

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олійник Анастасія

Тривожність є важливим психологічним фактором, який впливає на стійкість військовослужбовців до бойового стресу. Вона може виступати як детермінанта, що визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов служби. Психологічний аналіз тривожності дозволяє зрозуміти, як цей стан впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові реакції військових у стресових ситуаціях. Дослідження (Н. Агаєв, В. Алещенко, О. Кокун, М. Корольчук, Н. Лозінська, А. Неурова, В. Остапчук, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, О. Тімченко) показують, що високий рівень тривожності може знижувати ефективність виконання бойових завдань, спричиняти емоційну нестабільність та підвищувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас, помірний рівень тривожності може мати адаптивний характер, мобілізуючи ресурси організму для подолання стресу, однак, цю проблему не вирішено.

Метою дослідження є емпіричне виявлення зв'язку між стійкістю до бойового стресу, тривожністю у військових в умовах сучасних викликів.

Протягом десятирічного періоду східні регіони України страждають від гібридної війни, розв'язаної РФ. Українці продемонстрували патріотизм та рішучість у захисті суверенітету, а військова служба у Збройних Силах України стала престижною. Зростає кількість громадян, які бажають приєднатися до лав захисників, хоча не всі усвідомлюють ризики та складності служби.

Психічне здоров'я людини характеризується відсутністю нервово-психічних відхилень та здатністю витримувати стресові ситуації. Відсутність психічних захворювань є умовою для служби в армії. Однак, як показують дослідження, бойовий досвід в зоні «вогню» мати негативний вплив на психіку військовослужбовців, викликаючи нервово-психічну нестійкість та підвищену

схильність до зривів. Експерти зазначають, що своєчасна психологічна допомога та реабілітація можуть допомогти військовим відновити свій психологічний стан [2].

Психологічна стійкість є важливим фактором для збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Важливо, щоб військові та їхні командири мали компетентність щодо підтримки психічного здоров'я. Зміни в соціально-економічній та політичній сферах впливають на психічне здоров'я, залежно від індивідуальних особливостей. Необхідними є дослідження для визначення факторів, що впливають на ментальне здоров'я особистості [1; 3].

В науковій праці Т. Тімченко стійкість до стресу оформлюється як багатокомпонентне утворення, що включає емоційну стійкість (здатність до емоційної саморегуляції в кризових ситуаціях), психологічну стійкість (толерантність до психічних навантажень без негативних наслідків для ментального здоров'я), стрес-резистентність (опірність деструктивному впливу стресорів) та фрустраційну толерантність (здатність адаптивно реагувати на розчарування та невдачі). На противагу цьому, О. Чернікова розглядає емоційну стійкість як характеристику інтенсивності та специфіки емоційних реакцій індивіда [4].

Дослідження проводилося на базі військової частини. До вибірки були залучені 50 військовослужбовців, від 22 до 58 років, обох статей. В якості психодіагностичних методик дослідження використано такі: Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); Опитувальник «Шкала тривоги А. Бека». Здійснено кореляційні обрахунки за Пірсоном, для того щоб виявити зв'язки між стійкістю до бойового стресу й особистісною тривожністю у військовослужбовців. Відповідно до того схарактеризовано такі результати:

Дані показника «Рівень бойового стресу» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Тривога» ($r=0,405$ при $p<0,05$), «Ситуативна тривожність» ($r=0,594$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,457$ при $p<0,05$);

2. Показник «Тривога» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,405$ при $p<0,05$), «Ситуативна тривожність» ($r=0,547$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,568$ при $p<0,05$);

Дані показника «Ситуативна тривожність» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,594$ при $p<0,05$), «Тривога» ($r=0,547$ при $p<0,05$) та «Особистісна тривожність» ($r=0,754$ при $p<0,05$);

Дані показника «Особистісна тривожність» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами: «Рівень бойового стресу» ($r=0,457$ при $p<0,05$), «Тривога» ($r=0,568$ при $p<0,05$) та «Ситуативна тривожність» ($r=0,754$ при $p<0,05$).

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками стійкості до бойових травм та емоційною резильєнтністю, і, водночас, рівнем особистісної тривожності, схильністю до занепокоєння у військовослужбовців. Зокрема, встановлено, що військовослужбовці з низьким рівнем тривожності демонструють вищу адаптивність до бойового стресу. Отже, зворотна залежність між рівнем тривожності та психологічною готовністю до бойових навантажень є очевидною. В подальших дослідженнях увагу акцентовано на необхідності опрацювання особистісної тривожності з метою поліпшення психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема для зміцнення їхньої стійкості до бойових стресових факторів.

Список використаних джерел

1. Бондаренко М., Вернодубов М., Паламарь А. Актуальні проблеми психогігієни та психопрофілактики у військових частинах та підрозділах: методичний посібник для командирів, офіцерів виховної роботи та лікарів. – Одеса: ВКФ ДРУК, 1998. С. 107
2. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ПВУ ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. С. 18.
3. Потапчук Є. М., Матеюк О. А. Деякі аспекти проблеми збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців. Психологія: Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 11, 2000. С. 435-438
4. Тімченко О. В., Миронець С. М. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. С. 268.