

Соціальна психологія

УДК 355:159159.9 (477)

Віктор Іванович Алещенко,
доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник,
Національний університет оборони України,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-1560-7318
avi1953@ukr.net

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

У статті розкриваються питання психологічного благополуччя у Збройних Силах України. Основні наукові галузі, у яких представлені дослідження психологічного благополуччя, включають соціальну взаємодію військовослужбовців на початковому етапі службової діяльності; тимчасові та потенційні причинно-наслідкові чинники ризику та чинники, що сприяють збереженню психічного здоров'я; запобігання емоційному вигоранню та отриманню військовослужбовцями психологічних травм; психічне здоров'я та суїцидальні прояви; теорію збереження ресурсів; психологічний капітал, який виражає позитивне ставлення військовослужбовців до виконання службових обов'язків; а також програму навчання для підтримання працездатності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, військовослужбовці, психодіагностика, психічне здоров'я, психологічна атмосфера, стійка мотивація, адаптивність, саморегуляція.

Victor Aleshchenko,
PhD in Psychology,
Full Professor, leading researcher,
National University of Defense of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0003-1560-7318
avi1953@ukr.net

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A SERVICEMAN
OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE**

The article reveals the issues of psychological well-being in the Armed Forces of Ukraine. The main scientific fields in which research on psychological well-being is presented include the social interaction of military personnel at the initial stage of service activity; temporal and potential causal risk factors and factors contributing to the preservation of mental health; prevention of emotional burnout and psychological trauma by servicemen; mental health and suicidality; the theory of conservation of resources; psychological capital, which expresses the positive attitude of military personnel to the performance of official duties; as well as a training program to maintain working capacity.

Keywords: psychological well-being, military personnel, psychodiagnostics, mental health, psychological atmosphere, sustainable motivation, adaptability, self-regulation.

Психологічне благополуччя людини увійшло до переліку термінів психологічної науки досить давно, і нині існує різноманіття смислів та трактувань даного поняття. На сьогодні у вітчизняній психологічній науці феномен психологічного благополуччя людини формально вважається вивченим достатньо. Але на практиці швидка зміна чинників зовнішнього середовища, зміна структури можливостей та загроз ставлять перед людиною нові виклики. Виникнення нових несистематичних ризиків, атипових проблем у повсякденному житті, які неминуче виникають у процесі трансформації суспільного простору (цифровізація та інформатизація зі зміною технологічного устрою) неминуче впливає на психологічний добробут людини. При цьому психологічний добробут, як

психічний феномен, слідом за змінами зовнішнього середовища та засобами реагування внутрішнього середовища людини також змінює свою форму та зміст.

Мета статті зумовлена актуальною проблемою сьогодення – виконати теоретичний огляд сучасних концепцій та емпіричних досліджень у галузі вивчення психологічного благополуччя військовослужбовців. Найбільш важливим конструктом, який характеризує позитивне функціонування людини, можна назвати поняття «психологічне благополуччя». Встановлено, що в науковій літературі поряд з поняттям психологічного благополуччя досліджуються схожі конструкти, такі як психічне здоров'я, якість життя і щастя. Поглиблений аналіз сутності цього феномена та визначення його теоретичних та практичних аспектів потребують уваги дослідників.

Загальним недоліком існуючих досліджень на цю тему є відсутність системного вивчення цього явища. Відносно мало уваги приділено аналізу та систематизації класичних підходів, не визначені психологічні механізми, за допомогою яких виникає цей феномен, не виявлені індивідуальні особливості психологічного благополуччя особистості, теоретичні та практичні аспекти психологічного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності військовослужбовців (персоналу) ЗС України.

Військовослужбовці частіше за представників інших професій перебувають у ситуації невизначеності. Їхня діяльність меншою мірою регламентована (розпорядок дня, режим праці та відпочинку, побут тощо) і залежить від поточної ситуації та поставленого завдання, що зумовлює підвищену відповідальність за успішне виконання завдання та створює додаткову напруженість. Високі вимоги до військово-професійної діяльності, посилюють ризик емоційного вигорання і можуть призводити як до виникнення гострого стресового розладу, так і до посттравматичного стресового розладу. Таким чином, всі ці чинники впливають на психологічний добробут і, як наслідок, на психічне здоров'я військовослужбовців. Зважаючи на це тема психологічного благополуччя військовослужбовців останнім часом стала все частіше привертати увагу дослідників – спостерігається сплеск як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень.

Нині визначення психологічного благополуччя можна порівняти з кількома синонімічними поняттями, а саме, суб'єктивне та особистісне благополуччя, щастя, задоволеність життям. Дослідниця К. Ріфф у своїх роботах виокремила шість основних складових психологічного благополуччя. Це здатність людини контролювати зовнішні обставини, її незалежність та особистісне зростання, наявність життєвих цілей, самоприйняття, а також позитивне ставлення до оточуючих [10].

Сучасні військовослужбовці повинні мати певний набір особистісних психологічних характеристик, необхідних для виконання завдань. Стійка мотивація до військової служби, висока активність, адаптивність, стресостійкість, здатність до саморегуляції, грамотність – це показники, які є критеріями психологічного благополуччя.

Пошук різних психологічних підходів щодо вивчення індивідуальних особливостей розвитку, а також психологічного благополуччя стає важливим, оскільки це дозволить вивчати особистість військовослужбовця як систему, здатну не лише до адаптації, саморозвитку та самовдосконалення у різних сферах військової діяльності, а й до активного перетворення діяльності спеціаліста.

Психологічне благополуччя у тих особливостей соціальної взаємодії військовослужбовців у перші два роки служби вивчалось М. Крейн та ін [4]. Важливий висновок, якого прийшли вчені, вказує на можливу роль командирів у формуванні позитивної чи негативної соціальної взаємодії між військовослужбовцями. Крім того, психосоціальний контекст є основою для виникнення психологічного дистресу у військовослужбовців у перші два роки військової служби.

У дослідженні італійських вчених за допомогою методики «Опитувальник

психологічної терапії» («Psychological Treatment Inventory, PTI; Gori, Giannini, & Schuldberg, 2008») вивчаються такі компоненти психологічного благополуччя миротворців, як інтерналізація, самоефективність, самооцінка, сприйнята також якість життя, що включає задоволеність життям та рівень стресу [8].

Іспанські дослідники дійшли висновку, що предикторами психологічного благополуччя військовослужбовців є задоволеність роботою, самосприйняттям здоров'я та психологічний капітал, який відповідає за 80 % навантаження у підсумковому показнику психологічного благополуччя військовослужбовців [6]. На думку авторів, психологічний капітал, що виражає позитивне ставлення військовослужбовців до виконання щоденних обов'язків, є більш інформативним показником, ніж стресостійкість і витривалість, оскільки включає самоефективність, оптимізм і надію.

Дж. Манн та А. Брінклі використовували методи спостереження, бесіди та напівструктурованого інтерв'ю для порівняння штатного персоналу діючих армійських підрозділів та персоналу, що перебуває в резерві даних частин (що проходять військове навчання тільки під час зборів), з точки зору їх здоров'я, психологічного благополуччя, досвіду та пройденого навчання [9]. Дослідження показало, що фізіологічні, психологічні та соціальні фактори ризику впливають на здоров'я та самопочуття військовослужбовців. Короткочасне навчання, яке проходять особи, які перебувають у резерві, сприяє підтримці їхнього здоров'я та психологічного благополуччя, порівняно зі штатними військовослужбовцями, які мають обмеження у виборі, контроль в організації життя та потребують соціальної підтримки.

Вчені С. Брукс та Н. Грінберг виявили фактори ризику для психічного здоров'я та психологічного благополуччя моряків: соціальні (молодий вік, відсутність сім'ї), фізіологічні (погане фізичне здоров'я, поганий сон, вплив шуму та вібрації), професійні (високі вимоги до роботи, тривалий робочий день та нічні (ненормовані) зміни, невизначеність розкладу, тривале перебування у морі), психологічні (відчуття небезпеки, низька згуртованість команди, труднощі сприйняття управління, слабка соціальна підтримка, відсутність самостійності, надмірне почуття обов'язку) [3].

У дослідженні ізраїльських вчених психологічний добробут військовослужбовців запасу вивчався у зв'язку з «теорією збереження ресурсів» (COR; Hobfoll, 2001), що враховує економічні, тимчасові, сімейні, робочі та особистісні ресурси [5]. Дослідження показало велику витрату ресурсів проти їх придбанням у процесі виконання службових обов'язків військовослужбовцями запасу. Автори наголошують на важливості збереження особистого благополуччя при виконанні завдання з підтримки національної безпеки військовослужбовцями.

Для зниження психосоціальних ризиків, пов'язаних із військовим життям, іспанські вчені Є. Варас та М. Сілго запропонували програму навчання військовослужбовців «Психологічний капітал» («Psychological Capital (PsyCap)») для покращення їхнього психологічного благополуччя та підтримки працездатності [7].

Українські психологи запропонували розглядати психологічний добробут як цілісний досвід, що охоплює суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність собою та своїм життям, а також глибокий зв'язок із фундаментальними людськими цінностями та потребами [1, 2]. Вони акцентують увагу на суб'єктивній критиці особистістю самого себе та власного життя, а також на ступені позитивної життєдіяльності людини. Психологами було підсвічено оптимальне психологічне благополуччя та відмінне психологічне благополуччя, де розуміння відмінного виражається в оцінці осмисленості людиною свого життя. З огляду на все вказане вище, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, особистими досягненнями, цілеспрямованістю та реалізацією власного потенціалу при

виконанні обов'язків та загалом позитивним функціонуванням людини.

Життєдіяльність та професійна діяльність військовослужбовців визначає особливості переживання, особистісного благополуччя та впливає на якість їхнього життя. Показник якості життя є багаторівневим, багатофакторним і багатокомпонентним, оскільки містить економічні, соціальні, політичні, психологічні, медичні, технологічні, культурологічні, екологічні та інші компоненти, і не має загально визнаної формалізованої структури, а тому не може мати стандартного набору індикаторів. Тому оцінку якості життя доречно здійснювати за об'єктивними (об'єктивною оцінкою умов життєдіяльності, у тому числі в професійній сфері) та суб'єктивними (суб'єктивним сприйняттям різноманітних компонентів якості життя) параметрами з врахуванням національної матриці індикаторів якості життя населення в Україні.

Професійна діяльність військовослужбовців визначається соціальним, соціально-психологічним, професійним та організаційним чинниками:

за соціальним чинником: фізичне та психологічне здоров'я (безоплатне медичне забезпечення особового складу, яке здійснюється в лікувально-профілактичних закладах; санаторно-курортне лікування; безоплатне забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації); система освіти (наявність можливостей професійного розвитку та зростання на різних етапах професіоналізації); грошове забезпечення (високі можливості грошового забезпечення щодо задоволення актуалізованих потреб порівняно з фахівцями інших професійних спільнот; наявність додаткових винагород; соціальна безпека та соціальні гарантії (соціальна захищеність (соціальне забезпечення прикордонників та членів їхніх сімей через встановлені законами права і пільги); умови і право вступу дітей прикордонників до навчальних закладів поза конкурсом; забезпечення житлом та благоустрій, пільги по сплаті за комунальні послуги та отримання земельних ділянок тощо); почуття особистої безпеки за рахунок проведення тренувань з особистої безпеки та застосування сили, а також забезпечення особистої безпеки та підвищення захисту від засобів ураження під час несення служби; задоволення соціальним та фінансовим положенням, спеціальністю і умовами військово-професійної діяльності);

за соціально-психологічним чинником: особистісні цінності, життєві орієнтації та властивості (стійкі морально-психологічні якості, високий загальний інтелектуальний розвиток особистості, задоволення досягненнями у житті, переживання позитивних емоцій та психічних станів, які спонукають до активних, цілеспрямованих дій; сформовані особистісні установки, цінності, життєві орієнтації, актуалізовані потреби (висока духовна відповідальність, вірність конституційному обов'язку, ентузіазм, патріотизм і громадянськість, орієнтація на громадянський мир, загальнонаціональну згоду та суспільно-політичну стабільність; духовно-моральні цінності: почуття патріотизму, військова честь, усвідомлення військового обов'язку, гідність особистості, загальна культура, совість, дисципліна, тактовність, справедливість, емоційно-вольова стійкість як здатність долати стан психологічного напруження під час складних видів діяльності та контролювати поведінку у нелегких життєвих і військово-професійних ситуаціях; актуалізація цінностей військової служби; особистісні уміння (комунікативні, проєктивні, конструктивні, соціально-перцептивні, організаторські, пізнавальні і рефлексивні; спостережливість, уважність, дисциплінованість, емоційна гнучкість, емпатійність, комунікабельність, тактовність, дипломатичність, сформованість психічних пізнавальних процесів та вольових якостей, насамперед відповідальності та наполегливості); соціально-психологічна взаємодія з іншими людьми та соціально значущі досягнення;

за професійним чинником: професійна готовність до діяльності (професійна самоідентифікація, затребуваність, компетентність, самореалізація), психологічна готовність до здійснення типових дій, пов'язаних із виконанням службових обов'язків,

можливості підвищення рівня професійних знань, умінь, навичок, професійних здатностей при відсутності творчого моменту в діяльності, сприяння професійній адаптації, мотивації діяльності з охорони державного кордону, розвиток стійкості, саморегуляції, розуміння соціальної значущості професійних функцій та професійної ролі, професійного досвіду); результати професійної діяльності (можливості професійного зростання та корисність здійснюваної роботи для суспільства, допомога іншим людям та організаціям у контексті виконуваних професійних функцій) та усвідомлення позитивних і негативних наслідків діяльності;

за організаційним чинником: управлінсько-організаційні умови праці (єдиноначальність та регламентованість професійної діяльності та взаємин; субординація відносин з керівництвом та з колегами, ієрархічна структурованість, керованість та цілеспрямованість військово-професійної діяльності для забезпечення безпеки людини, суспільства та країни; обов'язковість, владність, виконавство, консервативний стиль керівництва, дотримання). Відомчих стандартів матеріально-технічне забезпечення професійної діяльності, соціально-психологічний клімат у колективі (згуртованість, дружність, взаємодопомога, переважання позитивних емоцій, простота відносин, професійний ентузіазм), організаційна культура та корпоративні традиції; професійно-організаційні умови праці; високий ступінь фізичної небезпеки; насиченість діяльності проблемними обставинами, відповідальність за виконання прийнятих рішень, порушення режиму сну, стресові ситуації, високий рівень конфліктності, нормативна невизначеність; стабільність служби та задоволення фізичними умовами несення служби, згаданими діями колег по службі, стилем керівництва і професійною компетенцією керівника, службовим (професійним) зростанням.

Сьогодні у Збройних Силах України пасивно застосовується методика тестування на виявлення рівня психологічного благополуччя. Адже воно є збалансованим емоційним процесом, який розвиває здатність до вольового саморегулювання та оцінювання своїх можливостей. Також воно може виступати як один з індикаторів стійкості до впливів зовнішнього світу та навколишнього середовища.

Тестування у Збройних Силах України на психологічний добробут військовослужбовців проводиться вкрай рідко, що спричиняє негативні наслідки для командирів підрозділів. Низька соціальна позиція, самооцінка, постійний стрес, незадоволеність власним життям військовослужбовця призводить до низьких результатів з бойової підготовки, байдужість і відмова виконувати посадові обов'язки, прийом алкоголю та наркотиків, конфліктні ситуації – це те, що командир може уникнути, проводячи вчасно дослідження на психологічний добробут військового підрозділу. Тому необхідно вивчати психологічне благополуччя військовослужбовців, оскільки високий показник рівня дає можливість забезпечити високу ефективність та результативність військової-професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Військовослужбовці, які мають високий рівень психологічного благополуччя, мають активну життєву позицію, мають стійкі життєві цілі та перспективи, пов'язані з професійною кар'єрою та загальним прагненням до саморозвитку.

В цілому дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців Збройних Сил України дозволить своєчасно визначити рівень психологічного благополуччя та особистісний ресурс, а також виявляти співвідношення з основними для військовослужбовців характеристиками, такими як нервово-психічна стійкість, рівень самооцінки, суб'єктивне відчуття щастя та професійної самореалізації, що позитивно позначиться на результатах виконання завдань як окремого військовослужбовця, так і підрозділу в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України: дис ... д-ра. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 543 с.
2. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
3. Brooks SK. & Greenberg N. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Psychol.* 2022. №. 10 (1). pp. 139–226. DOI: 10.1186/s40359-022-00850-4.
4. Crane MF., Forbes D., Lewis V., O'Donnell M. & Dell L. The interplay between social interaction quality and wellbeing in military personnel during their initial two-years of service. *Mil Psychol.* 2022. №. 34 (5). pp. 503–515. DOI: 10.1080/08995605.2021.2015937.
5. Goldfarb R. & Ben-Zur H. Resource loss and gain following military reserve duty in Israel: An assessment of conservation of resources (COR) theory. *International Journal of Stress Management.* 2017. №. 24 (2), pp. 135–155. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000036>.
6. Hernandez-Varas E., Labrador Encinas FJ. & Mendez Suarez M. Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema.* 2019. №. 31 (3). pp. 277–283. DOI: 10.7334/psicothema2019.22.
7. Hernández Varas E. & García Silgo M. Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema.* 2021. №. 33 (4). pp. 536–543. DOI: 10.7334/psicothema2021.151.
8. Loscalzo Y., Giannini M., Gori A. & Fabio AD. The Wellbeing of Italian Peacekeeper Military. *Psychological Resources, Quality of Life and Internalizing Symptoms. Front Psychol.* 2018. pp. 1–8. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00103.
9. Mann G. J. & Brinkley A. J. Life in the Army Reserves – Balancing Work, Training, and Physical Activity: An Ethnographic Study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health.* Vol. 13, No. 6. 2021. pp. 990–1005. DOI 10.1080/2159676X.2020.1831579
10. Ryff C. D. & Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1995. №. 69 (4), P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

REFERENCES

1. Volynets, N. V. (2020). Psykholohiia osobystisnoho blahopoluchchia personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. *Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].
2. Tytarenko, T. M. (2020). Posttravmatychnе zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
3. Brooks, SK. & Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Psychol*, №. 10 (1), 139–226. DOI: 10.1186/s40359-022-00850-4.
4. Crane, MF., Forbes, D., Lewis, V., O'Donnell, M. & Dell, L. (2022). The interplay between social interaction quality and wellbeing in military personnel during their initial two-years of service. *Mil Psychol*, № 34 (5), 503–515. DOI: 10.1080/08995605.2021.2015937.
5. Goldfarb, R. & Ben-Zur, H. (2017). Resource loss and gain following military reserve duty in Israel: An assessment of conservation of resources (COR) theory. *International Journal of Stress Management*, № 24 (2), 135–155. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000036>.

6. Hernandez-Varas, E., Labrador Encinas, FJ. & Mendez Suarez, M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, № 31 (3), 277–283. DOI: 10.7334/psicothema2019.22.
7. Hernández Varas, E. & García Silgo, M. (2021). Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema*. № 33 (4), 536–543. DOI: 10.7334/psicothema2021.151.
8. Loscalzo, Y., Giannini, M., Gori, A. & Fabio, AD. (2018). The Wellbeing of Italian Peacekeeper Military. Psychological Resources, Quality of Life and Internalizing Symptoms. *Front Psychol*, 1–8. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00103.
9. Mann, G. J. & Brinkley, A. J. Life in the Army Reserves – Balancing Work, Training, and Physical Activity: An Ethnographic Study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. Vol. 13, No. 6. 2021, 990–1005. DOI 10.1080/2159676X.2020.1831579.
10. Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

Подано до редакції: 02.09.2024.