

**Літвінова Ольга Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

УДК 159.9

*Мацюк В.С.*

### **ЕМОЦІЙНІ ДЕСТРУКЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ: МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ**

*У статті представлено огляд і аналіз проблеми емоційних деструкцій. На матеріалі вивчення психологічної літератури конкретизовано теоретичний і практичний внесок науковців із означеної проблематики. Розкрито причини негативних психічних станів у військовослужбовців строкової служби. Джерел – 4.*

**Ключові слова:** *строкова служба, військовослужбовець, деструктивні емоційні стани.*

**Постановка проблеми.** Небезпечність, ризик, зростання відповідальності при виконанні завдань по забезпеченню обороноздатності країни зумовлюють у військовослужбовців психічну напругу. В умовах збільшення кількості психотравмуючих і стресогенних факторів посилюється вплив на психічну сферу особистості та позначається на психологічній готовності до діяльності, зростає запит щодо вивчення безпеки їх деструктивних наслідків, передусім, для військовослужбовців строкової служби як фахівців небезпечної професії.

Військовослужбовці строкової служби стикаються з труднощами і перешкодами зовнішнього та внутрішнього характеру. Це з часом спричинює швидку фізичну втому, нервово-фізіологічне виснаження, занепокоєння, зневіру, страх, слабкість психічних процесів, особливо уваги та пам'яті тощо. Тому формування, зміцнення і розвиток психологічних якостей, що забезпечують у них психологічну стійкість і готовність виконувати службові завдання в будь-яких умовах, є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що емоційні деструкції особистості вивчалися в аспекті: сутність, зміст та види емоційних деструкцій особистості (Л.І. Анциферова, В.В. Бойко, І.В. Вашенко, А.Г. Вовк, М.І. Дьяченко, Є.П. Ільїн, А.Л. Журавльов, О.Г. Маклаков, В.О. Палашкевич та ін.); чинники виникнення емоційних деструкцій у військовослужбовців строкової служби (І.А. Баєв, І.М. Конопльова, М.І. Мар'їн, А.І. Папкін, Є.Ю. Соколов, В.Н. Смірнов, А.М. Столяренко та ін.).

А. Г. Вовк визначено, що більшість різноманітних чинників детермінують появу у військовослужбовців строкової служби – тривожність, яка може трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток. З посиленням тривожності в особистості з'являються страхи і це може розвинути у невротичні риси або невпевненість у собі, а, відтак, і позначитися на несенні служби.

Подібні міркування віднаходимо також у роботах В. О. Палашкевич. Автор зазначає, що в системі негативних психічних станів військовослужбовців строкової служби, які мають переважно соціально-психологічне походження, провідне місце посідають емоційні негативні стани, які можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток. Базовим станом, з якого розвиваються всі інші негативні стани у військовослужбовців, є тривога.

Велике значення у збереженні психічного здоров'я і працездатності військовослужбовця строкової служби має витривалість, тобто його здатність до

економних витрат і раціонального розподілу своїх сил. Це є важливим у силу того, що небезпека для життя, труднощі і несподіванки, часто існують протягом значного часу, за який людині ще належить знайти способи вирішення виниклих проблем, адаптуватися до цих умов [4].

Встановлено, що під дією різних емоційно-стресорних подразників у людини в залежності від цілої низки факторів відбувається або формування процесів адаптації, або порушення саморегуляції. Тому необхідно ретельно підходити до вивчення наслідків, що виникають після перебування в екстремальних ситуаціях [1].

Військовослужбовець, перебуваючи під інтенсивним впливом психотравмуючих чинників екстремальної ситуації, може отримати розлади психіки різного ступеня тяжкості [М. І. Дьяченко]. Так, при тривалому впливі стрес-факторів – до 60 % від усього особового складу – можуть зазнати як часткової, так і повної втрати працездатності. Ця цифра може коливатися залежно від часу перебування під впливом стрес-факторів і їх інтенсивністю. За умовами і часом появи психічні розлади, пов'язані з виконанням службово-бойових завдань, прийнято ділити на наступні групи [2].

На думку Є. Ю. Соколова, військовослужбовець, який виконує бойове завдання по знешкодженню, ліквідації терористів, незалежно від фізичної підготовки, своїх особистих природних характерологічних якостей (людяність, душевність, стійкість духу, принциповість, холоднокровність, патріотизм, надійність у важких життєвих ситуаціях, безкомпромісність та ін.), стикається в більшості випадків з бойовою стресовою ситуацією. Психобіологічна сутність бойового стресу полягає в перепрограмуванні ресурсів людського організму на виживання в екстремальних життєвонебезпечних умовах. Цей процес супроводжується напругою адаптаційних механізмів і вираженими психофізіологічними змінами, які будучи надмірно інтенсивними і тривалими, можуть надавати ушкодження і ставати причиною стресогенної дезінтеграції психічної діяльності – бойової психічної травми.

Залежно від конституціональних і психопатологічно-особистісних показників постстресові розлади мають свої особливості. Так, для стеничних, гіпертимних особистостей характерна тенденція після психотравми до подолання стресу, високий ступінь компенсації. Астенічні особистості (психастеники, сензитивні шизоїди) відрізняються тривалою пролонгованою реакцією на стрес, невисоким рівнем життєвої компенсації. Для особистостей істеричного типу характерні психопатоподібні реакції, частіше збудливого типу зі схильністю до зловживання алкоголю, наркотиків, з низькою соціальною адаптацією, прагненням знову пережити стресову ситуацію. На виникнення психічних розладів, на наш погляд, впливають і такі преморбідні особливості особистості, як нервово-психічна нестійкість, слабкість адаптивних здібностей до незвичних кліматичних умов і до військової служби взагалі, а також психотравмуючий фактор поранення.

Аналіз змін психологічних особливостей особистості в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності і впливу психогенних факторів вітальної загрози свідчить про те, що зміна структури психологічних характеристик в основному носить негативний характер. При цьому, чим більше тривалість психоемоційних навантажень і більш інтенсивно вплив психогенних факторів реальної загрози, тим важче наслідки для психічного стану військовослужбовців. У переважній більшості з них рівень задовільної адаптованості до впливу факторів реальної вітальної загрози не досягається, а ефективність діяльності в подібних умовах визначається рівнем психічних і фізіологічних резервів. Отже, «ціною» ефективності військово-професійної діяльності в екстремальних умовах є виснаження функціональних резервів організму. Виникають також різноманітні астено-невротичні стани, значна астенізація і психопатизація особистості. Спостерігається поступовий розвиток синдрому вигорання який охоплює і емоційну, і фізичну структури організму. Його складовою частиною і закономірним наслідком є особистісна, професійна, дезорганізуюча деформація учасника бойових дій.

У працях І. М. Конопльової зазначено, що виконуючи свої професійні обов'язки, військовослужбовцям строкової служби доводиться витримувати і долати надмірні фізичні та емоційні навантаження. Життя і здоров'я особового складу в таких ситуаціях багато в чому залежать від його сумлінності та професійної майстерності, пильності та бойової згуртованості. Отже, постійні підвищені емоційні, інтелектуальні, фізичні навантаження вимагають активізації всіх життєвих ресурсів, які з часом потребують відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, їх службової активності, подолання дезорганізаційних проявів у військових колективах.

**Мета статті** – виявлення особливостей емоційних деструкцій військовослужбовців строкової служби за контрактом.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Виконуючи свій професійний обов'язок, військовослужбовці через високу ймовірність загибелі, поранення або травматизації, перебувають під впливом психотравмуючих чинників. Це з часом може спричинити психічну травму і військовослужбовці можуть опинитися в стані ступору і випасти з процесу виконання бойових завдань. За наявності сильного нервового потрясіння, яке відчуває військовослужбовець, він може тимчасово втратити здатність критично оцінювати події, тверезо мислити, рішуче діяти. Згодом психічна травма може проявитися на соматичному рівні (погане самопочуття, головні болі, відчуття розбитості у тілі, запаморочення тощо). Однак накопичення психічної напруги у військовослужбовця може відбуватися й поступово, непомітно для нього через тривало діючі психотравмуючі чинники. За таких умов його поведінка також зазнає змін. Вона стає замкнутою, похмурою, супроводжується грубим реагуванням на звернення до себе з боку колег, мати раптові спалахи гніву, агресії, високу рухову активність, за якої швидко слідує виснаження й апатія. Усвідомлюючи, що при тривалій психічній нарузі відбувається стомлення адаптаційних систем організму, важливо своєчасно виявляти та зменшувати негативну емоційну напругу у військовослужбовців. У дослідженні брали участь 60 військовослужбовців строкової служби віком від 18 до 25 років. Досліджувані були поділені на дві групи: контрольна (КГ) – 30 осіб та експериментальна (ЕГ) – 30 осіб.

Таблиця 1

Показники стресу у військовослужбовців строкової служби				
Фаза стресу	Симптоми стресу, %			
		не сформований	починає формуватися	сформований
напруження	1	67,00	27,00	7,00
	2	53,00	37,00	10,00
	3	43,00	40,00	17,00
	4	37,00	30,00	33,00
Заг. пок.		37,00	60,00	3,00
резистенція	1	60,00	23,00	17,00
	2	73,00	17,00	10,00
	3	43,00	23,00	33,00
	4	50,00	27,00	23,00
Заг. пок.	-	43,00	50,00	7,00
виснаження	1	47,00	27,00	27,00
	2	40,00	40,00	20,00
	3	47,00	27,00	27,00
	4	50,00	23,00	27,00
Заг. пок.		33,00	57,00	10,00

**Примітка:** напруження: 1 - переживання психотравмуючих обставин; 2 -

незадоволеність собою; 3 - «загнаність в клітку; 4 - тривога і депресія; **резистенція**: 1 - неадекватне виборче емоційне реагування; 2 - емоційно-моральна дезорієнтація; 3 - розширення сфери економії емоцій; 4 - редукція професійних обов'язків; **виснаження**: 1 - емоційний дефіцит; 2 - емоційна відстороненість; 3 - особистісна відстороненість (деперсоналізація); 4 - психосоматичні і психовегетативні порушення.

Як видно з табл. 1., симптом «переживання психотравмуючих обставин», що відповідає фазі стресу напруження, виявлено у 20 військовослужбовців. Це становить 67,00 % від вибірки досліджуваних. При цьому військовослужбовці відчувають напруження при взаємодії з іншими військовослужбовцями, переживають за результат виконуваного завдання.

До станів емоційної напруги, що впливає на поведінку військовослужбовців, належать: стан тривоги, страху, стресу і його різновиди – фрустрація, афект та ін. Тому виявлення емоційних деструкцій у військовослужбовців ми здійснювали за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) [3].

За симптомом, який починає формуватися, переважає шкала «загнаність у глухий кут», що становить 40,00 % від вибірки досліджуваних. Його виявлено у 12 військовослужбовців. Переважає загальний показник «напруження» у 18 військовослужбовців, що складає 60,00 % від вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що військовослужбовці переживають через нездатність змінити оточення та обрану професійну діяльність.

За параметром сформований симптом переважає шкала «тривога і депресія» у 10 військовослужбовців, що складає 33,00 % від вибірки досліджуваних. Отже, військовослужбовці переживають почуття тривоги, занепокоєння з приводу професійної діяльності.

За показником «резистенція» переважає шкала «емоційно-моральна дезорієнтація» даний симптом несформований у 22 військовослужбовців, що складає 73,00 % від вибірки досліджуваних. Це зумовлено тим, що військовослужбовці боліше переживають відносини з командирами та рядовими військовослужбовцями.

За параметром симптом, який починає формуватися, переважає шкала «емоційна відстороненість» у 12 військовослужбовців, що складає 40,00 % від вибірки досліджуваних. Загальний показник у 15 військовослужбовців, що складає 50,00 % від вибірки досліджуваних. Ми пояснюємо це тим, що військовослужбовці прагнуть відволіктися від думок про професійну діяльність.

За параметром сформований симптом переважає шкала «розширення сфери економії емоцій» у 10 військовослужбовців, що складає 33,00 % від вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що військовослужбовці прагнуть швидко забувати образи та негативні переживання пов'язані з професійною діяльністю, переключаючи увагу на щось інше.

За показником «виснаження» переважає шкала «психосоматичні і психовегетативні порушення» у 15 військовослужбовців, що складає 50,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці переживають почуття виснаженості, перевтоми, напруження після спілкування з іншими людьми.

За параметром симптом, який починає формуватися, переважає шкала «редукція професійних обов'язків» у 8 військовослужбовців, що складає 27,00 % від вибірки досліджуваних. Загальний показник у 17 військовослужбовців, що складає 57,00 % від вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що військовослужбовці часто відчувають втому, прагнуть відпочити від емоційної перевтоми.

За параметром сформований симптом переважають шкали «емоційний дефіцит», «особистісна відстороненість (деперсоналізація)» та «психосоматичні і психовегетативні порушення» у 8 військовослужбовців, що складає 27,00 % від вибірки досліджуваних. Отже, військовослужбовці спілкуючись з оточуючими прагнуть зберегти емоційну

рівновагу, уникнути емоційної перевтоми.

Діагностику рівня реактивної та особистісної тривожності ми здійснювали за методикою «Діагностика реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна). Результати представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Рівень тривожності	КГ		ЕГ	
	СТ	ОТ	СТ	ОТ
Високий	23,00	43,00	57,00	53,00
Середній	73,00	54,00	43,00	37,00
Низький	4,00	3,00	-	10,00

**Примітка:** ОТ – особистісна тривожність, СТ – ситуативна тривожність.

Аналізуючи наведені у табл. 2 дані, з'ясовано, що у 22 військовослужбовців КГ переважає середній рівень ОТ, що складає 73,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці вміють адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, не хвилюються через дрібниці, з приводу невдач та вміють їх забувати.

У 16 військовослужбовців КГ переважає середній рівень ситуативної тривожності, що складає 54,00 % від вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що військовослужбовці мають адекватний рівень СТ, що є необхідною умовою для успішної діяльності.

Проаналізувавши дані ЕГ, з'ясовано, що у 16 військовослужбовців до проведення корекційної програми переважає високий рівень ОТ, що складає 53,00 % від вибірки досліджуваних. Отже, військовослужбовці не вміють адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, хвилюються через дрібниці, з приводу невдач та не вміють їх забувати.

Щодо ситуативної тривожності, то у 17 військовослужбовців ЕГ до проведення корекційної програми переважав високий рівень, що складає 57,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці мають завищений рівень СТ, що є перешкодою для успішної діяльності.

У 19 військовослужбовців ЕГ після проведення корекційної програми переважає середній рівень ОТ у військовослужбовців, що складає 63,00 % від вибірки досліджуваних. Це свідчить про те, що військовослужбовці вміють адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, не хвилюються через дрібниці, з приводу невдач та вміють їх забувати.

У 23 військовослужбовців ЕГ після проведення корекційної програми переважає середній рівень СТ, що складає 77,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці мають адекватний рівень СТ, що є необхідною умовою для успішної діяльності.

Отже, у досліджуваних КГ переважає середній рівень за шкалами «ОТ» та «СТ». Вони вміють адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації та не надають значення ситуативним емоційним проявам. У військовослужбовців ЕГ також переважав високий рівень за шкалами «особистісна тривожність» та «ситуативна тривожність».

При дослідженні стилю поведінки у стресових ситуаціях використовувалася методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н.С. Ендлер, Д.А. Паркера).

Як видно з табл. 3, у військовослужбовців КГ переважає високий рівень за показником ПОК у 12 військовослужбовців, що складає 40,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці в стресових ситуаціях прагнуть знайти вихід зі сформованої ситуації, згадують, як вони вирішували аналогічні проблеми раніше, намагаються зрозуміти ситуацію, обмірковують те, що трапилося, аналізують свої помилки та проблему, а потім реагують на неї, розробляють декілька різних рішень проблеми, намагаються зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

Таблиця 3

**Стратегії копінг-поведінки в стресових ситуаціях військовослужбовців строкової служби (%)**

Рівень	Вид стратегії копінг-поведінки				
	ПОК	ЕОК	КОУ	В	СВ
Високий	40,00	23,33	26,66	23,33	20,00
Середній	30,00	40,00	46,66	36,66	33,33
Низький	30,00	36,66	26,66	40,00	46,66

**Примітка:** ПОК - проблемно-орієнтований копінг; ЕОК - емоційно-орієнтований копінг; КОУ -копінг, орієнтований на уникнення; В - субшкала «відволікання»; СВ - субшкала «соціальне відволікання».

Середній рівень за показниками ЕОК у 12 військовослужбовців, що складає 40,00 % від вибірки досліджуваних та КОУ у 14 військовослужбовців, що складає 46,66 % від вибірки досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що військовослужбовці в стресових ситуаціях переживають, що не можуть впоратися з ситуацією, що склалася, відчувають нервову напругу і роздратування, звинувачують себе за надто емоційному відношенні до ситуації, звинувачують себе за те, що не знають, як вчинити, жалкують про те, що трапилося, зосереджуються на своїх загальних недоліках. При копінг, орієнтованому на уникнення, військовослужбовці думають про щось гарне, що було в їх житті, намагаються бути на людях, розмовляють з тим, чия порада їм особливо цінна, віддаляються від ситуації.

Низький рівень за показниками В у 40,00 % від вибірки досліджуваних (12 військовослужбовців) та СВ у 14 військовослужбовців, що складає 46,66 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці прагнуть переключити увагу на інші справи (спати, гуляти), намагаються бути на людях, спілкуються з іншими військовослужбовцями.

Подібні дані виявлено і у військовослужбовців ЕГ за всіма показниками: ПОК у 13 військовослужбовців (43,33 % від вибірки досліджуваних), ЕОК у 21 військовослужбовців (70,00 % від вибірки досліджуваних), КОУ у 24 військовослужбовців, що складає 80,00 % від вибірки досліджуваних, В у 18 військовослужбовців, що складає 60,00 % від вибірки досліджуваних, СВ у 17 військовослужбовців, що складає 56,66 % від вибірки досліджуваних.

При дослідженні особливостей типу нервової системи використовувався опитувальник «Тип нервової системи» (Г. Айзенк). Результати представлені в табл. 4.

Таблиця 4

**Показники особливостей типу нервової системи військовослужбовців строкової служби (%)**

Показники		КГ	ЕГ
екстраверсія -інтроверсія	яскравий екстраверт	13,33	0,00
	Екстраверт	43,33	43,33
	середнє значення	20,00	46,67
	Інтроверт	16,67	10,00
	глибокий інтроверт	6,67	0,00
нейротизм	дуже високий	16,67	13,33
	Високий	40,00	30,00
	Середній	26,66	40,00
	Низький	16,67	16,67

Як видно з табл. 4, у військовослужбовців КГ за показником «екстраверсії-інтроверсії» переважає шкала «екстраверсії» у 13 військовослужбовців, що становить 43,00 % від вибірки досліджуваних. Вони схильні діяти під впливом моменту, імпульсивні, запальні, безтурботні, оптимістичні, віддають перевагу руху і дії, мають тенденцію до агресивності, почуття і емоції не мають суворого контролю, схильні до ризикованих вчинків.

За показником «нейротизму» переважає високий рівень нейротизму у 12 військовослужбовців, що складає 40,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці схильні до проявів нервовості, нестійкості, поганої адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв, почуття провини і занепокоєння. У поведінці проявляють емоційність, імпульсивність; нерівність у контактах із людьми, мінливість інтересів. У 14 військовослужбовців ЕГ до та після проведення корекційної програми за показником «екстраверсії-інтроверсії» переважає шкала «середнє значення екстраверсії», що складає 47,00 % від вибірки досліджуваних. Вони схильні діяти під впливом моменту, імпульсивні, запальні, безтурботні, оптимістичні, віддають перевагу руху і дії, мають тенденцію до агресивності, почуття і емоції не мають суворого контролю, схильні до ризикованих вчинків.

Щодо показника «нейротизму», то в ЕГ до та після проведення корекційної програми середній рівень виявлено у 12 військовослужбовців до проведення корекційної програми, що складає 40,00 % від вибірки досліджуваних та у 14 військовослужбовців після проведення корекційної програми, що складає 47,00 % від вибірки досліджуваних. Військовослужбовці схильні до прояву адекватного рівня напруженості та занепокоєння.

Деструктивні емоційні стани, як особливий вид емоційних явищ, виявляються у високому рівні виразності нервово-психічної напруги, що зумовлює труднощі адекватної взаємодії з навколишньою дійсністю, виснаження функціональних резервів, зміну сприйняття звичного самопочуття, що спільно призводить до різних форм дезадаптації. Деструктивний емоційний стан, детермінується індивідуально-особистісними якостями (рівнем тривожності, напруженості, нейротизму), негативно впливає на сприйняття стану здоров'я, вибір стратегій поведінки.

Метод t-критерій Стьюдента для залежних виборок використовувався з метою виявлення відмінностей між показниками методик ЕГ до та після проведення корекційної програми (див. табл. 5).

Таблиця 5

**Статистичні зв'язки між показниками методик військовослужбовців строкової служби**

Методики	Шкали		ЕГ до та після проведення корекційної програми
методика «Діагностика рівня емоційного стану» (В. Бойко)	Напруження	переживання психотравмуючих обставин	5,337***
		незадоволеність собою	6,466***
		«загнаність в клітку»	5,440***
		тривога і депресія	-
	Резистенція	неадекватне виборче емоційне реагування	4,898***
		емоційно-моральна дезорієнтація	4,777***
	розширення сфери економії емоцій	5,903***	

		редукція професійних обов'язків	6,662***
	Виснаження	емоційний дефіцит	6,643***
		емоційна відстороненість	6,254***
		особистісна відстороненість (деперсоналізація)	7,444***
		психосоматичні і психовегетативні порушення	5,361***
методика «Діагностика реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)		особистісна тривожність	3,971***
		ситуативна тривожність	6,263***
методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Д. Паркер)		ПОК	-
		ЕОК	-4,847***
		КОУ	-8,315***
		В	-4,662***
		СВ	-5,017***
опитувальник «Тип нервової системи» (Г. Айзенк)	Екстраверсія-інтroversія		-
	Нейротизм		3,261**

**Примітка:** \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ , \*\*\*  $p \leq 0,001$ , ПОК - проблемно-орієнтований копінг; ЕОК - емоційно-орієнтований копінг; КОУ - копінг, орієнтований на уникнення; В - субшкала «відволікання»; СВ - субшкала «соціальне відволікання».

Як видно з табл. 5 після проведення корекційної програми у військовослужбовців строкової служби виявлений значимий показник ( $p \leq 0,001$ ) за шкалами: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність в клітку, тривога і депресія, неадекватне виборче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні і психовегетативні порушення, ОТ, СТ, ЕОК, КОУ, В, СВ. Виявлений статистично значимий показник ( $p \leq 0,01$ ) за шкалою «нейротизм».

Таким чином, статистичний аналіз підтвердив ефективність корекційної програми, оскільки у військовослужбовців строкової служби після проведення даної програми були сформовані навички попередження «емоційного вигорання», підвищилась стресостійкість, знизився рівень тривожності, були сформовані конструктивні стратегії подання стресових ситуацій.

**Висновки.** Отримані дані підтверджують, що ступінь стресової реакції людини залежить не тільки від сили і тривалості зовнішнього емоційного впливу (стресора), але й від сили нервової системи, від багатьох якостей його особистості, від минулого досвіду, тренуваності та ін. Вирішення багатьох оперативно-бойових задач військовослужбовцями строкової служби здійснюється в екстремальних умовах, що характеризуються потужним впливом на їх психіку дестабілізуючих факторів. Тому розвиток вмінь щодо подолання страху, тривоги, агресії та ін., різних за своєю природою, формами вияву, характеру дії є



актуальним. У такий спосіб можна знизити або унеможливити появу емоційного стресу, нервово-психічних розладів, бути причиною захворювань, травматизму і загибелі, а також стати причиною всіляких надзвичайних подій серед особового складу.

#### Література

1. Ганюшкин А. Д. Исследования состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях /А. Д. Ганюшкин. – М.: Просвещение, 2002. – 126 с.
2. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психол. Аспект / М. И. Дьяченко. – Минск: Университетское изд-во, 1985. – 195 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства /Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Психология и педагогика. Военная психология: учебник / под ред. А. Г. Маклакова. – М. [и др.]: Питер, 2007. – 160 с.

#### References

1. Ganjushkin A. D. Issledovanija sostojanija psihicheskoj gotovnosti cheloveka k dejatel'nosti v jekstremal'nyh uslovijah /A. D. Ganjushkin. – М.: Prosveshhenie, 2002. – 126 s.
2. D'jachenko M. I. Gotovnost' k dejatel'nosti v naprjazhennyh situacijah: Psihol. Aspekt / M. I. D'jachenko. – Minsk: Universitetskoe izd-vo, 1985. – 195 s.
3. Il'in E. P. Jemocii i chuvstva /E. P. Il'in. – SPb.: Piter, 2001. – 752 s.
4. Psihologija i pedagogika. Voennaja psihologija: uchebnik / pod red. A. G. Maklakova. – М. [i dr.]: Piter, 2007. – 160 s.

**Мацюк В.С.**

#### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ДЕСТРУКЦИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ**

*В статье представлен обзор и анализ проблемы эмоциональных деструкций. На материале изучения психологической литературы конкретизированы теоретический и практический вклад ученых из обозначенной проблематики. Раскрыты причины негативных психических состояний у военнослужащих срочной службы. Источников – 4.*

**Ключевые слова:** срочная служба, военнослужащий, деструктивные эмоциональные состояния.

**Matsiuk V.S.**

#### **EMOTIONAL DESTRUCTION IN CONSCRIPTS: MYTH OR REALITY**

*The article overviews and analyses the problem of emotional destruction. Theoretical and practical contribution of scientists is specified based on the study material of psychological literature. The causes of conscripts' negative mental states are determined. Source – 4.*

**Key words:** conscription, conscript, destructive emotional states.

**Мацюк Віктор Сергійович** – курсант 5-го курсу, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Голова НТСА Київського національного університету імені Тараса Шевченка.