

УДК 159.9

В.В. Стасюк, д-р психол. наук, проф.

ОСНОВНІ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті надано коротку характеристику основних негативних емоційних станів військовослужбовця у контексті його військово-професійної діяльності.

Ключові слова: емоційний стан, девіантна поведінка, афект, психічний стан.

The short description of ground negative emotional states of military serviceman in the context of his military-professional activity is given in the article.

Key words: emotional state, deviant behavior, affect, mental condition.

Емоційні стани людини зумовлені соціальними умовами існування і мають особистісний характер. Емоції – це суб'єктивні переживання, що сигналізують про благополучний або неблагополучний стан організму і психіки. Почуття ж мають не тільки суб'єктивний, а й об'єктивний предметний зміст. Вони викликаються об'єктами, що мають ціннісне особистісне значення, і адресуються до них.

Якість переживань, зумовлених почуттями, залежить від того особистісного змісту і значення, яке має для людини предмет. Звідси почуття пов'язані не тільки із зовнішніми властивостями об'єкта, що сприймаються безпосередньо, а й з тими знаннями і поняттями, які має людина про нього. Почуття мають дієвий характер, вони або спонукають або пригнічують активність людини. Почуття, які спонукають активність, називаються стеничними, почуття, які пригнічують її – астенічними. Емоції і почуття – це своєрідні стани психіки, що накладають відбиток на життя, діяльність, вчинки і поведінку людини. Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття постають емоційні стани людини.

Якщо почуття впливають на зміст і внутрішню сутність переживань, зумовлених духовними потребами людини, то емоційні стани визначають в основному зовнішню сторону поведінки і психічної діяльності.

До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Військовослужбовець у процесі військово-професійної діяльності також постійно відчуває широкий спектр емоцій, на ґрунті якого, природно, формуються почуття та, відповідно, емоційні стани. Розглянемо ті з них, які несуть негативне забарвлення, тобто, через свій астенічний вплив на емоційно-вольову сферу військовослужбовця ускладнюють виконання ним службових обов'язків та поставлених завдань.

Настрій як загальний емоційний фон є найбільш загальним емоційним станом, що охоплює військовослужбовця протягом певного періоду часу і надає істотний вплив на її психіку, поведінку і діяльність. Настрій може виникати повільно, поступово, а може охопити військовослужбовця швидко і раптово. Він буває позитивним чи негативним, стійким або тимчасовим.

Виділяють чотири основні причини та обставини, що змінюють настрій:

- органічні процеси (хвороба, втома погіршують настрій; здоров'я, повноцінний сон піднімають настрій);
- зовнішнє середовище (бруд, шум, важке повітря, неприємний колір погіршують настрій; чистота, тиша, свіже повітря, затишок піднімають настрій);
- взаємовідносини між військовослужбовцями (образа, грубість погіршують настрій; привітність, довіра, такт піднімають настрій);
- мисленнєві процеси (образи, в яких відображаються негативні емоції, погіршують настрій; образи, в яких відображаються позитивні емоції, піднімають настрій).

Настрій характеризується слабкою виразністю та низьким ступенем усвідомлення. Військовослужбовець навіть може не помічати його. Але іноді трапляється так, що на-

стрій набуває значної інтенсивності. В цьому випадку він впливає на поведінку людини, на її розумову діяльність. Настрій залежить від стану нервової системи, залоз внутрішньої секреції, від загального стану здоров'я.

В залежності від ступеня усвідомлення причин (настрій завжди залежить від яких-небудь причин), що викликали той чи інший настрій, він переживається в якості загального емоційного фону (наприклад, подавлений настрій), або як ідентифікований стан (наприклад, страх).

Будь-який настрій має свою причину, хоча іноді здається, що він виникає сам по собі. Причиною настрою може бути становище людини в суспільстві, результати діяльності, події в особистому житті, стан здоров'я тощо. Настрій, пережитий одним військовослужбовцем, може передаватися іншим військовослужбовцям. При поганому настрої все валиться з рук, робота йде мляво, допускаються помилки, завдання виконуються невчасно або неякісно.

Настрій має особистісний характер. У одних військовослужбовців настрій буває найчастіше хорошим, в інших – поганим. На настрій дуже впливає темперамент. У сангвініків настрій завжди бадьорий, мажорний. У холериків настрій часто змінюється, хороший настрій раптом змінюється на поганий. У флегматиків настрій завжди рівний, вони холоднокровні, впевнені в собі, спокійні. Меланхолікам часто властивий негативний настрій, вони всього бояться і побоюються. Будь-яка зміна в житті вибиває їх із колії і викликає депресивні переживання.

Пристрасть – це глибокий, інтенсивний і дуже стійкий емоційний стан, що захоплює людину цілком і повністю і визначає всі її помисли, прагнення і вчинки. Пристрасть може бути пов'язана із задоволенням матеріальних і духовних потреб. Об'єктом пристрасті можуть бути різного вигляду речі, предмети, явища, люди, якими особистість прагне володіти за будь-яку ціну.

Залежно від потреби, через яку виникла пристрасть, і від об'єкта, за допомогою якого вона задовольняється, вона може характеризуватися або як позитивна, або як негативна. Негативна або низинна пристрасть має еґотичну спрямованість, при її задоволенні людина ні з чим не рахується і часто здійснює антигромадські аморальні вчинки.

У варіанті військової служби прояви пристрастей військовослужбовців ми можемо часто спостерігати у тому, що називається девіантною та адиктивною поведінкою.

Девіантна поведінка – система вчинків або окремі вчинки людини, які мають характер відхилення від прийнятих у суспільстві норм (правових і моральних). Це порушення поведінки, не обумовлене психічними захворюваннями.

Адиктивна поведінка – система стосунків, спрямованість вчинків військовослужбовця, які призводять до вживання ним наркотичних засобів; стадія наркотизації без явно виражених психічної і фізичної залежностей. Також характеризується наявністю пристрасті, але вже на більш глибокому психофізіологічному рівні.

Афект – це короточасний емоційний стан, який швидко виникає і бурхливо протікає. Негативно впливає на психіку і поведінку людини. Якщо настрій – це порівняно спокійний емоційний стан, то афект – це емоційний шквал, що раптово налетів і зруйнував нормальний душевний стан людини.

Іншими словами, афект – це будь-який емоційно забарвлений стан, приємний чи неприємний, чіткий чи нечіткий, який проявляється у загальній душевній тональності або у сильній енергетичній розрядці.

Афект може виникнути раптово, але може також зароджуватися поступово на основі акумуляції накопичених переживань, коли вони починають переповнювати душу людини.

У стані афекту людина не може розумно керувати своєю поведінкою. Охоплена афектом, вона іноді робить такі дії, про які потім гірко шкодує. Усунути або загальмувати афект неможливо. Проте стан афекту не звільняє людину від відповідальності за свої вчинки, оскільки кожна людина повинна навчитися керувати своєю поведінкою в даній ситуації.

Афект переважно проявляється у людей холеричного типу темпераменту, а також і у невихованих, істеричних суб'єктів, які не вміють керувати своїми почуттями і вчинками.

Поняття "*стрес*" було введено канадським фізіологом Г. Сельє у 1936 році. Це емоційний стан, який раптово виникає у людини під впливом екстремальної ситуації, пов'язаної з небезпекю для життя або діяльності, що вимагає великої напруги. Стрес, як і афект, є таким же сильним і короточасним емоційним переживанням. Тому деякі психологи розглядають стрес як один з видів афекту. Але це далеко не так, тому що він має свої відмінні риси. Стрес, перш за все, виникає тільки при наявності екстремальної ситуації, тоді як афект може виникнути з будь-якого приводу. Друга відмінність полягає в тому, що афект дезорганізує психіку і поведінку, тоді як стрес не тільки дезорганізує, а й мобілізує захисні сили організму для виходу з екстремальної ситуації.

Сельє виділяє наступні три стадії стресу:

1. Стан тривоги, який включає три періоди:
 - активація адаптаційних сил;
 - погіршення функціонального стану;
 - нестійка адаптація.
2. Стадія опору або резистентності.
3. Стадія вичерпання.

Не слід вважати, що стрес несе собою лише погане, бо його біологічною функцією є захист та адаптація організму. Стрес може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Позитивну роль стрес чинить, виконуючи мобілізаційну функцію, негативну роль – шкідливо діючи на нервову систему, викликаючи психічні розлади та різного роду захворювання організму.

Стресові стани по-різному впливають на поведінку військовослужбовців. Одні під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам, інші, навпаки, є стресостійкими особистостями і найкраще проявляють себе в моменти небезпеки і в діяльності, що вимагає напруження всіх сил.

Фрустрація є глибокий емоційний стан, який виникає під впливом невдач, що мали місце при завищеному рівні запитів особистості. Вона може проявлятися у формі негативних переживань, таких як: озлобленість, досада, апатія і т.п.

М.Д. Левітов називає такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає у результаті конфліктів вій-

ськовослужбовця з іншими, особливо в військовому колективі, в якому він не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка військовослужбовця, яка затримує її особистісно – її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, – спричиняє стан фрустрації. Він виникає у військовослужбовців з підвищеною збудливістю, емоційні натури, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами та вольовими якостями, погано підготовлені до труднощів.

Іноді фрустрація буває тривалою, що призводить до різкого звуження кола життєвих зв'язків військовослужбовця. Тоді все, що відбувається, він розглядає під кутом зору події, яка спричиняє фрустрацію. Остання може стосуватися не лише майбутнього чи теперішнього, а й минулого. Залежно від цього розрізняють характер емоційного фону: у першому разі це буде страх, у другому – гнів, у третьому – сум.

У стані фрустрації людина відчуває особливо сильне нервово-психічне потрясіння. Воно проявляється через величезне розчарування, роздратованість, пригніченість, необмежену самокритику. Деструктивний вплив фрустрації проявляється також у порушенні тонкої координації зусиль, які спрямовані на досягнення мети, в частковій втраті контролю над собою, в когнітивній обмеженості, через яку особа не бачить альтернативних шляхів або якої-небудь іншої мети, в афективно забарвлених агресивних діях. Фрустрація може послаблюватись, зникати або посилюватись.

Розглянемо конкретні негативні емоційні стани, які можуть виникнути у військовослужбовця у ході його військово-професійної діяльності.

Стан психічної втоми.

У такому випадку у військовослужбовця виникає почуття психічної втоми від тривалого очікування результату. Відчувається стан "вижатого лимону", при якому знижується уважність, складніше запам'ятовується необхідна інформація, на думку приходять банальні рішення. Зниження інтенсивності психічної діяльності викликає депресію, а разом з тим, виникає роздратування та спалахи гніву по відношенню до співслужбовців, які ні в чому не винні.

Стан психічної напруженості.

Стан характеризується наявністю почуття збентеженості, тривоги, навіть страху. Інтелектуальна діяльність протікає швидше та інтенсивніше, людина збуджено перевіряє будь-які гіпотези. Рухи стають або хаотичними, або, навпаки, чіткими та швидкими, темп їх прискорюється. Змінюються і фізіологічні реакції: прискорюється пульс, підвищується тиск та температура тіла, відбувається прилив крові до голови. Цей стан виникає в умовах: підвищеної відповідальності, дефіциту часу, зіткнення з особливо складними завданнями, або коли достатньо високий ризик прийняття неправильного рішення, як і відповідальності. Причиною стану психічної напруженості є дефіцит способів для виконання діяльності: інформації, умов, часу, тощо.

Стан зниженої мотивації.

Зовнішні ознаки: зменшується швидкість роботи, збільшується кількість помилок за рахунок неуважності. Стан, коли потрібно багато разів переробляти певні документи, особливо у разі постійного внесення до них несуттєвих змін.

Подальше зниження мотивації призводить до виникнення монотонії (утруднюється сприйняття та переробка нової інформації, не спрацьовує увага, дії здійснюються неспівомовно. В емоціях – в'ялість, апатія, сонливість, бажання припинити діяльність для того, щоб зайнятися чимось більш цікавим).

Стан тривожності.

Стан супроводжується збентеженістю, дискомфортом, очікуванням гіршого чи невизначеного. Особливо часто стан тривожності відчувають люди, які схильні життєві ситуації розглядати як оцінку їх власних особистісних якостей чи компетентності. Залежність від оцінок інших людей формує усталену якість особистості – тривожність. Стан тривожності також може бути ситуативним, що залежить від схильності до негативного прогнозу власної діяльності.

Отже, емоційні стани – психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки. Військовий психолог у своїй діяльності повинен безумовно вміти оперативно діагно-

стувати наявність негативних емоційних станів у членів військового колективу та оперативно здійснювати корекційні заходи щодо оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців.

1. Крутецкий В.А. Психология / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1974. – 320 с.
2. Петровский А.В. Общая психология. 2-е изд., перераб. и доп. / А.В. Петровский. – М.: Просвещение, 1976. – 479 с.
3. Райгородский Д.Я. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ, 1997. – 640 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Изд-во "Наука", 1983. – 370 с.
5. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / В.С. Дерябин. – Х.: ЛКИ, 2010. – 224 с.
6. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.

Надійшла до редколегії 20.02.12

УДК 159.923.2

Н.М. Мась, канд. психол. наук, Н.А. Сторожук, канд. психол. наук,
О.Ф. Сальнікова, канд. техн. наук

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СУЇЦИДУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

У статті розглянутий аналіз феномену "суїцид" та положення щодо соціальних й індивідуально-психологічних чинників, які впливають на формування схильності військовослужбовців ЗСУ до суїцидальної поведінки.

Ключові слова: суїцид, аутоагресія, самогубство, військовослужбовці.

In the article the considered analysis of the phenomenon "self-aggression" and positions in relation to social and individual-psychological factors, which influence on forming of inclination of servicemen to self-aggression behavior.

Keywords: self-aggression, suicide, servicemen.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (World Health Organization. Figures and Facts about Suicide), у другій половині XX століття самогубства посіли четверте місце у переліку причин смерті взагалі та перше місце серед смерті внаслідок насильницьких дій. Дані статистики свідчать про постійне зростання рівня самогубств і спроб самогубства в останні десятиріччя в усьому світі та в Україні зокрема.

На сьогодні Україна, за даними ВООЗ (2005 р.), увійшла до десятки країн світу з високим рівнем суїцидальної активності. При цьому даний показник підвищився з 19,0 самогубств на 100 000 населення у 1988 році до 29,2 у 2002 році. Тільки протягом останніх трьох років ця жаклива тенденція змінилася незначним зменшенням рівня самогубств до 25,8 самогубств на 100 тис. населення

В цілому за час існування незалежної України (1991–2006 рр.) внаслідок самогубств загальною загинули 207 609 осіб, що відповідає приблизно 0,5% від загальної кількості населення на кінець 2005 р. Саме тому феномен суїциду в сучасній науці та практиці розглядається як гостра медико-соціальна та соціально-психологічна проблема, що постійно перебуває у полі зору фахівців різних галузей: соціологів, юристів, медиків, психіатрів, психологів, педагогів.

За даними наукових досліджень, проведених в Україні, до окремих професійних та соціальних груп підвищеного суїцидального ризику відносять військовослужбовців, робітників Міністерства внутрішніх справ та лікарів, що, безумовно, пов'язано з виснажливим характером трудової діяльності та виникаючим унаслідок цього синдромом хронічної втоми, певною соціальною незахищеністю і високим рівнем алкоголізації в цих групах (за даними Міністерства оборони України, у 2010 році в ЗСУ покінчили життя самогубством 22 військовослужбовця).

Крім того, досить високий рівень суїцидального ризику має така соціально-вікова категорія як "молодь", яка, згідно з положеннями Міжнародної асоціації превенції суїцидів (IASP) за віковими особливостями внесена до переліку окремих верств населення з підвищеним суїцидальним ризиком [5]. Перешкоди, які стають на

заваді досягненню життєвих цілей, реалізації мрій і видаються непереборними, змушують військовослужбовця боротися, шукати вихід, переосмислювати сенс буття. Саме в цьому віці загострюється проблема пошуку сенсу життя, зростає невпевненість у собі, виникають інтимні, особистісні та міжособистісні негаразди, які часто вирішуються шляхом зведення рахунків з життям.

У період становлення моральних цінностей та норм поведінки військовослужбовецької строкової служби опиняється в умовах, коли задоволення потреби в самовизначенні супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, що проявляється у аутоагресивній поведінці, частіше спрямована на знищення себе як індивіда внаслідок зруйнованих соціальних зв'язків з оточенням, а отже, перетворюється на специфічний негативний засіб самоствердження. Подібними формами самоствердження у військовослужбовців є ризиковані вчинки, наприклад, участь у ризикованій діяльності, зловживання наркотичними речовинами та алкоголем, грубими неаргументованими порушеннями військової дисципліни тощо. При використанні цих засобів самоствердження цінність людського буття ніби підвищується, підкріплюється гострими відчуттями, грою з небезпекою.

За припущенням Н.Фербоу та Е.Шейдмана, люди, що демонструють таку поведінку як алкоголізм, схильність до невинного ризику та ін., свідомо наближають власну смерть і схильні до саморуйнівної поведінки. Е.Дюркгейм розглядає поведінку людини, яка свідомо наражається на небезпеку, прагне до ризику, до переживання екстремальних ситуацій, чітко усвідомлюючи ступінь імовірності смертельного кінця, як вид зародкового самогубства. Такі вчинки, за його твердженням, мають аналогічну мотиваційну структуру, тому що пов'язані зі смертельним ризиком [3].

Отже, така соціально-вікова категорія як військовослужбовець строкової служби визначена подвійним ознаками підвищеного суїцидального ризику, а саме: за віковим критерієм (особливості: нестійка самооцінка, труднощі соціально-психологічної адаптації, емоційною нестійкістю, імпульсивністю тощо) та критерієм професійної діяльності (проходження військової служби) (осо-