

УДК 159.922.8

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-3>

**Людмила БЕЛІЧЕНКО**

Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка

<https://orcid.org/0000-0002-3918-3831>

E-mail: [ludaua28@ukr.net](mailto:ludaua28@ukr.net)

## **ТРИВОЖНІСТЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЇХНІМ ВИСУВАННЯМ ДО ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

*Стаття присвячена психологічним аспектам зниження тривоги у військовослужбовців перед їхнім висуванням до району бойових дій. Проведення дослідження дало можливість визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців перед відправленням до зони бойових дій.*

*Ключові слова: тривога; військовослужбовець; район бойових дій; ситуативна тривожність; особистісна тривожність.*

**Lyudmila BELICHENKO**

KNU Military Institute named after Taras Shevchenko

## **THE ANXIETY IN MILITARY SERVANTS BEFORE THEIR ADVANCEMENT TO THE COMBAT ZONE: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT**

*The article is devoted to the psychological aspects of reducing the anxiety of servicemen before their deployment to the combat zone. It is noted that anxiety is based on the reaction of fear, and fear, in turn, is an innate reaction to certain situations related to the preservation of the integrity of the organism. The main reason for the anxiety of military personnel is the expectation of unpleasant events in the future, the perception of potential danger, which gradually undermines psychological stability and manifests itself through subjective feelings (discomfort, anxiety, depression, reduced ability to act, etc.), physiological changes (increased heart rate, increased systolic blood pressure, accelerated breathing and metabolism, increased sweating, etc.), change in behavior (increased excitement, nervous movements, tremors of fingers and body, avoidance of social communication, insomnia, aggression, difficulty concentrating, etc.).*

*The emergence of anxiety and its realization occurs as a result of a complex interaction of cognitive, affective and behavioral reactions provoked when a person is affected by various stressful situations. Conducting the research made it possible to understand the correlations between the scales, as well as learn what you need to pay attention to when working with personnel. With the help of the research, the level of situational and personal anxiety among servicemen before sending them to the combat zone was determined. In the future, the conducted research should help to draw up an effective psychocorrective program, which will be aimed at reducing the level of anxiety before participating in combat operations.*

*Keywords: anxiety; serviceman; area of hostilities; situational anxiety; personal anxiety.*

## **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Тривожність у військовослужбовців, які готуються до відправлення до зони проведення бойових дій, є ситуативною характеристикою, станом, що виникає у відповідь на дію потенційних і реальних стресогенних чинників [2; 4; 5; 6 та ін.].

## **Аналіз досліджень та публікацій**

Поряд із психологами розробкою проблеми тривожності займаються психіатри, богослови, філософи, представники мистецтва. На думку Р. Мея, без її розгляду не можна розібратися у психологічних причинах криз у політиці та економіці. На сьогодні з цієї проблеми опубліковано велику кількість наукових праць, проте навіть у визначенні тривожності досі немає єдиної точки зору. Різноманітністю думок відрізняються і вказівки на джерела тривожності. Одні дослідники називають посттравматичний стрес, інші – міжособистісні стосунки (H.S. Sullivan, K. Horny), треті – внутрішній конфлікт (K. Rogers). Як одне з основних джерел тривожності вказують також і темперамент. Багато дослідників навіть переконані у тому, що темперамент – головна причина тривожності (Г. Айзенк та ін.).

Про важливість теми індивідуально-типологічних відмінностей (темперамент, акцентуації характеру та когнітивні стилі) для вирішення проблеми тривожності можна вести дискурс у вузькому та широкому значеннях цього терміна. У вузькому значенні багато індивідуально-типологічних властивостей може бути причиною високого рівня тривожності. У широкому – без просування у темі індивідуальних відмінностей неможливе вирішення питань жодної теми з психології особистості та головної її основи – афективно-вольової сфери, до якої належить і проблема тривожності. Шлях до розуміння тривожності дуже великою мірою лежить через пізнання індивідуальних та індивідуально-типологічних особливостей, оскільки загальні закономірності з повною виразністю можуть бути виявлені та осмислені лише на тлі ясного та чіткого уявлення про індивідуальні відмінності.

Проводячи історичний екскурс з проблеми тривожності, не можна не відзначити вплив С. К'еркегора, який розрізняв конкретний страх-страх і глибинний ірраціональний страх перед «ніщо», а також вважав страх головною причиною звернення до релігійної моральності. Від Ч. Дарвіна ведеться психологічне вивчення тривожності та страху. З. Фрейдом проблема тривожності поставлена як психологічна. «Об'єктивну», «невротичну» і «моральну» тривожності він вважав основними її видами.

Теорія навчання теж не обійшла увагою проблему страху та тривожності. Відповідно до цієї традиції і тривожність, і страх утворюються з врахуванням умовних рефлексів. Представник цього напрямку Дж. Вотсон дійшов висновку, що набутий страх має значну стійкість. Викликати його достатньо легко, тоді як позбутися його набагато важче. Можна відзначити важливість та досягнення напрямку школи навчання, представленого К. Спенсом та Дж. Тейлор, які запровадили поняття «рівень тривожності». Дж. Тейлор розробила тест для вимірювання тривожності, відомий як Manifest Anxiety Scale (MAS).

Найбільш важливою проблемою є розведення Ch. Spielberger тривожності як переживання безоб'єктної невизначеної загрози та страху як реакції на конкретну, певну реальну небезпеку [9]. Слід розводити особистісну (щодо постійна схильність суб'єкта сприймати загрозу у найширшому колі ситуацій) і ситуативну (занепокоєння, викликане реально чи потенційно загрозливими ситуаціями) тривожності. Крім того, тривожність зіставляється з такими поняттями, як стрес (умови навколишнього середовища, що містить певну частку фізичної та психічної небезпеки) та психічна напруженість (викликається складними умовами діяльності).

За підсумками аналізу літературних джерел можна назвати такі компоненти, важливі визначення тривожності: напруженість з негативним емоційним знаком; відчуття невизначеної загрози та недостатності своїх сил для боротьби з нею; тенденція до посилення раніше зазначених компонентів у досить великому колі ситуацій; тенденція збуджувати страх перед досить великою кількістю об'єктів [1; 3; 7; 8].

Заслужують на особливу увагу роботи, що розглядають як психологічні джерела тривожності темперамент (Г. Айзенк), посттравматичний стрес (О. Сафін, О. Тімченко), міжособистісні стосунки (Г. Саллівен, К. Хорні), прихильність і розлучення (Дж. Боулбі), внутрішній конфлікт (З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс та ін.). Їхній аналіз показує, що більшість із цих джерел не може бути головною і всеохоплюючою причиною тривожності. Найбільше прихильників має позиція, яка називає як головну причину особистісної тривожності внутрішній конфлікт. Як критичне зауваження щодо цієї позиції можна навести той факт, що достатньо точно розмежувати ступінь занепокоєння, що вноситься внутрішнім конфліктом і темпераментом, за відсутності загальноприйнятої схеми індивідуально-типологічних властивостей та надійної їхньої діагностики навряд чи можливо.

Дослідниками виокремлюються компоненти темпераменту, що ймовірно сприяють тривожним проявам: емоційність та основні її

характеристики (вразливість, імпульсивність та емоційна лабільність); психодинамічна тривожність; емоційність як висока/низька чутливість до невдач, наявність/відсутність тривоги у разі невиконання завдання; емоційна реактивність як легкість породження емоційних реакцій слабкі стимули (Я. Стреляу); нейротизм як прояв тривожності та інтроверсія як властивість, що значною мірою сприяє розвитку тривожності (Г Айзенк) та ін.

Таким чином, кожне із наведених вище джерел (стрес, міжособистісні відносини, внутрішній конфлікт та ін.) може вплинути на розвиток стійких тривожних проявів, у т. ч. й типологічні властивості. Проте нині наявність найбільших підстав передбачається у концепції внутрішніх конфліктів, що відштовхується від незадоволеності вищих потреб як джерела тривожності. Передбачається важливість вивчення фізіологічного супроводу (К. Роджерс, А. Маслоу) актуалізації провідних потреб. Незважаючи на різноманіття впливу типологічних властивостей на виникнення особистісної тривожності (знижений настрій, низькі пороги загальної емоційної чутливості, відчуття емоційної слабкості та нестачі сил для опору), передбачуваний рівень цього впливу є незначним. Аналіз літературних джерел засвідчує, що до найбільш тривожних належать володарі педантичної (психастенічної), сенситивної, дистимної (субдепресивної), емотивної, афективно-екзальтованої та шизоїдної акцентуації характеру. У той же час, володарі гіпертимної та демонстративної акцентуації не мають особистісної тривожності.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – дослідити психологічні аспекти тривожності у військовослужбовців перед їхнім висуванням до району бойових дій.

### **Виклад основного матеріалу**

Під час ведення бойових дій військовослужбовець відчуває безліч незвичних та невідомих для нього відчуттів. Виникнення таких відчуттів породжують різні умови, в яких перебувають військовослужбовці, а саме: ситуації невизначеності, чинник несподіванки у зміні обстановки, ергономічні умови перебування, порушення біологічних ритмів функціонування організму, харчування, клімато-географічні чинники; тривалість несення служби, нестійкий зв'язок та ін.; потенційна чи реальна загроза життю та здоров'ю; реальна можливість полону, де можуть мати місце тортури і знущання; високий ризик каліцтва або, навіть, смерті; загибель бойових побратимів, мирних мешканців; у міру наближення терміну заміни, можуть зростати

опасіння не дожити до неї; відстань від близьких, впевненість або невпевненість в успішному результаті подій, яка багато в чому залежить від якості управління, згуртованості, якостей керівника, дисципліни.

Для того, щоб психокорекція тривожності була ефективною, було організовано її емпіричне дослідження у військовослужбовців під час підготовки до відправлення до зони проведення бойових дій. На першому етапі дослідження було знайомство, яке відбувалось у вигляді бесіди у невимушеній обстановці, без присутності старших командирів, саме через це ми змогли встановити позитивний психологічний клімат у підрозділі. На цьому етапі учасникам дослідження було повідомлено, для чого їх зібрали, приблизний час, який буде витрачено на дослідження та встановили правила, котрі будуть діяти впродовж усього дослідження. Наступним етапом було саме проведення тестування. Військовослужбовці виявили зацікавленість у його проходженні, задавали питання, на завершення тестування було проведено дискусію з актуальних питань сьогодення.

Формування вибірки здійснювалось з врахуванням поставленої мети та сформульованих задач. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних сил України, які готувались до відправлення до зони проведення бойових дій. Загальний об'єм вибірки склав 60 осіб. Вік досліджуваних був 20-38 років. Під час проведення дослідження було визначено, що доцільніше буде досліджувати рівень ситуативної тривожності, аргументуючи це тим, що військовослужбовців чекають ситуації, в яких відчуття тривоги буде часто посилюватись, а саме поїздка до зони бойових дій. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Розподіл військовослужбовців за рівнями ситуативної тривожності за шкалою тривоги Спілберґера-Ханіна (у %), N=60**

Рівні	Кількість осіб:	%
Високий рівень	8	13,3
Середній рівень	44	73,4
Низький рівень	8	13,3

Шляхом визначення рівня ситуативної тривожності було визначено, що у військовослужбовців переважає середній рівень. Між тим для 13,3% досліджуваним характерний високий рівень ситуативної тривожності. Таким чином, особам, у яких спостерігається висока тривожність, слід формувати у себе почуття впевненості й успіху. Особи, що володіють цим рівнем тривожності, повинні спрямовувати власну увагу з позиції зовнішньої вимогливості на конкретне

планування діяльності. Військовослужбовці, які належать до середнього рівня ситуативної тривожності складають переважну частину вибірки – 73,4%. Ці результати свідчать про те, що військовослужбовці є спокійними, активними, товариськими, готовими до виконання бойових дій, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння, яке обґрунтоване обставинами, що склалися. Військовослужбовці, яким притаманний низький рівень ситуативної тривожності, складають 13,3% вибірки, таким людям властива товариськість та ініціативність, але вони володіють слабкою емоційною залученістю до різних життєвих ситуацій, а також намагаються приховати власні почуття, що ними керують.

З метою знаходження зв'язку з окремими чинниками було використано кореляційний аналіз. Як можна побачити у таблиці 2, у більшості військовослужбовців певні емоційні, вольові, фізіологічні та поведінкові реакції мають пряму кореляцію з показником ситуативної тривожності.

Таблиця 2

### Кореляційні показники тривожності військовослужбовців під час підготовки до відправлення в район проведення бойових дій

Показник	Рівень кореляції
1	2
Показник психологічного стресу	0,728***
Психофізіологічна втомленість	0,582***
Порушення волі	0,903***
Емоційна нерівноваженість	0,399***
Вегетативна нерівноваженість	0,647***
Порушення сну	0,510***
Тривога, страх	0,348***
Схильність до залежності	0,635***
Показники невротизації	-0,640***
Ейфорична реакція (негативний стимул)	0,613***
Ейфорична реакція (амбівалентний стимул)	0,550***
Ейфорична реакція (позитивний стимул)	-0,574***
Рефрактерна реакція (негативний стимул)	0,590***
Рефрактерна реакція (амбівалентний стимул)	0,533***
Рефрактерна реакція (позитивний стимул)	-0,321**
Дисфорична реакція (негативний стимул)	0,845***
Дисфорична реакція (амбівалентний стимул)	0,564***
Дисфорична реакція (позитивний стимул)	-0,422***
Інтерес	0,300**
Радість	0,100
Подив	0,421***
Горе	0,610***
Гнів	0,769***

1	2
Відраза	0,459***
Презирство	0,360***
Страх	0,553***
Сором	0,625**
Провина	-0,025
Витіснення	0,154
Регресія	0,478***
Заміщення	0,011
Заперечення	0,413***
Проекція	0,481***
Компенсація	0,377***
Гіперкомпенсація	0,239*
Раціоналізація	0,757***
Загальна напруга захисних механізмів	0,186
Конфронтація	0,190
Дистанціювання	0,275**
Самоконтроль	0,389***
Пошук соціальної підтримки	0,184
Прийняття відповідальності	0,488***
Втеча-уникання	-0,200
Планування вирішення проблем	0,524***
Позитивна переоцінка	-0,238*
Особистісна тривожність	0,109

Примітка: \* *n*рi  $p \geq 0,1$ ; \*\* *n*рi  $p \geq 0,05$ ; \*\*\* *n*рi  $p \geq 0,01$

А такі показники як ейфорична реакція (позитивний стимул), показник невротизації, рефрактерна реакція (позитивний стимул), дисфорична реакція (позитивний стимул) та позитивна переоцінка мають зворотну кореляцію. Не мають взаємозв'язку з рівнем ситуативної тривожності такі показники, як радість, провина, витіснення, заміщення, заперечення, загальна напруга захисних механізмів, конфронтація, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, особистісна тривожність. Показник ейфорична реакція (позитивний стимул), має зворотну кореляцію – це свідчить про здатність емоцій перетворюватись у такі стани та вчинки, що мають спрямованість на активне виконання діяльності.

Позитивна переоцінка також має зворотну кореляцію, що свідчить про переосмислення подій, які відбуваються у житті військовослужбовця, як подій, які у подальшому будуть корисними та позитивно впливатимуть на нього. Прямий кореляційний зв'язок існує між шкалами вегетативна нерівноваженість, схильність до залежності, інтерес, здивування, презирство, регресія – це свідчить, що чим вищий зазначений показник, тим вищий рівень ситуативної тривожності.

## Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Тривожність заснована на реакції страху, а страх у свою чергу є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму. За допомогою дослідження визначено рівень ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців перед відправленням їх до зони бойових дій. Проведене дослідження у подальшому має допомогти скласти ефективну психокорекційну програму, що буде спрямована на зниження рівня тривожності до початку участі у бойових діях. Перспективами подальшого дослідження є вивчення диференційно-психологічних характеристик саморегуляції тривожності залежно від бойового, професійного досвіду, віку, статі, гендеру, а також особливостей впливу тривожності на психічне здоров'я військовослужбовця.

## Література

1. Зоран Комар Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 185 с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf)
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
3. Мирончак К.В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. №2 (2). 2012. С. 361-370.
4. Нестеренко В.О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : педагогічні та психологічні науки. 2009. № 51. С. 159-159.
5. Римаренко А. Підвищена тривожність: причини і шляхи вирішення. *Секретар-референт : [укр. вид.]*. 2012. № 9. С. 70-78.
6. Турчак О.М. Теоретичні засади дослідження змін мовлення у стані тривожності. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 287-297.
7. Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. Detoxifying thoughts of death : Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*. 2003. V.14. Pp. 516-519.
8. Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts : An extension of terror management theory. *Psychological Review*. V. 106. Pp. 835-845.
9. Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>

## References

1. Zoran Komar *Psychological resilience of the soldier: a manual for military psychologists*. Kyiv, 2017. 185 p. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf)



2. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osnovy psykolohichnykh znan pro psykhichni rozlady dlia viiskovoho psykhologa. Metodychnyi posibnyk. K. : NDTs HP ZSU, 2018. 310 s.
3. Myronchak K.V. Psykolohichni vplyv strakhu smerti na osobystist. Naukovi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psykolohichna. №2 (2). 2012. S. 361-370.
4. Nesterenko V.O. Problema spivvidnoshennia zakhysnykh mekhanizmiv osobystosti ta tryvozhnosti. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya : pedahohichni ta psykolohichni nauky. 2009. № 51. S. 159-159.
5. Rymarenko A. Pidvyshchena tryvozhnist: prychny i shliakhy vyrishennia. Sekretar-referent : [ukr. vyd.]. 2012. № 9. S. 70-78.
6. Turchak O.M. Teoretychni zasady doslidzhennia zmin movlennia u stani tryvozhnosti. Psykolohichni perspektyvy. 2014. Vyp. 23. S. 287-297.
7. Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. Detoxifying thoughts of death : Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*. 2003. V.14. Pp. 516-519.
8. Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts : An extension of terror management theory. *Psychological Review*. V. 106. Pp. 835-845.
9. Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>