

Данило Єрмоєнко,

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРИКОРДОННИКІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ЗІТКНЕНЬ

*У статті викладено результати дослідження особливостей відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень. Визначено сутність та структурні компоненти психологічної стійкості прикордонників, а також виокремлено чинники, які здійснюють вплив на психологічну стійкість прикордонників в умовах бойових зіткнень на державному кордоні. Виокремлено особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень.*

**Ключові слова:** психологічна стійкість, прикордонники, особливості відновлення психологічної стійкості, бойові зіткнення.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Події останніх років, які відбуваються в Україні характеризується глибокими військово-політичними змінами. Виміри та динамізм цих змін вимагають суттєвого переосмислення, комплексного і всебічного дослідження всіх чинників і тенденцій, що обумовлюють і визначають як розвиток нашої країни загалом, так і військового блоку зокрема. Поряд з економічними, політичними та соціальними наслідками для суспільства, будь-яка війна має і психологічні наслідки для кожного окремо, а військовослужбовців зокрема. Сьогодні прикордонники піддаються все зростаючій дії інформаційних, екстремальних, соціально-психологічних та інших чинників, які є дестабілізуючими, і негативно позначаються як на результатах професійної діяльності так і на їх психофізичному стані.

Проблема відновлення психологічної стійкості у прикордонників в умовах сьогодення є актуальною. Актуальність визначається складною військово-політичною ситуацією у країні (повномасштабні бойові дії та Сході країни) і професійна діяльність прикордонників здійснюється вкрай

екстремальних умовах. Сучасні бойові зіткнення на державному кордоні відрізняються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю і спектр бойових стрес-чинників надзвичайно широкий. Бойове виснаження призводить до зниження ефективності виконання завдань в умовах проведення антитерористичної операції, а також впливає на психофізичне здоров'я прикордонників породжуючи у їх свідомості та підсвідомості тривогу, агресію, страх, паніку, невпевненість в собі тощо. Зважаючи на те, що більшість учасників бойових дій психологічно нездатні самостійно повернутися в систему соціальних зв'язків і норм мирного життя, виникає потреба у психологічній реабілітації, що спрямована на відновлення їхнього психічного здоров'я. Вирішення цієї проблеми потребує пошуку оптимальних способів підтримки їх психологічної стійкості. Це, в свою чергу, вимагає розробки психологічних методів відновлення психологічної стійкості персоналу екстремальних видів діяльності, до яких входить і професійна діяльність прикордонників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми на які опирається автор.** Фундаментом аналізу проблеми психологічної стійкості стала сукупність психологічних підходів та концепцій психічного здоров'я (В. Бехтерев, Б. Ананьєв, Г. Нікіфоров), психічної саморегуляції організму та самоконтролю особистості, (П. Анохін, К. Анциферова, О. Конопкін, Г. Дика, Г. Гребенюк), психологічної готовності (А. Куліков та ін.). Системний підхід до вивчення психологічної стійкості особистості як системи різних параметричних характеристик досліджували Б. Ананьєв, Є. Ільїн, Г. Костюк, С. Максименко, В. Медведєв. Психологічну стійкість як одну з основних детермінант професійної придатності та успішності у здійсненні правоохоронної діяльності розглядали А. Журавель, К. Кім, В. Лефтеров, С. Лисюк, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко, А. Якимчук, С. Яковенко та ін. Аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що з одного боку, накопичена значна кількість результатів багатопланових досліджень, присвячених вивченню психологічної стійкості (А. Журавель, В. Лефтеров, С. Лисюк, С. Олексієнко, Я. Овсяннікова,

О. Охременко, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко, М. Хворост, А. Якимчук та ін.), а з іншого боку, відзначається складність, суперечливість і недостатність концептуальних та методологічних розробок цього психологічного феномену.

**Мета статті** – викласти результати дослідження особливостей відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження (К. Альбуханова-Славська, П. Анохін, В. Бехтерев, Є. Ільїн, Г. Костюк, Є. Крупник, Л. Куліков Х. Ліндерман., С. Максименко, В. Медведєв., Г. Нікіфоров, С. Рубінштейн, В. Чудновський, Е. Фромм та ін.) засвідчив, що існують певні розбіжності у визначенні поняття «психологічна стійкість». Різні трактування цього поняття формувалися поступово в контексті розвитку вітчизняної і світової психологічної науки на основі різних думок та взаємного впливу різних теоретико-методологічних підходів з досліджуваної проблеми. Однак, узагальнюючи науково-теоретичні підходи (А. Адлер, Б. Ананьєв, К. Анциферова, Г. Гребенюк, Л. Дика, Д. Колесов М. Корольчук, О. Конопкін, Б. Ломов, В. Степанський та ін.) та погляди багатьох дослідників (Л. Аболін, І. Аршава, В. Бодров, В. Крайнюк Г. Нікіфоров М. Тишкової В. Шадріков та ін.) спільним можна виділити те, що мова йде про здатність особистості (суб'єкта діяльності) успішно протистояти негативним (екстремальним) чинникам (умовам), які можуть негативно впливати на його психічне та фізичне здоров'я та працездатність.

На підставі проведеного аналізу нами було уточнено, що психологічна стійкість прикордонника – це характеристика особистості прикордонника, яка забезпечує її стійкість до протидії зовнішнім негативним впливам, зокрема під час безпосереднього виконання завдань в умовах бойової обстановки на державному кордоні, та проявляється у здатності відновлювати психологічну рівновагу шляхом адекватного реагування на раптові зміни обстановки у екстремальних умовах без негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я прикордонника.

Під час дослідження зроблено висновок, що психологічна стійкість особистості є складним явищем, яка включає сукупність емоційних, когнітивних, вольових, пізнавальних, поведінкових, діяльнісних процесів, які утримують організм у рівноважному стані і допомагають протистояти труднощам, які виникають у процесі професійної діяльності. На підставі результатів аналізу наукової літератури та поглядів дослідників (А. Анцупов, І. Візнюк, О. Кокун, П. Корчемний, С. Лисюк, Я. Овсяннікова, М. Секач, М. Хворост, А. Шипілов та ін.) нами виокремлено структурні компоненти психологічної стійкості прикордонників, а саме: пізнавальний компонент (включає активне функціонування всіх пізнавальних психічних процесів прикордонників та характеризується здатністю до адекватного сприйняття стресового збудника, розуміння та оцінки власних дій, вчинків тощо); емоційно-вольовий компонент (полягає в умінні прикордонника регулювати свій емоційний стан та здатності до свідомої мобілізації внутрішніх ресурсів на зовнішні подразники) та поведінково-діяльнісний (забезпечує адекватність поведінки і дій у екстремальних ситуаціях, тобто здатність діяти з максимальною ефективністю в умовах виникнення перешкод як фізичного, так і психологічного характеру).

Встановлено, що в умовах сьогодення професійна діяльність прикордонників здійснюється не тільки у особливих, а ще й у екстремальних умовах, які створюються дією стрес-чинників підвищеної інтенсивності, що несуть у собі основним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я прикордонників. З'ясовано, що від екстремальних, особливі умови здійснення професійної діяльності відрізняються епізодичністю, інтенсивністю, потужністю дії екстремальних чинників. Для виявлення екстремальних чинників, які впливають на психологічну стійкість прикордонника та створюють труднощі у їх професійній діяльності нами було проведено опитування прикордонників, які перебували у зоні проведення антитерористичної операції. Результати опитування, а також аналіз наукової літератури (Л. Аболін, В. Кохан, В. Лебедева О. Охременко, Є. Потапчук,

Л. Самойленко, О. Тімченко, В. Небиліцин, А. Якимчук та ін.) з досліджуваної проблеми надали можливість виокремити чинники, які були умовно поділені на ті, що мають безпосередній і опосередкований вплив на психологічну стійкість прикордонників. Першу групу чинників складають: непередбачуваність та раптовість дій у зоні проведення антитерористичної операції; новизна обстановки та її різка зміна, високий рівень несподіванки; небезпека, загроза життю, можливі людські жертви (усвідомлення реальної загрози життю і здоров'ю). До другої групи чинників віднесено: висока відповідальність (рішучість і темп проведення бойових дій); низький рівень взаємодії між різними силовими структурами у спеціальній операції; відсутність, недостатність або суперечливість інформації (невизначеність); інтенсивність та новизна застосування спеціальної техніки; відсутність інформації про правила поведінки у зоні антитерористичної операції; невідповідність норм забезпечення реальним потребам сучасного бою; тривале перебування у зоні проведення антитерористичної операції (відсутність звичних умов для життя і діяльності, труднощі і дискомфорт); складний морально-психологічний стан особового складу; нестандартність засобів і прийомів дій при виконанні покладених завдань; витік конфіденційної інформації, відсутність достатньої кількості закритих каналів зв'язку; негативне ставлення місцевого населення (очікувально-напружене відношення до особи в уніформі, прихований страх до людини зі зброєю); незнання правил надання домедичної допомоги.

Емпіричне вивчення психологічної стійкості у прикордонників надало змогу з'ясувати, що негативні психічні зміни у прикордонників, які перебували у зоні проведення антитерористичної операції, розвиваються після повернення їх до звичайних умов життєдіяльності. Саме після повернення відбувається додаткова психотравматизація, коли умови життєдіяльності для багатьох учасників бойових дій стають джерелом додаткового стресу і негативних психічних змін і обставин, які сприяють виникненню проявів психологічної нестійкості. Цими проявами є: підвищена тривожність (40 % опитаних), стомленість (13,3 %), агресія (20 % прикордонників), пригніченість (28,9 %),

розгубленість (6,7 %), прояви депресії (42,5 %), наявність внутрішньоособистісних конфліктів (у 11,2 % прикордонників). Разом з тим, у результати дослідження показали, що у 38 % опитаних спостерігаються систематичне порушення сну та у 59 % учасників бойових дій бувають мимовільні спогади екстремальних ситуацій. Крім того, результати спостереження за учасниками АТО свідчать, що у більшості присутній песимістичний настрій, порушення пам'яті, притупленість емоцій та концентрація уваги. Разом з тим у 30 % прикордонників спостерігалась «вибухова» реакція, невмотивована пильність, часом неадекватність у поведінці, подекуди зловживання алкогольними напоями.

Аналіз сутності та змісту поняття відновлення (реабілітація) надав можливість визначити, що відновлення психологічної стійкості прикордонника – це комплексна система психологічних заходів, яка спрямована на гармонізацію внутрішнього стану прикордонника шляхом особистісних змін у його психіці з метою подолання негативних психічних станів. Сутність відновлення психологічної стійкості полягає в здійсненні різних впливів на психіку прикордонника, за допомогою яких стає можливим знизити рівень нервово-психічної напруженості і тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення організму в цілому.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами визначено особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень, а саме: перебіг відновлювального процесу прикордонників залежить від умов, в які потрапляють прикордонники після повернення із зони антитерористичної операції і створення позитивної атмосфери сприятиме зміні їх психічного стану; характер психотравмуючих подій створює додаткові перепони під час розгортання відповідних адаптаційно-суб'єктних процесів, і тимчасова, повна або часткова ізоляція учасників бойових дій із збереженням природних соціальних зв'язків забезпечить прискорення відновлювального періоду; психологічне інформування прикордонників щодо інтенсифікації негативних проявів

бойового стресу здійснюється для подолання труднощів відновлюваного періоду з метою пом'якшення психотравмуючих переживань і успішної реадаптації до мирного життя.

Експериментально-психологічне дослідження було здійснено у три етапи. На першому етапі було проведено констатувальний експеримент, який полягав у вивченні та комплексній психологічній діагностиці психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень на державному кордоні. На другому етапі було розроблено комплексну програму відновлення психологічної стійкості прикордонників та проведено формувальний експеримент, спрямований на апробацію розробленої програми. На третьому етапі узагальнено результати дослідно-експериментальної роботи щодо впливу розробленої комплексної програми на відновлення психологічної стійкості прикордонників, проведено статистичну обробку експериментальних даних.

Для вивчення психологічної стійкості прикордонників нами було визначено діагностичний інструментарій, це шість відомих валідних і надійних методик: методика самооцінки психічних станів особистості (за Г. Айзенком); методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка; методика Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory); шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R); методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова; методика визначення домінуючого стану (ДС) (Куліков Л.).

Для реалізації першого етапу дослідження було залучено 119 прикордонників Національної академії, які певний час перебували у зоні проведення антитерористичної операції операції (із них 65 офіцерів, 18 прапорщиків та 36 слухачів магістратури). Отримані в процесі дослідження дані, свідчать про наявність високого рівня тривожності (39,9 % респондентів), фрустрації (34,1%), агресивності (33,7 %, ригідності (36,7 %). Ці показники свідчать про переживання емоційного дискомфорту, неспокою, суб'єктивне почуття напруги; відчуття безвихідності, розчарування, відчаю; труднощі ресоціалізації, відсутності гнучкості у поведінці та толерантності до обставин, що потребують змін. Результати щодо високого рівня агресії свідчать про

дратівливість, невтриманість, низький самоконтроль над стриманням емоцій, готовність виражати негативні емоції при дії навіть незначних подразників, складнощі у зміні стереотипів поведінки та діяльності в умовах, що потребують цих змін, виникнення негативних переживань при відхиленні від прийнятого стереотипу. Таким чином, результати діагностики вказують на емоційну нестійкість, деяку внутрішню стурбованість, розгубленість, напруженість, відчуття незахищеності, запальність, невтриманість, схильність сприймати ситуації як загрозові для своєї самооцінки та самоповаги.

Дослідження за методикою «Діагностики рівня емоційного вигоряння» В. Бойка виявило значну кількість прикордонників, що мають сформовану фазу напруження (48 %). Фаза резистенції на момент дослідження була сформована у 19,4 % опитуваних, у фазі виснаження перебувають 28,5 % досліджуваних. За нашими даними, найбільший внесок у «емоційне вигоряння» роблять такі симптоми, як «переживання психотравмуючих обставин», «загнаність у кут», «тривога і депресія», «емоційний дефіцит», «особистісне відчуження (деперсоналізація)», «розширення сфери економії емоцій» тощо, оскільки ці симптоми склалися. Крім того, у більшості респондентів названі симптоми на стадії формування. Сформовані симптоми свідчать про переживання стресу у прикордонників і характеризуються надмірним емоційним виснаженням, утомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, закритістю та відстороненістю, байдужістю тощо.

За методикою Шкали депресії Бека результати були наступні: важка депресія присутня у 9,2 % прикордонників, 32 % респондентів мають виражену депресію (середньої тяжкості), помірна депресія спостерігається у 42,8 % опитаних, легка депресія (субдепресія) та відсутність депресивних симптомів відповідно у 11 % та 5 %. Дані результати показують, що у переважній більшості опитаних присутній депресивний стан.

За шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R) по субшкалі «вторгнення» високий рівень мають 37 % респондентів. Середній і низький рівень мають відповідно 46 % та 17 % респондентів. За субшкалою «уникання»



високий рівень притаманний 34 % опитаних, що свідчить, про намагання особистості уникати думок, почуттів, дій та ситуацій пов'язаних з травмою; 51 % мають середній рівень та 15 % низький рівень. За субшкалою «фізіологічна збудливість» високі показники були виявлені у 29 % опитаних, що свідчить про підвищену збудливість, дратівливість, вибухи гніву; надмірну реакцію на раптові подразники; підвищений рівень фізіологічної реактивності обставини, що символізують травматичну подію або нагадують найбільш істотні її аспекти. Переважна більшість прикордонників (42 %) мають середній рівень, тобто мають не значну тенденцію періодично відчувати неприємні фізичні відчуття в ситуаціях, які чимось нагадують травматичні події: пітливість, порушення дихання, нудоту, почастішання пульсу. 29 % респондентів мають низький рівень даного показника прояву травматичних ситуацій.

Результати дослідження за методикою «Визначення психічного «вигоряння» О. Рукавішнікова, яка націлена на діагностику психічного вигоряння свідчать, що високий показник за шкалою «психоемоційне виснаження» спостерігається у 34 % опитаних прикордонників. Це свідчить про вичерпання емоційних та фізичних ресурсів. Виснаження проявляється у емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості. Середній рівень мають 51,3 % респондентів та 14,7 % – низький рівень. За шкалою «особистісне віддалення» результати наступні: 29 % опитаних з високим рівнем, 40,8 % мають середній рівень та 30,2 % низький рівень. Високий рівень свідчить про соціальну дезадаптацію учасників бойових дій, а саме: зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості у ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших тощо. За шкалою «професійна мотивація» у 37,2 % спостерігається низький рівень мотивації до професійної діяльності, що свідчить про песимізм, незацікавленість у роботі тощо. 42 % опитаних мають середній рівень та 20,8 % високий рівень.

Результати діагностування за методикою визначення домінуючого стану за Куліковим Л. свідчать про наступне: у переважній більшості респондентів переважає пасивне ставлення до життєвих ситуацій (53,8 %), що свідчить про наявність депресивного стану, розчарованості, пригніченості. У 48 % опитаних спостерігається стан тривоги та у 53,5 % – нестійкість емоційного стану. 42,8 % учасників бойових дій наголошують на незадоволеність життям та самореалізацією, що призводить до переживання емоційного дискомфорту, відчуття спустошеності. Крім того, 32 % респондентів критично оцінюють себе, тобто мають негативний образ самого себе.

Результати діагностичного дослідження показують картину типових проявів психологічної нестійкості у прикордонників, які перебували в зоні проведення антитерористичної операції. Цими проявами є високий рівень тривожності, стресовий розлад, депресія, агресивність, переживання психотравмуючих подій, незадоволеність собою, емоційне відчуження тощо.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень, яка відображає сукупність діагностичних, психологічних, інформаційних, тренувальних заходів, спрямованих як на відновлення психологічної стійкості, так і на попередження виникнення у них психологічної нестійкості. Структурно комплексна програма передбачає три етапи: діагностичний – оцінка психічних станів прикордонників, вивчення характеру психологічних проблем та визначення ступеня психоемоційного розладу; відновлювальний – цілеспрямоване використання форм і методів впливу на фізичний та психічний стан прикордонників з метою відновлення психофізичного та емоційного здоров'я та зняття психоемоційного напруження; реадаптаційний – вбудовування у систему соціальних зв'язків та відносин, корегування цінностей та наявності сенсу в житті прикордонників.

Результати експериментального дослідження, яке було спрямовано на апробацію розробленої комплексної програми відновлення психологічної стійкості прикордонників, свідчать про зміни, які відбулися після її

впровадження. Виявлене значне зниження проявів психологічної нестійкості, яке підтверджується динамікою змін у значеннях показників, вказує на ефективність розробленої програми.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямку.** У дослідженні уточнено сутнісний зміст психологічної стійкості прикордонників, визначено її компоненти та чинники, які впливають на психологічну стійкість прикордонників в умовах бойових зіткнень на державному кордоні. Визначено особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень. Розроблено комплексну програму відновлення психологічної стійкості прикордонників, яка включає три етапи (діагностичний, відновлювальний (психофізичний та психокорекційний блок) та реадаптаційний етапи). Подано результати експериментальної перевірки комплексної програми відновлення психологічної стійкості прикордонників, зокрема позитивні зміни значень у показниках психологічної стійкості після застосування розробленої програми.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Серед перспективних напрямків подальших наукових розвідок є вивчення впливу індивідуальних особливостей прикордонників на процес відновлення психологічної стійкості.

*Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент Демський В.*

Стаття надійшла до редакції 5.05.2016

***Еременко Д. Ю. Результаты исследования особенностей восстановления психологической устойчивости пограничников после боевых столкновений***

*В статье изложены результаты исследования особенностей восстановления психологической устойчивости пограничников после боевых столкновений. Определена сущность и структурные компоненты психологической устойчивости пограничников, а также выделены факторы, которые оказывают влияние на психологическую устойчивость пограничников в условиях боевых столкновений на государственной границе. Выделены особенности восстановления психологической устойчивости пограничников после боевых столкновений.*

***Ключевые слова:*** психологическая устойчивость, пограничники, особенности восстановления, боевые столкновения.

***Yeryomenko D. Yu. The results of studies of the psychological stability of the restoration of border guards after the clashes***

*The article presents the results of studies of the psychological stability of the restoration of border guards after clashes. The essence and the structural components of psychological stability of border guards, as well as highlighted the factors that influence the psychological stability of border guards in the conditions of armed clashes at the border. The features of the restoration of psychological stability of border guards after clashes.*

**Keywords:** *psychological stability, the state border guards, the restoration of psychological stability, clashes.*