

Гаврищак Любов Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Україна

Gavryshchak, Liubov I., PhD. in Psychological Sciences, Associate Professor, Ivan Franko State Pedagogical University in Drohobych, Ukraine

Максимова Наталія Юріївна, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук

Maksymova, Nataliia Yuriyivna, Dr., dept. of social work, faculty of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

E-mail: 3481160@gmail.com

УДК 159.923

Грибок А.О.

Рецензент: Черняк А.І. кандидат психологічних наук

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЯК ГОЛОВНИЙ ФАКТОР УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В СКЛАДНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Грибок А.О. *Психічне здоров'я військовослужбовців збройних сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. У статті розкрито сутність феноменів психічного здоров'я, психологічної стійкості як чинників психологічного забезпечення службової та бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Здійснено аналіз наукової літератури щодо проблеми психічного здоров'я та психологічної стійкості і готовності до дій у позаштатних умовах. Визначено сутність та зміст понять*

"психічне здоров'я" "психологічна стійкість та готовність військовослужбовців Збройних Сил України", виокремлено їхні структурні компоненти.

Проаналізовано поняття готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Визначено зовнішні ознаки психологічної готовності військовослужбовця до виконання поставлених завдань. Доведено, що стан психічного здоров'я військовослужбовця є головним важелем у формуванні його поведінки в складній та екстремальній ситуації і детермінована рівнем його стресостійкості.

Ключові слова: психічне здоров'я, військовослужбовець, екстремальні умови, адаптивність, психологічна стійкість, готовності до дій, емоційно-вольовий компонент, пізнавальний компонент, індивідуально-професійний компонент, психологічна готовність, стрес, стресостійкість.

Грибок А.А. Психическое здоровье военнослужащих Вооружённых Сил Украины как главный фактор успешного выполнения боевых задач в сложных и экстремальных условиях. В статье раскрыта сущность феноменов психического здоровья психологической стойкости (устойчивости) как факторов психологического обеспечения служебной и боевой деятельности военнослужащих Вооружённых Сил Украины. Осуществлен анализ научно-психологической литературы по проблеме психологической устойчивости.

Определена сущность и содержание понятия "психическое здоровье", "психологическая стойкость (устойчивость) и готовность военнослужащих Вооружённых Сил Украины", выделены их структурные компоненты.

Проанализированы понятия готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях. Определены внешние признаки психологической готовности военнослужащих к

выполнению поставленных задач. Показано, что состояние психического здоровья военнослужащего является главным рычагом в формировании его поведения в сложной, экстремальной ситуации и детерминирована уровнем его стрессоустойчивости.

Ключевые слова: *психическое здоровье, военнослужащий, экстремальные условия, адаптивность, психологическая устойчивость, готовности к действиям, эмоционально-волевой компонент, познавательный компонент, индивидуально-профессиональный компонент, психологическая готовность, стресс, стрессоустойчивость.*

Постановка проблеми. На сучасному рівні розвитку суспільства підвищені вимоги до рівня психічного здоров'я. Особливо це стосується осіб, які займаються інтенсивною діяльністю. Збільшується число нових і незвичних за характером впливу факторів ризику, що діють на нервово-психічне та соматичне здоров'я і зменшують адаптаційні резерви людини. Це, в першу чергу, стосується людей призваних захищати нашу державу.

Проблема психічного здоров'я людини належить до актуальних проблем людства, особливо якщо йдеться про людину у погонах.

Війна на сході України показала, наскільки важливою є психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ), до дій в особливих умовах, здатність людини в погонах долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, уміння успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників.

Важливим напрямом реалізації державної політики національної безпеки та оборони є формування психологічної стійкості у військовослужбовців Збройних Сил України, на яких покладена відповідальність за оборону держави, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності. Таке завдання ставить підвищені вимоги до свідомості, самосвідомості, мотивації, життєвих настанов військовослужбовців [4, с.17-18; 7, с.170].

Актуальність цієї проблеми визначається складною військово-політичною ситуацією на сході країни. Тому виникає необхідність детального дослідження проблеми впливу стану психічного здоров'я військовослужбовців ЗС України на стійкість та готовність до дій в складних та екстремальних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основу вивчення формування уявлень про феномен психічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л.Божович, Л.Виготського, А.Запорожця, О.Леонтьєва, С.Максименка, С. Рубінштейна, І.Дубровіної, О.Хухлаєвої та інших провідних психологів.

В.Слободчиков та О.Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психічне здоров'я визначається особистісно-смысловим конструктом та характеризується новою якістю смислових ставлень людини до дій в складних та екстремальних умовах.

Ознайомлення з науково-психологічною літературою по даній проблематиці свідчить, що на цей час відзначається складність, суперечливість і недостатність наукових розробок по вивченню станів психічного здоров'я військовослужбовців їхній

психологічної стійкості та готовності до дій в позаштатної і непередбаченої ситуації.

Лише окремі аспекти цієї проблеми можна знайти у працях Б.Ананьєва, П.Анохіна, А.Кулікова, А.Журавля, В.Лефтерова, С.Лисюка, Є.Потапчука, О.Сафіна, О.Тімченка, М.Тишкової, В.Ягупова, А.Якимчука та ін.

У психологічній науці все ще немає єдиної теорії, яка б описувала особливості психічної діяльності та поведінки людини у надзвичайних, екстремальних умовах існування.

Аналіз літератури з цієї проблеми показує всю складність, багатомірність і неоднозначність трактування таких понять, як “психічне здоров’я” та “психологічна стійкість” військовослужбовців Збройних Сил України.

Поняття “стійкості” Б.Ананьєв визначав як “прояв здібностей”. Під психологічною готовністю діяти у екстремальних умовах мається на увазі система психологічних і психофізіологічних характеристик суб’єкта, що забезпечують успішність і результативність певних дій та діяльності. Б.Ананьєв визначав, що стан психічного здоров’я є ключовим важелем в укріпленні стійкості військовослужбовця.

Л.Битехтина пояснює готовність до дій у складних умовах через сукупність мотиваційних, пізнавальних, емоційних і вольових якостей особистості, як її загальний психофізіологічний стан і пропонує називати готовністю до діяльності весь «ансамбль», синтез властивостей особистості, як значно ширше поняття, ніж здібності.

Однією з форм психологічної готовності є готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

Аналіз наукової літератури з цієї проблеми показав, що психологічна готовність у рамках екстремальної психології розглядається у тісному взаємозв'язку з такими поняттями як: психічне здоров'я та психологічна підготовленість військовослужбовця до дій у позаштатної ситуації.

Формулювання мети статті. Аналіз професійної діяльності військовослужбовців ЗСУ свідчить про те, що вона постійно пов'язана з дією чинників, які створюють екстремальні ситуації. Важливою характеристикою ефективності діяльності військовослужбовців є категорія надійності, яка багато в чому визначається стійкістю до дій екстремальних чинників. Тому проблема психологічної стійкості військовослужбовців в складних та екстремальних умовах професійної діяльності є ключовою для розуміння психологічних механізмів її ефективності й надійності.

Таким чином, актуальність проблеми впливу стану психічного здоров'я на стійкість та готовність військовослужбовців до дій в екстремальних умовах професійної діяльності та її недостатня розробленість й обумовили вибір теми статті.

Особливу значущість проблема психологічної стійкості набуває сьогодні стосовно професійної діяльності військовослужбовців. Це зумовлено специфікою військово-професійної діяльності та її високою соціальною значущістю щодо захисту державних інтересів і безпеки країни.

Тому метою нашої статті є: 1. висвітлення підходів науковців щодо впливу стану психічного здоров'я військовослужбовців на їхню стійкість та готовність до дій в складних та екстремальних умовах; 2. визначення сутності, змісту та безпосереднього

взаємозв'язку понять “психічне здоров'я” та “психологічна стійкість, готовність” військовослужбовців ЗС України та виділення їхніх структурних компонентів.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з соціально-економічними змінами та перетвореннями в суспільстві привертає увагу проблема збереження здоров'я, але не тільки у контексті фізичного здоров'я, тобто соматичних захворювань, а і у контексті психічного здоров'я, яке свідчить про можливість і здатність особистості протидіяти впливу негативних факторів.

На нашу думку така негативна тенденція обумовлена, по-перше тим, що:

по-перше, відбувається значний зріст нервово-психічних захворювань у зв'язку з реагуванням на стресові ситуації, які відбуваються у соціальному середовищі;

по-друге, різким зростанням розповсюдженості шкідливих звичок: алкоголізму, різних залежностей;

по-третє, привертає увагу такий психологічний феномен як криза ідентичності, яка визначається розривом між вимогами і змінами у взаємовідносинах у суспільстві і економіці і ригідністю особистісних установок, стереотипу поведінки.

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 [13, с.29].

Але, перш за все, діяльність військовослужбовців супроводжується обґрунтованим ризиком для життя.

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.

На думку Ф. Б. Березіна, в людини вирішальну роль відіграє психічна адаптація до важких умов праці та життя, значною мірою справляючи вплив на адаптаційні процеси, які реалізуються на інших рівнях.

У загальній системі психічної адаптації ним виділяються три основні рівні або підсистеми: власне психічний, соціально-психологічний і психофізіологічний. При цьому завданнями власне психічної адаптації є підтримання психічного гомеостазу і збереження психічного здоров'я, соціально-психологічної - організація адекватної мікросоціальної взаємодії, психофізіологічної адаптації - оптимальне формування психофізіологічних співвідношень і збереження фізичного здоров'я. Дослідження показників психічної адаптації тому передбачає комплексний підхід і одночасно оцінювання відповідно актуального психічного стану, особливостей

мікросоціальної взаємодії, церебральної активності і вегетативного регулювання [1].

Нездатність людини справитися з тягарем соціальних і психологічних проблем призводить до порушень психічного і соматичного здоров'я.

За даними світової статистики, триває подальше зростання нервово-психічних порушень і захворювань внаслідок розширення межових невротичних і особистісних порушень, які вивчені далеко недостатньо.

У літературі часто використовується поняття «екстремальна ситуація», яке відображає вплив на людину небезпечних і шкідливих факторів, які призвели до нещасного випадку чи надмірного негативного емоційно-психологічного впливу.

Екстремальна ситуація – це сукупність умов й обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють чи унеможливають життєдіяльність індивідів. Зазвичай, це поняття використовується як синонім надзвичайної ситуації. Екстремальні ситуації – це найбільш складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і факторів ризику [10, с.205].

Терміни “стійкість” та “готовність до дій” у психології стоять разом коли мова ідеться про дії людини в екстремальних умовах, особливо в умовах пов'язаних з ризиком для життя.

Поведінка військовослужбовця в екстремальній ситуації детермінована рівнем його стресостійкості. Стийкість до стресу – важливий чинник збереження нормальної працездатності, ефективної взаємодії з оточуючими і внутрішньої гармонії людини у важких, стресових умовах. Слід зазначити, що існує безліч визначень стресостійкості, у яких вона визначається як:

емоційна стійкість, психологічна стійкість, стійкість особистості, психофізіологічна стійкість, моральна стійкість, морально-психологічна стійкість, емоційно-вольова стійкість [3, с.17-21].

Таким чином, можна говорити про те, що до теперішнього часу категорія стресостійкості не набула однозначного трактування, незважаючи на те, що вона давно і систематично досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології. Деякими дослідниками введені відповідні характеристики стресостійкості.

Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність особистості адаптуватися та зберігати оптимальну працездатність при виникненні екстремальних умов професійної діяльності, долати стан емоційного збудження при виконанні діяльності в особливих умовах, переносити великі навантаження та успішно розв'язувати завдання в екстремальних ситуаціях.

М.Тишкова визначає стресостійкість, як здатність витримувати інтенсивні або незвичайні стимули, що являють собою сигнал небезпеки і ведуть до змін у поведінці, витримувати без перешкод для діяльності високий рівень активації [13, с.27-39].

Дії в екстремальних ситуаціях (нерідко бойові дії), загроза для життя вимагають від військовослужбовця психологічної стійкості, ініціативності та дисципліни.

За даними О.Сафіна, у психологічно підготовлених військовослужбовців у бойовій обстановці з'являється характерне бойове збудження, що загострює увагу, пам'ять і мислення, що сприяє активності та цілеспрямованості дій [12, с.270-273].

Виходячи з інформації, яку ми отримали від військовослужбовців різних посадових ланок, які прибули з району проведення антитерористичної операції одним з основних чинників, які характеризують боєздатність військового підрозділу, є уміння особового складу справитися з негативними психоемоційними станами, що виникають в екстремальних ситуаціях. При виконанні завдань різної міри небезпеки психотравмуючий чинник має інтенсивний вплив на психіку військовослужбовця, викликаючи часом патологічні зміни в його поведінці. У людській свідомості виникають реальні почуття тривоги, страху і паніки, із якими вона не може цілком справитися. У критичній ситуації за умов вітальної загрози для життя у свідомості військовослужбовця відбувається боротьба двох домінант поведінки: інстинкт самозбереження і почуття фахового обов'язку. Проблема фахового страху є актуальною і мало вивченою галуззю прикладної психології. Про це свідчить відсутність наукового визначення цього феномена, його структури і міри градації. В даній науковій праці ми хочемо розпочати спробу визначення змісту психологічної категорії - професійний страх, його основні компоненти і шлях його подолання. Аналіз опитування військовослужбовців, які прибули з зони проведення операції об'єднаних сил показав, що успіх бойової операції базується на двох основних компонентах: рівні професійної підготовки й обсязі оперативної інформації. Ці складові являють собою сумарний розмір, що визначає міру професійного страху. Учасники бойових дій в зоні проведення антитерористичної операції стверджують, що міра професійного страху корелює алгоритм проведення військової операції і ймовірність успішного виконання бойового завдання. Аналіз

чинників, що впливають на формування фахового страху у особового складу підрозділів, дозволив нам дати визначення цього феномена. Професійний страх - це одна з форм пасивно-оборонної емоції, що задає установку людині на самозбереженню реакцію, яка виступає збудливою домінантою.

У процесі професійної діяльності і бойової підготовки особовий склад підрозділів постійно піддається психогенному і патогенному впливу таких стрес-чинників як травматизм і біль. Аналіз інформації свідчить про те, що генезис болю та психологічні методи його локалізації в цій сфері фахової діяльності мають мало теоретичних і практичних розробок. Як свідчать дослідження військових психологів Бундесвера особи з високим рівнем тривожності за психодіагностичною шкалою більш чутливі до психоемоційного стресу, вони обтяжливо виходять із стану фрустрації і відчують при цьому значні вегетативні зрушення. Цей фактор повинен враховуватися при комплектуванні військових підрозділів, при комплексному плануванні заходів щодо профілактики психосоматичної патології, психологічної й фізичної реабілітації особового складу після бойових дій.

Я.Овсяннікова наводить більш складну структуру психологічної стійкості, у якій на підставі аналізу упорядковано компоненти та складові психологічної стійкості й виділено основні її змістовні блоки, які визначають рівень загальної психологічної стійкості, а саме: соціальне середовище, свідомість особистості, ставлення особистості, когнітивний, емоційний, поведінково-діяльнісний, комунікативний [11, с.235].

А.Анцупов серед компонентів психологічної стійкості виділяє емоційний, вольовий, інтелектуальний (пізнавальний),

мотиваційний і психомоторний. На думку автора, “питома вага” складових психологічної стійкості в конкретної людини не може бути однаковою, оскільки неможливо бути стійким до всього, тобто психологічна стійкість – це не стійкість взагалі [2, с.550-551].

У дослідженні М.Хвороста виділено емоційно-вольовий компонент системи психологічної стійкості, що забезпечує вибір варіантів поведінки, характер ухвалення рішення в проблемних ситуаціях і його реалізацію. При цьому емоційний аспект цього компонента є суб’єктивним індикатором ефективності психологічної стійкості в конкретному соціальному середовищі у вигляді почуття емоційного комфорту в даному середовищі, а вольовий аспект представлений рівнем контролю над афектом і потягами (спонуканнями) [14, с.248-249].

На сьогоднішній день вкрай необхідно і надзвичайно важливо мати інструментарій та вміти дослідити стан психічного здоров’я військовослужбовців для того, щоб не допустити непередбачених наслідків.

Нами була проведена спроба провести невелике дослідження стану психічного здоров’я військовослужбовців однієї з військових частин зв’язку київського гарнізону.

При проведенні дослідження були використані наступні методики:

1. Тест «Психологічного здоров’я» [Електронний ресурс] // Психологія (azps.ru): [web-сайт]. 14.09.2011. – Режим доступу: http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html (14.09.2011).

Постійне
посилання:http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html.

Дозволяє визначити рівень психологічного здоров’я.

2. Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах». Дозволяє визначити особливості психологічного реагування в умовах психоемоційного навантаження.

3. Шкала «Самооцінки тривожності» Спілбергера –Ханіна».

Допомагає визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності, як один з показників психологічного здоров'я особистості.

У дослідженні приймало участь 122 військовослужбовця різних категорій і різних періодів служби.

1.Тест психологічного здоров'я дозволяє визначити рівень психологічного здоров'я особистості: вміння реалізовувати свої можливості, бути впевненим у своїх здібностях, вміти настроюватися на досягнення поставлених цілей, контролювати себе. Були виявлені наступні рівні психологічного здоров'я особистості:

- психологічно не здоровий, дуже сильна дезадаптація - 0% ;
- психологічно не здоровий, сильно дезадаптований, необхідна допомога спеціаліста – 1,7% військовослужбовців;
- психологічно не здоровий, помірна дезадаптація, необхідне послідовне вирішення психологічних проблем, починаючи з більш легших – 33,3% військовослужбовців;
- психологічно здоровий, але має ряд проблем, які потрібно вирішувати – 55,3% військовослужбовців;
- повністю психологічно здоровий – 9,7% військовослужбовців.

2. Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах». Визначення особливостей самопочуття

в екстремальних умовах дозволило дослідити схильності до патологічних реагувань у умовах.

Були отримані наступні результати:

- низький рівень стресостійкості – у екстремальних умовах 5,1% військовослужбовців, це свідчить, що у цих військовослужбовців високий ризик патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна і фізична активність), порушення вольової регуляції, нестійкість емоційного фону і настрою (емоційна нестійкість), вегетативна нестійкість, порушення сну, тривога і страхи, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

- середній рівень стресостійкості – у 31,4% військовослужбовців це свідчить, що у цих військовослужбовців стан задовільної адаптованості: є схильність до патологічних стресреакцій і невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна активність), порушення вольової регуляції, схильність до залежностей у ситуаціях підвищеного рівня психоемоційного перенавантаження;

- високий рівень стресостійкості – у 63,5% військовослужбовців – це свідчить, що у цих військовослужбовців стан гарної адаптованості, а саме: у них майже ніколи не виникають патологічні стрес-реакції, у них практично не буває невротичних розладів, психофізичного виснаження (знижена психічна і фізична активність), порушення вольової регуляції, у них майже завжди стійкий емоційний фон і настрій, високий рівень вегетативної стійкості.

Отримані результати свідчать, що зовнішні стресові фактори, а саме: зміни умов життя, особистісна самооцінка,

стресостійкість - мають вплив на психічне здоров'я особистості, на розвиток і становлення ідентичності військовослужбовця.

3. Шкала «Самооцінки тривожності» Спілбергера –Ханіна». Дослідження тривожності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження (за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна): дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності військовослужбовця, яка впливає на можливість особистості адекватно реагувати при вирішенні складних завдань та у стресових ситуаціях і ситуаціях, які пов'язані з психоемоційним перенавантаженням.

Ситуативна тривожність:

- високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 27,1% військовослужбовців – це свідчить про те, що ці військовослужбовці майже завжди знаходяться у стані постійної напруги, хвилювання, увага та вольова регуляція порушенні, іноді навіть може виникнути порушення дрібної моторики у ситуаціях які потребують швидкого вирішення нагальних питань, а також у стресових і ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження;

- середній рівень ситуативної тривожності було визначено у 53,6% військовослужбовців, цей рівень тривожності характеризується ситуативними або періодичними зривами у ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження, іноді неможливістю контролювати власний емоційний стан;

- низький рівень ситуативної тривожності було визначено у 19,3% військовослужбовців цей рівень тривожності характеризується вмінням даної групи військовослужбовців у стресових ситуаціях контролювати свій психоемоційний стан, концентрувати увагу на вирішенні потрібного питання,

регулювати рівень вольових зусиль, це свідчить про високий рівень стресостійкості, мобільності та креативного підходу до різних проблемних подій.

Особистісна тривожність:

- високий рівень особистісної тривожності було визначено у 25,5 % військовослужбовців характеризується стійкою схильністю особистості сприймати великий круг ситуацій як загрозливі, схильністю до емоційних і невротичних зривів, відчуттям постійної напруги та тривоги, страху, стійким відчуттям відсутності впевненості у досягненні успіху;

- середній рівень особистісної тривожності у 58,7% військовослужбовців, говорить про те що військовослужбовці даної групи у стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного перенавантаження іноді або у деяких випадках сприймають ці ситуації як загрозливі і можуть бути схильними до емоційних і невротичних зривів, відчувати напругу, тривогу, страх та відсутність почуття успіху у досягненні цілей, але при необхідності вони можуть мобілізуватися, сконцентруватися на виконання поставленого завдання;

- низький рівень особистісної тривожності у 15,8% військовослужбовців характеризується вмінням даної групи досліджуваних майже завжди або завжди у стресових ситуаціях та ситуаціях підвищеного психоемоційного перенавантаження адекватно їх сприймати, мобілізуватися, концентруватися для виконання складних завдань, контролювати свої емоції, бути спокійними, розсудливими, об'єктивними, компетентними у розв'язанні проблемних задач та досягати поставлених цілей і отримувати психоемоційне задоволення від результату.

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що підтримувати стан психічного здоров'я військовослужбовців у процесі навчально-бойової та бойової діяльності є необхідною умовою гармонійно розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних умовах військової служби. З огляду на викладене ми бачимо за необхідно в подальшому досліджувати дану проблему.

На підставі проведеного аналізу нами виокремлено такі структурні компоненти психологічної стійкості військовослужбовця:

емоційно-вольовий компонент – полягає в умінні військовослужбовця управляти своїм емоційним станом та здатності до свідомої мобілізації сил, забезпечує адекватність поведінки і дій у конфліктних та екстремальних ситуаціях;

пізнавальний компонент включає активне функціонування та розвиток усіх пізнавальних психічних процесів військовослужбовців, що забезпечують ефективне виконання професійних завдань в екстремальних умовах;

індивідуально-професійний компонент відображає здатність до самоаналізу, адекватного розуміння та оцінки власних дій, вчинків, емоційних переживань, здібностей тощо та засвоєння професійних знань, умінь і навичок необхідних військовослужбовцю для виконання завдань.

Психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань – це своєрідний фундамент його активних дій у майбутньому бою. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє йому керувати власною психікою та ефективно діяти у складних ситуаціях. Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця є:

відсутність метушливості чи замкненості, «рівна» поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя і т.п.) [10, с.205-206]. Л.Бітхтіна, досліджуючи поведінку військовослужбовців військових частин в екстремальних ситуаціях, дійшла висновку, що вона багато у чому зумовлена їх індивідуальними особливостями. На сприйняття військовослужбовцем ситуації та оцінки ступеня її складності, екстремальності впливають такі чинники: ступінь позитивності самооцінки, впевненість у собі, рівень суб'єктивного контролю, адаптивність, наявність позитивного мислення, вираженість мотивації досягнення успіху та інші [6, с.41-44]. Психологічна готовність військовослужбовця до дій в екстремальних умовах – один із основних компонентів готовності до бойових дій. На думку вчених-психологів, її структура складається зі стану психічного здоров'я та когнітивного, емоційно-мотиваційного, операційного компонентів [15, с. 265-267].

Психічне здоров'я відображає поточний стан психологічних можливостей воїнів, узятих у порівнянні з бойовими нормами [3,с.11-12].

Когнітивний компонент. Основу складає сформований у свідомості військовослужбовця динамічний образ майбутнього бою, який, у свою чергу, складається з таких образів: *сенсорного* (зорова, звукова, нюхова, дотикальна картина бойових дій); *моторного* (схеми своїх дій у відповідь на ті чи інші стимули бойової обстановки, реакції на команди, відчуття зброї, техніки тощо); *мотиваційно-сміслового* (значення бою в системі боїв, особистісний зміст бойових дій, особисті цілі, мотиви, завдання). *Емоційно-мотиваційний компонент*

відображається, насамперед, у психологічному налаштуванні, що являє єдність спонукання (мотивів, установок), стеничного емоційного забарвлення, як джерела психічної енергії, і зосередженості свідомості військовослужбовця на меті бойових дій. *Операційний компонент* включає навички й уміння спостерігати, виявляти, інтерпретувати важливі елементи бойової обстановки, уміння регулювати власну психічну діяльність. О.Караяні на сторінках своєї праці «Вплив бою на психіку воїна» розмірковує відносно того, що психіка військовослужбовців також має у своєму складі, в якості однієї із підструктур, групу елементів, які можемо визначити як певний психологічний потенціал військовослужбовців. Разом з тим, практично всі вони, у кінцевому підсумку, вказують на те коло психологічних феноменів, які необхідно сформувати у воїна для забезпечення його ефективних дій у бою. Це – чіткі уявлення про майбутні дії, мобілізованість емоційно-вольової сфери, сформованість відповідних навичок поведінки на полі бою і психічної саморегуляції. У працях вищезгаданих авторів відзначається факт впливу на індивідуальну психологічну готовність воїнів до проявів колективно-групової психології згуртованості, взаємовідносин, традицій, авторитету командира тощо [3,с.9-10].

Висновки. Психологічна стійкість військовослужбовця – один із основних компонентів готовності до бойових дій. 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.

Аналіз науково-психологічної літератури надав можливість відмітити, що поняття “психологічна стійкість” відноситься до особистості в цілому і трактується як базова характеристика, як властивість особистості, як рухливий рівноважний стан системи особистості, однак спільним можна виділити те, що мова йде про здатність особистості успішно протистояти негативним, екстремальним чинникам та умовам, які можуть загрожувати його життю.

На підставі проведеного аналізу нами було визначено, що психологічна стійкість військовослужбовця – це характеристика його особистості, яка забезпечує її стійкість до протидії зовнішнім негативним впливам, зокрема під час безпосереднього виконання завдань в умовах бойової обстановки та виявляється у здатності відновлювати психологічну рівновагу шляхом адекватного реагування на раптові зміни обстановки в екстремальних умовах.

Виділено структурні компоненти психологічної стійкості військовослужбовця, а саме: емоційно-вольовий, пізнавальний та індивідуально-професійний.

Актуальними напрямками подальших досліджень з визначених проблем є такі: експрес-діагностика психічних станів військовослужбовців у процесі виконання ними бойових завдань; психологія полону; психотехнології надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойовій обстановці.

Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: изд-во Каз-го университета, 1987. –С.262 .

2. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М. : ЮНИТИ, 2000. – С.551.
3. Алещенко В.І. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Т. 20. Вип. 4 (38). 2015. – С.7-17.
4. Бабаян Ю.О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах / Бабаян Ю. О., Грішман Л. О // Збірник наукових праць. – 2014. – Випуск 2.13 (109). – С. 17-21.
5. Білий В.Я. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України / В.Я. Білий, В.І. Варус // Наука і оборона. – 2009. – №1. – С. 16-20.
6. Битехтина Л.Д. Готовность к действиям в экстремальных ситуациях среди военных / Л.Д. Битехтина // Вопросы психологии. – 2005. – №11. – С.41-47.
7. Волкова Н. В. Особенности проявления психологической неустойчивости личности при преодолении критических ситуаций : дисс.канд. психол. наук : 19.00.01 / Волкова Наталия Владимировна. – М., 2005. – С. 170.
8. Демина Л.Д, Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие. / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова // - Изд-во Алтайского государственного университета.: 2000, – С. 123.
9. Джекобсон Дж. Л. Секреты психиатрии / Джеймс Л. Джекобсон, Алан М. Джекобсон; Пер. с англ.; Под общ. ред. акад. РАМН П.И.Сидорова. 2-е изд. М. : МЕДпресс-информ, 2007. – С. 576.
10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – С.432.
11. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофілактики /ЛВ.Куликов.СПб: Питер, 2004. – С. 464.
12. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : дис.канд. психол. наук : 19.00.09 / Лисюк Сергій Григорович. – Хмельницький, 2011. – С. 205.
13. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України :

дис.канд. психол. наук : 19.00.09 / Овсяннікова Яніна Олександрівна. – Харків, 2010. – С. 235.

14. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. / Л.В.Пляка // Проблеми загальної та педагогічної психології. - Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, Т.ХІІІ, ч.2, - С.315- 322

15. Рустанович А.В., Шамрей В.К. Клиническая психиатрия в схемах, таблицах и рисунках. Издание 3-е дополненное и переработанное. / А.В. Рустанович, В.К. Шамрей // - СПб.: "ЭЛБИ-СПб", 2006. – С. 216.

16. Сафін О.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / О.А. Сафін. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – С. 273.

17. Хворост М. Ю. Розвиток психологічної стійкості керівників рятувальних підрозділів в умовах професійної діяльності : дис.канд. психол. наук : 19.00.09 / Хворост Максим Юрійович. – Харків, 2012. – С. 249.

18. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С. І. Яковенко, Т. М. Яковенко. – К.: КВГІ, 2008. – С. 265-268.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Abolin L.M. Psihologicheskie mehanizmi emotsionalnoy ustoychivosti cheloveka / L.M. Abolin. – Kazan: izd-vo Kazanskogo universiteta, 1987. – S.262.

2. Antsupov A.J. conflict resolution: Textbook for Universities / A.J. Antsupov, A.I. Shipilova. - Moscow: UNITY, 2000. – S.551.

3. Aleshchenko V.I. Bulletin ONU Mechnikova. Psychology. T. 20. Vol. 4 (38). 2015. – S.7-17.

4. Babayan Y. O., Hrishman L. O. The peculiarities of psychological readiness of the troops for actions in extreme conditions / Babayan Y. O., Hrishman L.O. // Collection of scientific papers. Psychological Sciences. – 2014. – Issue 13 (109). – S.17-21.

5. Biliy V.Y. Mediko-sotsialni problemi profesiynoyi nadiynosti viyskovosluzhbovtziv u konteksti natsionalnoyi bezpeki Ukraini / V.Y. Biliy, V.I.Varus // Nauka i oborona. – 2009. – №1. – S. 16-20.

6. Bitehtina L.D. Gotovnost k deystviyam v ekstremalnih situatsiah sredi voennih / L.D. Bitehtina // Voprosi psihologii. – 2005. – №11. – S.41-47.
7. Volkova N.V. Features of the manifestation of psychological instability of the personality in overcoming critical situations: diss. Psihhol. Sciences: 19.00.01 / Volkova N.V. - M., 2005. – S.170.
8. Demina L.D., Ralnikova I.A. Mental health and protective mechanisms of personality. Tutorial. / L.D. Demina, IA Ralnikova // - Publishing house of Altai State University: 2000, - S. 123.
9. Kraynyuk V.N. Psychology stress personality: Monograph / V.N. Kraynyuk. - K: Nika-Tsentr, 2007. – S.432.
10. Jacobson JL Secrets of Psychiatry / James L. Jacobson, Alan M. Jacobson; Per. with english By common. Ed. acad. RAMS PI Sidorova. 2nd ed. M.: MEDpress-inform, 2007. - S. 576.
11. Kulikov L.V. Psychohygiene of personality. Questions of psychological stability and psycho prophylaxis / L.V. Kulikov.SPb. : Peter, 2004. – S.464.
12. Lysyuk S.G. Providing psychological resilience to extreme situations viyskovosluzhbovtziv professional activity: dys.kand. Psychology. Sciences: 19.00.09 / Lysyuk S. G. - Khmelniysky, 2011. – S.205.
13. Ovsyannikova J.A. Socio-psychological training as means vidnovlennya psychological stability of rescuers Ukraine: dys.kand. Psychology. Sciences: 19.00.09 / Ovsyannikova J.A. - Kharkiv, 2010. – S.235.
14. Saphin O.A. Psihologiya deyatelnosti v ekstremalnih situatsiyah / O.A. Saphin. – H.: Gumanitarniy tsentr, 2007. – S.273.
15. Plaka L.V. Psychological health as a psychological problem. / L.V. Plyaka // Problems of general and pedagogical psychology. - Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk NAPAU, T.HIII, part 2 - S.315-322
16. Tishkova M.I. Issledovanie ustoychivosti lichnosti v trudnih situatsiyah / M.I. Tishkova // Voprosi psihologii. – 1987. – №1. – S.27-39.

17. Hvorost M.Y. Development of psychological stability ryatuvalnyh heads of departments in terms of professional activity: dys.kand. Psychology. Sciences: 19.00.09 / Hvorost M.Y. - Kharkiv, 2012. – S.249.

18. Yakovenko S. I. The mental stability of military to the influence of extreme factors / S. I. Yakovenko, T. M. Yakovenko. – K.: КМНІ, 2008. – S.265.

Hrybok, A.O. Mental health of military service members of the Ukrainian armed forces as the main factor for their successful execution of combat tasks in difficult and extreme conditions. *The article reveals the essence of such phenomena as mental health and psychological stability as factors supporting psychologically the Ukrainian Armed Forces service members during their everyday services and combats. The article analyzes scientific literature on mental health and psychological stability and readiness for actions in extraordinary circumstances. The essence and content of such concepts as "mental health", "psychological stability and readiness of the Ukrainian Armed Forces service members" are determined, their structural components are outlined.*

The concept of service members' readiness for actions in extreme conditions is analyzed. The external signs of service members' psychological readiness for task accomplished are determined. The article proves that service members' mental health is the main predictor of their behaviour in difficult or extreme situations and it is determined by their stress tolerance.

Key words: *mental health, service members, extreme conditions, adaptability, psychological stability, readiness for actions, emotional-volitional component, cognitive component, individual-professional component, psychological readiness, stress, stress tolerance.*

Відомості про автора:

Грибок Андрій Олександрович, магістр факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка

Нрыбок, Andriy O., master student of the Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University in Kyiv
E-mail: skif1531@mail.ru

УДК 159.923.2

**Грысь А.М.,
Максименко М.Ю.,
Моторна Т.М.**

ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

Грысь А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізми активізації особистісних ресурсів. У статті розкрито сутність та зміст психологічних чинників самоактуалізації особистості у період дорослішання. Зокрема розкрито погляди представників як класичних наукових підходів, так і нових концепцій, які розкривають процесуальні характеристики та механізми, що забезпечують розкриття особистісного потенціалу. Саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я».

Відзначається, що саме в період дорослішання питання самоактуалізації особистості постають як найбільш актуальні. Адже протягом дорослішання, разом з новими соціальним обов'язками та правами, особистість отримує той самий ресурс, який необхідний для становлення її самості та пошуку власного Я.

Серед сучасних психологічних концепцій особливу виділяється вивчення людини як цілісності, як суб'єкта власного життя, що володіє великим потенціалом для відкриття нових перспектив у розвитку аутопсихологічної компетентності. Саме завдяки