, ця діяльність пов'язана з реальним ризиком для життя та здоров'я військовослужбовців. Тривале виконання службових обов'язків у стресовому середовищі може викликати дезадаптацію, ослаблення опірності організму та нервово-психічне перенапруження, що, в свою чергу, може призводити до стійких негативних психічних станів у військовослужбовців. Проблема психічних станів є менше вивченою та складною в психологічній науці, особливо в контексті її застосування в екстремальних умовах.

Емоційна стійкість є важливим ресурсом для успішного виконання завдань, особливо в умовах бойових дій, де високий рівень цієї стійкості пов'язаний з опірністю до стресових чинників та негативних впливів.

Емоції та почуття військовослужбовця визначають його життя, діяльність та поведінку, а їхнє виникнення та перетворення в почуття породжує емоційні стани, що впливають на зовнішній аспект його поведінки та психічної діяльності. [4]. Учасники бойових дій під час військового конфлікту піддаються значному впливу на їхню емоційну сферу, і своєчасне виявлення цього дозволяє ефективно коригувати психоемоційні стани та запобігати впливу стресових чинників на емоційну сферу військовослужбовців. Високоемоційний характер бойової підготовки визначає військовослужбовця протягом його військової служби [6]. Наслідком психотравмуючих факторів є численні психогенні втрати [1] та формування астеничних станів, таких як тривога, депресія та апатія [2, с. 84].

Емоційний процес можна оцінювати за кількома критеріями, такими як емоційне збудження, знак емоції (позитивний або негативний) та ступінь



контролю (від афектів до крайньої безконтрольності збудження). Ці стани можуть приймати різні форми, такі як прості, складні та стійкі емоційні стани. Серед форм виявлення емоцій визначають настрій, афект, стрес, фрустрацію, апатію, депресію та інші [1]. Настрій визначається як тривалий, стійкий психічний стан з помірною або слабкою інтенсивністю, який проявляється як позитивний або негативний емоційний фон у житті військовослужбовця. Цей стан може бути різноманітним, таким як радісний чи сумний, бадьорий чи млявий, тривожний тощо. Виникнення конкретного настрою в певній мірі залежить від стану здоров'я та соціального статусу військовослужбовця в колективі, а також його задоволеності виконаною роллю на службі. Крім того, настрій пов'язаний із фізичним станом особи.

Афект – це інтенсивний та відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих життєвих обставин для військовослужбовця. Він характеризується яскраво вираженими рухами та змінами у функціях внутрішніх органів. Афект виникає внаслідок внутрішнього конфлікту, який виникає з суперечностей між потягами, прагненнями та бажаннями військовослужбовця, або між вимогами командирів та можливостями їх виконання. Умови бойових дій можуть призводити до розвитку афектів, коли воїн не може знайти адекватний вихід із небезпечних та несподіваних ситуацій. Запобігання афектам полегшує статутна організація військової діяльності, розвинена воля та навички самоконтролю.

Стрес представляє собою емоційний стан, викликаний ситуаціями надто сильного напруження, такими як загроза життю, фізичне та розумове напруження, страх та необхідність швидко ухвалювати відповідальні рішення. Під впливом стресу у військовослужбовця змінюється його поведінка, яка стає дезорганізованою та безладною. Також можливі протилежні зміни у свідомості, такі як загальмованість, пасивність та бездіяльність. Зміна поведінки воїна є своєрідним захистом його організму від надто сильних подразників. Сила впливу



стресового подразника визначається чинниками, такими як реальна загроза життю, інтенсивність бойової напруженості та психічний стан бійця.

Одним з проявів стресу є фрустрація, що представляє собою емоційний стан, викликаний непереборною перешкодою на шляху до задоволення потреби. Фрустрація може спричинити різні зміни у поведінці військовослужбовця, такі як вияви агресії чи депресії [6, с. 126–138].

Настрій відзначається слабкою виразністю та низьким рівнем усвідомлення і може залишатися помітним для самого військовослужбовця. Існують чотири основні причини та обставини, які можуть впливати на настрій: органічні процеси, зовнішнє середовище, взаємовідносини між військовослужбовцями та мислительні процеси.

Пристрасть - це глибокий, інтенсивний і дуже стійкий емоційний стан, що повністю охоплює особистість і формує її думки, прагнення і дії. Це може виникати внаслідок задоволення матеріальних чи духовних потреб і бути як позитивним, так і негативним. У військовослужбовців часто спостерігаються прояви негативної або деструктивної пристрасті, такої як девіантна та адиктивна поведінка.

Негативні емоційні стани, що можуть виникати у військовослужбовців під час їх військово-професійної діяльності, включають психічну втомленість, психічну напруженість, зниження мотивації та тривожність [4, с. 23–25]. Можливі інші емоційні стани, такі як депресія та апатія [2, с. 84].

Щодо емоційної стійкості військових, вона також залежить від їхнього психічного стану, який може виникати не лише в процесі професійної діяльності, а й поза нею. Психічний стан розглядається як тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію внутрішнього середовища організму та зовнішніх чинників, і визначає спрямованість перебігу психічних процесів у конкретний момент, а також вияв психічних властивостей особи. Це об'єднана характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічність в перебігу психічних процесів.



Психічні стани є відносно стійкими психічними явищами і мають свою власну динаміку. Вони можуть сприяти позитивному впливу на виконану діяльність та процеси спілкування, або, навпаки, призводити до дезорганізації цих процесів. Кожен психічний стан військовослужбовця є внутрішнім переживанням і водночас виявом діяльності різних систем, що проявляється у зміні результату виконаної діяльності.

Важливо відзначити, що емоційно-вольова стійкість військовослужбовців є повною характеристикою їхньої готовності протистояти стресовим ситуаціям. Ця стійкість виявляється в здатності витримувати емоційне напруження в умовах стресових впливів та утримувати високий рівень активності. Також вона включає готовність протидіяти факторам стресу у воєнній діяльності, здатність витримувати надзвичайні збудження та емоційні напруження під впливом стресорів у воєнній службі, зокрема в умовах бойової обстановки.

Важливо відзначити, що у випадку, коли настрої менш помітний і його формує зовнішнє середовище, необхідно зосередитися на відчуттях, які мають найбільший вплив на емоційний стан військовослужбовця. Зорові відчуття виступають основним каналом для сприйняття інформації про навколишній світ, і кольори можуть впливати на емоційний стан людини. Кольорові методи, такі як восьмиколірний тест М. Люшера та поліхроматична експрес-методика «Контрасти» М.М. Решетнікова та С.В. Черм'янина, можуть бути використані для визначення емоційних станів.

У контексті військових конфліктів виникає необхідність впровадження системного (цільового) моніторингу та контролю за соціально-психологічними процесами у військових колективах. Це необхідно для забезпечення керованості, ефективної оперативної реакції (прийняття управлінських рішень) та забезпечення вчасної психологічної допомоги військовослужбовцям. На сучасному етапі не можна уникнути діагностики емоційної сфери учасників бойових дій, і використання колірної діагностики Люшера дозволяє вимірювати психофізіологічний стан військовослужбовців, їх стійкість до стресів, активність



і комунікативні здібності, а також визначати причини психологічного стресу за короткий проміжок часу [3, с. 7–21].

Для дослідження емоційної сфери було використано восьмиколірний тест М. Люшера у двох варіантах: Л.М. Собчика (характеристика емоційно-вольової сфери з визначенням найбільш значущого негативного стану) [5] та В.В. Ягупова (визначення ступеня стійкості до стресу) [6]. У 2016 році проводилось дослідження 57 військовослужбовців, які перебували в зоні воєнного конфлікту від декількох місяців до двох років. Об'єктом дослідження стали кадрові військові, громадяни України віком від 19 до 54 років, чоловіки, які приймали участь в бойових діях, більшість з яких отримали поранення та були свідками загибелі бойових товаришів, а також були нагороджені державними нагородами. Спільною рисою всіх учасників було виконання бойових завдань в зоні проведення бойових дій та зіткнення з противником. Основною метою було вивчення емоційного стану учасників бойових дій. Метод колірних виборів (МКВ) за модифікованим восьмиколірним тестом Люшера (Л.М.Собчик) був аналізований за допомогою паперового додатку - стимулюючого матеріалу кольорових карток, і результати інтерпретувалися за допомогою додатку до МКВ - інтерпретації функціональних пар для цього тесту.

Отже, в результаті проведеного дослідження виявлено, що дві третини (66,7%) респондентів потребують особливої уваги через перебування в стресовому стані. Конкретно, кожен четвертий (24,6%) учасник дослідження відчуває фрустрацію, що вказує на наявність непереборних труднощів у задоволенні власних потреб. Таким чином, можна очікувати різких змін у поведінці цієї групи, що може призвести до розвитку агресивних або депресивних станів.

Серед тих, хто перебуває у стресовому стані, налічується 42,1% респондентів, і ймовірно, вони відзначаються значним фізичним і розумовим напруженням, а також постійним страхом. В умовах стресу вони можуть втрачати організованість, застоюватися, діяти пасивно та бездіяльно.



Крім того, виявлено, що 22,8% опитаних перебувають у стані тривожності. Цій групі військовослужбовців притаманна тривога, помірний страх за свою діяльність, відчуття збентеженості і дискомфорту.

Також виявлено, що стійкість до бойового стресу притаманна 7% респондентів, які в основному характеризуються нестійкістю, закритістю та егоцентричністю. Це пов'язано з низьким рівнем довіри до соціального оточення, розгляданого як один із засобів захисту психіки від стресогенів.

Також було визначено, що лише 5% респондентів, які володіють вираженою стресостійкістю, досягли оптимального рівня цієї характеристики. Іншими словами, лише цей відсоток учасників дослідження має емоційну готовність виконувати свої професійні обов'язки. З іншого боку, 2% респондентів відзначаються стресостійкістю на рівні виснаження. Це свідчить про те, що вони стали об'єктом професійної дезадаптації або емоційного вигорання і потребують фізичного і психологічного відновлення для досягнення оптимальної ефективності.

Ті респонденти, які виявляють негативні емоційні стани, такі як напруженість, тривожність, стрес, фрустрація, не потребують діагностики щодо стресостійкості, оскільки вони не мають оптимальної стійкості до стресу. Для них характерні недостатній рівень мобілізаційних ресурсів, низький рівень адаптаційних резервів або недостатня стресостійкість.

Висновки та пропозиції. Отже, проєктивні методики дозволяють визначити військовослужбовців, які потребують уваги в першу чергу, протягом короткого періоду часу. За результатами дослідження можна зробити висновок, що приблизно 7% опитаних учасників бойових дій повертаються без значних порушень психіки і можуть продовжувати виконувати службу, тоді як інші потребують відновлення. Проте, важливо розглянути можливість вдосконалення методів вивчення та вимірювання емоційно-вольової стійкості військовослужбовців для отримання більш точних та об'єктивних результатів. Також варто розглянути можливість розробки та впровадження програм



психологічної підтримки для військовослужбовців з метою збереження та покращення їхнього психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Наконечний В., Клименко В., Копаниця Н. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : збірник інформаційно-аналітичних матеріалів. Київ: Соціально-психологічний центр ЗСУ, 2013. 56 с.

2. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу збройних сил України: методичні рекомендації / Генеральний штаб Збройних Сил України. Київ: Відділ військово-соціальної роботи соціально-психологічного управління Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2012. 214 с.

3. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2017. № 2 (36). С. 107-117.

4. Стасюк В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово - професійної діяльності. Вісник Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2012. С. 23–25.

5. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології: Київ: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.

6. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656с.

7. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.

8. Emotional Resilience: Simple Truths for Dealing with the Unfinished Business of Your Past URL: https://books.google.be/books/about/Emotional_Resilience.html?id=NpYHAAAACAAJ&redir_esc=y.