

УДК 316.6

Пустовий О.М.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА СХОДІ УКРАЇНИ

*Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на Сході України. У статті акцентовано увагу на значенні емоційного стану військовослужбовців як під час ведення військових операцій, так і під час підготовки до бойових дій. Обґрунтовано актуальність використання інформативних методів психологічної діагностики емоційних станів учасників бойових дій, які повернулись із зони воєнного конфлікту, з метою своєчасної психологічної допомоги. У статті показано переваги використання методу кольорових виборів (МКВ) модифікованого восьмикольорового тесту Люшера з використанням паперового стимульного матеріалу для визначення емоційних станів та ступеня стійкості до стресу. Проаналізовано результати емпіричного дослідження емоційних станів та ступеня стійкості до стресу учасників бойових дій, які повернулись із зони воєнного конфлікту на Сході України.*

*Ключові слова:* емоційний стан, стійкість до бойового стресу, тривожність, стрес, фрустрація, учасник бойових дій, тест Люшера.

*Пустовой А.Н. Исследование эмоционального состояния участников боевых действий на Востоке Украины. В статье акцентировано внимание на значении эмоционального состояния военнослужащих как при ведении военных операций, так и при подготовке к боевым действиям. Обоснована актуальность использования информативных методов психологической диагностики эмоциональных состояний участников боевых действий, которые вернулись из зоны военного конфликта, с целью своевременной психологической помощи. В статье показаны преимущества использования метода цветных выборов (МКВ) Модифицированного восьмицветового теста Люшера с использованием бумажного стимульного материала для определения эмоциональных состояний и степени устойчивости к стрессу. Проанализированы результаты эмпирического исследования эмоциональных состояний и степени устойчивости к стрессу участников боевых действий, которые вернулись из зоны военного конфликта на Востоке Украины.*

*Ключевые слова:* эмоциональное состояние, устойчивость к боевому стрессу, тревожность, стресс, фрустрация, участник боевых действий, тест Люшера.

**Постановка проблеми.** Діяльність військовослужбовців у бойовій обстановці пов'язана з інтенсивним впливом стрес-факторів на психіку особистості. Значна кількість громадян України, відстоюючи інтереси держави у зоні воєнного конфлікту (АТО), відчула на собі цей негативний вплив. Його наслідки залишають відбиток не лише на окремій особистості військовослужбовця, а й на військовому колективі та суспільстві в цілому. Отриманий суспільством досвід після військових операцій в Республіці Афганістан є прямим цьому підтвердженням.

У цьому контексті актуальною постає проблема вчасного діагностування психічних станів військовослужбовців і запобігання їхнім негативним наслідкам.

**Метою статті** є аналіз особливостей емоційних станів військовослужбовців-учасників бойових дій на Сході України, за допомогою проєктивних методів, зокрема восьмикольорового тесту Люшера.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У військовій психології проблеми емоційного стану військовослужбовців досліджуються систематично поза фактом участі чи неучасті держави у воєнних конфліктах. Різні аспекти функціонування психіки військовослужбовця вивчались багатьма вітчизняними дослідниками: М.Й. Варієм, С.Д. Максименком, В.В. Ягуповим, М.М. Дорошенком, В.Г. Коханом, О.Ф. Хміляром, О.П. Макаревичем, Є.М. Потапчуком, В.В. Стасюком, О.О. Ілюком [1; 4; 6] та ін.

Проблемі емоційних станів військовослужбовців в різних умовах діяльності присвячені праці В. Стасюка [4], колективу авторів відділу військово-соціальної роботи соціально-

психологічного управління Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України [2], В.В. Ягупова [6]. Позаяк існує велика кількість опитувальних методів дослідження емоційних станів військовослужбовця, діагностичні можливості восьмиколірного тесту Люшера ще очікують на достойну оцінку військових психологів.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Емоційний аспект будь-якої професійної діяльності багато в чому визначає її успішність і продуктивність. Ця теза є справедливою і стосовно виконання бойових завдань військовим колективом, для якого особливим ресурсом є його емоційна стійкість, яка в найвищих рівнях розвитку пов'язана зі стійкістю до різних стресових чинників та деструктивних впливів [6].

Емоції і почуття військовослужбовця є тими своєрідними станами його психіки, які накладають відбиток на його життя, діяльність, поведінку. Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття постають емоційні стани військовослужбовця. Якщо почуття впливають на зміст і внутрішню сутність переживань, зумовлених його духовними потребами, то емоційні стани визначають в основному зовнішню сторону його поведінки і психічної діяльності [4].

Під час військового конфлікту негативний вплив на емоційну сферу учасників бойових дій підвищується. Своєчасне виявлення цього факту дає змогу більш дієво вносити корективи у психоемоційні стани та запобігати впливові стрес-чинників на емоційну сферу військовослужбовців. Високоемоційний характер бойової підготовки супроводжує військовослужбовця протягом військової служби [6]. Наслідком психотравмуючих факторів є чисельні психогенні втрати [1], формування в особистості астеничних станів: тривоги, депресії, апатії [2, с. 84].

Військовий психолог у своїй діяльності повинен безумовно вміти оперативно діагностувати наявність негативних емоційних станів у членів військового колективу та оперативно здійснювати корекційні заходи щодо оптимізації емоційно-вольової сфери військовослужбовців [4, с. 25].

Емоційний процес має такі критерії оцінки, як емоційне збудження, знак емоції (позитивні, негативні), ступінь контролю (афекти, які контролюються і крайне безконтрольне збудження). Вони також можуть проявлятися по-різному: *прості емоційні стани; складні емоційні стани; стійкі емоційні стани.*

За формою перебігу у почуттях виділяють настрій, афект, стрес, фрустрація, апатія, депресія та інші [1].

Настрій – відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивне або негативне емоційне тло психічного життя військовослужбовця. Настрій може бути радісним або сумним, бадьорим або млявим, тривожним тощо. Джерелом виникнення того чи іншого настрою є, як правило, стан здоров'я або становище воїна у військовому колективі; задоволений чи не задоволений він своєю роллю на службі. Настрій певною мірою залежить і від його фізичного стану.

Афект – сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний із різкою зміною важливих для воїна життєвих обставин; характеризується яскраво вираженими рухами та змінами у функціях внутрішніх органів. В основі афекту лежить внутрішній конфлікт, породжуваний або суперечностями між потягами, прагненнями, бажаннями воїна, або суперечностями між вимогами командирів до підлеглого і можливостями виконати ці вимоги. Афект розвивається в критичних умовах бою, коли воїн не здатен знайти адекватний вихід із небезпечних, часто несподіваних ситуацій. Запобігання афектів допомагає статутна організація військової діяльності, розвинена воля, уміння управляти собою.

Стрес – емоційний стан, зумовлений ситуаціями надто сильного напруження: загрозою життю, фізичним і розумовим напруженням, страхом, потребою швидко ухвалювати відповідальні рішення. Під дією стресу у воїна змінюється поведінка, вона стає дезорганізованою, безладною. Спостерігаються також протилежні зміни свідомості – загальмованість, пасивність, бездіяльність. Зміна поведінки воїна є своєрідним захистом його організму від надто сильних подразників. Силу впливу стресового подразнення визначають такі чинники: реальна загроза життю, інтенсивність бойової напруженості, психічний стан бійця,

досвід діяльності у критичних ситуаціях тощо.

Однією з форм стресу є фрустрація – емоційний стан особистості, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація спричинює різні зміни поведінки воїна. Це може бути агресія або депресія [6, с. 126–138].

Настрій характеризується слабкою виразністю та низьким ступенем усвідомлення. Військовослужбовець навіть може не помічати його. Виділяють чотири основні причини та обставини, що змінюють настрій: органічні процеси; зовнішнє середовище; взаємовідносини між військовослужбовцями; мисленнєві процеси.

Пристрасть – це глибокий, інтенсивний і дуже стійкий емоційний стан, що захоплює людину цілком і повністю і визначає всі її помисли, прагнення і вчинки. Пристрасть може бути пов'язана із задоволенням матеріальних і духовних потреб, вона може характеризуватися або як позитивна, або як негативна. У військовослужбовців ми можемо часто спостерігати прояви негативної або низинної пристрасті, як девіантну та адиктивну поведінку.

Негативні емоційні стани, які можуть виникнути у військовослужбовця у ході його військово-професійної діяльності: психічна втома, психічна напруженість, зниження мотивації, тривожність [4, с. 23–25]. Крім тривоги, можуть виникати й інші емоційні стани – депресія, апатія [2, с. 84].

Якщо настрій має найслабший ступінь прояву, і на нього впливає зовнішнє середовище, потрібно розглядати в першу чергу відчуття, за допомогою яких найбільше здійснюється вплив на настрій військовослужбовця. Зорові відчуття – це основний різновид відчуттів, за допомогою яких людина на 90% сприймає інформацію про навколишній світ. Колір впливає на емоційний стан людини, наприклад: один колір може пригнічувати, а інший – збуджувати; одні кольори – заспокоюють, інші – викликають тривогу [6, с. 112–115]. Тому для визначення емоційних станів за допомогою зорових відчуттів релевантними можуть виявитись кольорові методи. Найбільш відомим і найчастіше застосовуваним є восьмиколірний тест М. Люшера в різних модифікаціях. Крім того, інколи використовується Поліхроматична експрес-методика «Контрасти» М.М.Решетнікова та С.В. Черм'янина зі шкалою інтенсивності кольорових контрастів Г. Цойгнера (вибір контрастів) [5].

Під час воєнних конфліктів виникає потреба у заходах з налагодження системного (цільового) моніторингу та володіння ситуацією щодо соціально-психологічних процесів, які відбуваються у військових колективах з метою забезпечення їхньої керованості, відповідного оперативного реагування (прийняття управлінських рішень) та надання військовослужбовцям своєчасної психологічної допомоги. На даному етапі не можливо обійтись без діагностики емоційної сфери учасників бойових дій. Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан військовослужбовців, їх стійкість до стресів, активність і комунікативні здібності, визначити причини психологічного стресу за короткий проміжок часу [3, с. 7–21].

Для дослідження емоційної сфери було використано восьмиколірний тест М. Люшера у двох модифікаціях: Л.М. Собчик (характеристика емоційно-вольової сфери з визначення найбільш значущого негативного стану) [5] і В.В. Ягупов (визначення ступеня стійкості до стресу) [6].

У 2016 р. було проведено діагностування 57 військовослужбовців, які провели в зоні воєнного конфлікту від декількох місяців до двох років. У дослідженні взяли участь кадрові військові, громадяни України віком від 19 до 54 років, чоловіки, які брали участь в бойових діях, більшість мала поранення та були свідками загибелі бойових товаришів, мають державні нагороди, деякі з них були в полоні. Всіх їх об'єднує одне – виконання бойових завдань в зоні проведення бойових дій, вогневий контакт з противником. Метою було дослідити емоційний стан учасників бойових дій.

Метод кольорових виборів (МКВ) Модифікований восьмиколірний тест Люшера (Л.М. Собчик) було опрацьовано паперовим Додатком – стимульним матеріалом кольорових карток [3] та інтерпретовано з Додатку до МКВ – інтерпретація функціональних пар до тесту МКВ [5, с. 581–612]. В результаті аналізу емпіричних даних ми отримали наступні результати, показані в *табл. 1*.

Таблиця 1

Емоційні стани досліджених учасників бойових дій, n=57

| № з/п | 1-й вибір       | 2-й вибір       | Інтерпретація                   | Стан            |
|-------|-----------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| 1     | 3 7 4 2 0 6 1 5 | 3 7 2 0 4 1 5 6 | +3+7 x2x0 =4=1 -5-6 +1-4 +3 -5  | стрес           |
| 2     | 2 0 1 6 7 3 4 5 | 2 0 1 6 3 4 7 5 | +2+0 x1x6 =3=4 -7-5 +1-4 +3-5   | стрес           |
| 3     | 7 4 1 2 3 0 6 5 | 7 4 1 2 0 3 6 5 | +7+4 x1x2 =0=3 -6-5 +0-5        | стрес           |
| 4     | 4 6 3 7 2 1 0 5 | 4 3 6 7 2 1 0 5 | +4 x3x6 =7=2 +2-4 +3-5          | тривожність     |
| 5     | 3 4 2 7 6 5 1 0 | 3 4 2 6 5 7 1 0 | +3+4 x2x6 =5=7 -1-0 +3-6        | нестійкість     |
| 6     | 3 2 4 5 0 6 1 7 | 5 3 2 4 0 6 1 7 | +5+3 x2x4 =0=6 -1-7 +0 -6       | фрустрація      |
| 7     | 1 2 0 6 5 3 4 7 | 1 0 2 6 5 4 3 7 | +1 x0x2 =6=5 +1 -5 +3-6         | напруженість    |
| 8     | 1 7 2 3 4 6 5 0 | 1 7 2 3 4 5 0 6 | +1+7 x2x3 =4=5 -0-6 +1-4        | тривожність     |
| 9     | 2 6 3 1 0 4 5 7 | 2 0 4 1 6 5 3 7 | +2+0 x4x1 =6=5 -3-7 +1-6        | фрустрація      |
| 10    | 3 4 5 2 6 1 0 7 | 4 5 3 2 1 6 7 0 | +4+5 x3x2 =1=6 -7-0 +1 -4       | напруженість    |
| 11    | 2 0 1 6 3 4 5 7 | 2 0 1 6 4 3 5 7 | +2+0 x1x6 =4=3 -5-7 +1-4 +3-5   | стрес           |
| 12    | 2 3 1 4 5 6 0 7 | 2 5 4 3 1 6 0 7 | +2+5 x4x3 =1=6 -0-7 +1 -4       | тривожність     |
| 13    | 2 5 3 4 6 1 0 7 | 2 3 5 4 0 6 1 7 | +2+3 x5x4 =0=6 -1-7 +2-6        | стрес           |
| 14    | 6 0 2 5 4 3 1 7 | 4 0 6 5 2 3 1 7 | +4+0 x6x5 =2=3 -1-7 -4 +1 +2-5  | стрес           |
| 15    | 3 5 6 4 2 1 7 0 | 3 5 4 2 1 7 6 0 | +3+5 x4x2 =1=7 -6-0 +1-4        | стрес           |
| 16    | 2 5 0 7 6 1 3 4 | 0 2 1 3 5 4 6 7 | +0+2 x1x3 =5=4 -6-7 +0 -5       | фрустрація      |
| 17    | 6 1 7 2 5 0 3 4 | 6 1 7 3 2 0 5 4 | +6+1 x7x3 =2=0 -5-4 +0-4 +2-7   | тривожність     |
| 18    | 3 4 2 5 1 6 0 7 | 4 3 5 2 1 0 6 7 | +4+3 x5x2 =1=0 -6-7 +2 -4       | стрес           |
| 19    | 2 0 1 6 4 3 7 5 | 2 0 1 6 4 3 7 5 | +2+0 x1x6 =4=3 -7-5 +1-4 +3-5   | стрес           |
| 20    | 4 6 3 5 1 2 7 0 | 4 3 6 5 2 1 7 0 | +4+3 x6x5 =2=1 -7-0 +2-4 +3-5   | тривожність     |
| 21    | 1 0 4 3 6 2 7 5 | 6 3 5 4 2 7 1 0 | +6+3 x5x4 =2=7 -1-0 +0 -4 +2 -6 | фрустрація      |
| 22    | 1 2 4 3 0 6 5 7 | 1 2 4 3 0 6 5 7 | +1+2 x4x3 =0=6 -5-7             | стрес           |
| 23    | 2 3 6 4 5 0 1 7 | 2 0 5 4 6 1 3 7 | +2+0 x5x4 =6=1 -3-7 +1 -5 +2 -6 | фрустрація      |
| 24    | 7 3 4 1 0 6 5 2 | 4 1 3 7 2 6 0 5 | +4+1 x3x7 =2=6 -0-5 +3-4        | стрес           |
| 25    | 5 4 3 6 0 2 1 7 | 6 5 4 3 0 2 1 7 | +6+5 x4x3 =0=2 -1-7 +0-5 +1 -6  | стрес           |
| 26    | 4 6 2 0 7 3 1 5 | 6 2 0 4 5 3 1 7 | +6+2 x0x4 =5=3 -1-7 +0 -5 +2 -6 | фрустрація      |
| 27    | 0 6 2 3 4 1 5 7 | 0 6 2 1 4 3 5 7 | +0+6 x2x1 =4=3 -5-7 +0-4 +1-5   | стрес           |
| 28    | 2 5 1 3 6 0 4 7 | 5 2 4 3 6 1 0 7 | +5+2 x4x3 =6=1 -0-7 +0 -5       | фрустрація      |
| 29    | 2 3 5 4 6 7 0 1 | 7 4 2 6 3 1 5 0 | +7+4 x2x6 =3=1 -5-0 +0 -4 +3 -5 | фрустрація      |
| 30    | 7 0 4 6 3 5 2 1 | 7 0 6 3 5 4 2 1 | +7+0 x6x3 =5=4 -2-1 +0-5 +1-6   | фрустрація      |
| 31    | 3 6 2 1 0 7 4 5 | 3 6 1 2 0 7 4 5 | +3+6 x1x2 =0=7 -4-5 +1-6        | замкнутість     |
| 32    | 2 3 4 0 5 6 7 1 | 2 3 4 5 0 6 7 1 | +2+3 x4 =5=0 +3-7               | егоцентричність |
| 33    | 4 7 2 1 0 3 5 6 | 0 7 4 1 6 2 3 5 | +0+7 x4x1 =6=2 -3-5 +0 -5 +1 -6 | фрустрація      |
| 34    | 2 6 0 4 1 7 3 5 | 2 0 1 3 6 5 4 7 | +2+0 x1x3 =6=5 -4-7 +1-6        | стрес           |
| 35    | 3 4 7 2 5 0 1 6 | 3 4 0 2 7 1 6 5 | +3+4 x0x2 =7=1 -6-5 +2-5        | фрустрація      |
| 36    | 6 3 7 2 0 4 1 5 | 6 3 4 7 2 0 5 1 | +6+3 x4x7 =2=0 -5-1 +0-4 +3-7   | тривожність     |
| 37    | 4 3 6 5 2 0 1 7 | 4 6 3 5 2 0 1 7 | +4 x6x3 =5=2 +1 -4 +3-6         | тривожність     |
| 38    | 2 4 1 0 6 5 7 3 | 4 2 5 6 0 1 3 7 | +4+2 x5x6 =0=1 -3-7 +2 -5 +3 -6 | фрустрація      |
| 39    | 4 2 1 5 6 3 0 7 | 4 0 2 1 6 3 5 7 | +4+0 x2x1 =6=3 -5-7 +1 -5       | стрес           |
| 40    | 2 4 3 5 6 1 0 7 | 2 4 3 5 6 1 0 7 | +2+4 x3x5 =6=1 -0-7 +3-5        | замкнутість     |
| 41    | 4 3 2 5 1 6 0 7 | 2 5 3 4 0 6 1 7 | +2+5 x3x4 =0=6 -1-7 +1 -6       | стрес           |
| 42    | 2 4 1 3 0 6 5 7 | 2 4 1 5 3 6 0 7 | +2+4 x1x5 =3=6 -0-7 +3 -4       | тривожність     |
| 43    | 2 6 3 4 7 0 1 5 | 2 4 3 0 7 6 5 1 | +2+4 x3x0 =7=6 -5-1 +3-7        | стрес           |
| 44    | 3 6 4 2 0 1 5 7 | 3 6 2 4 1 5 7 0 | +3+6 x2x4 =1=5 -7-0 +1-4        | тривожність     |
| 45    | 4 3 6 5 2 0 1 7 | 4 5 3 1 2 0 6 7 | +4+5 x3x1 =2=0 -6-7 +1 -4       | стрес           |

|    |                 |                 |                                |             |
|----|-----------------|-----------------|--------------------------------|-------------|
| 46 | 2 0 4 1 5 3 7 6 | 2 1 6 3 4 5 7 0 | +2+1 x6x3 =4=5 -7-0 +2-4       | тривожність |
| 47 | 1 2 4 6 0 3 5 7 | 2 1 0 4 3 6 5 7 | +2+1 x0x4 =3=6 -5-7 +2 -4      | стрес       |
| 48 | 4 7 3 6 5 1 2 0 | 4 3 7 5 6 0 2 1 | +4+3 x7x5 =6=0 -2-1 +2-6 +3-7  | фрустрація  |
| 49 | 4 5 2 3 6 1 0 7 | 4 5 3 2 1 0 6 7 | +4+5 x3x2 =1=0 -6-7 +1-4       | стрес       |
| 50 | 2 0 4 7 3 1 6 5 | 2 0 7 6 1 4 3 5 | +2+0 x7x6 =1=4 -3-5 +1-4 +2 -5 | стрес       |
| 51 | 4 2 3 5 1 0 7 6 | 4 2 3 1 5 7 6 0 | +4+2 x3x1 =5=7 -6-0            | стрес       |
| 52 | 2 3 1 4 5 0 6 7 | 2 0 6 3 4 1 5 7 | +2+0 x6x3 =4=1 -5-7 +1 +2-4 -5 | стрес       |
| 53 | 2 4 3 1 0 5 6 7 | 2 4 3 6 1 5 0 7 | +2+4 x3x6 =1=5 -0-7 +3 -4      | тривожність |
| 54 | 2 3 6 5 0 4 1 7 | 6 4 2 3 0 5 1 7 | +6+4 x2x3 =0=5 -1-7 +0 -6      | фрустрація  |
| 55 | 3 4 6 5 0 2 1 7 | 4 5 3 6 0 2 1 7 | +4+5 x3x6 =0=2 -1-7 +1 -5 +3-6 | стрес       |
| 56 | 2 1 4 3 5 6 0 7 | 2 1 3 5 4 6 0 7 | +2+1 x3x5 =4=6 -0-7 +3 -4      | тривожність |
| 57 | 5 1 4 2 6 0 3 7 | 4 2 5 1 3 6 0 7 | +4+2 x5x1 =3=6 -0-7 +2-4       | тривожність |

Об'єднавши результати, можна вирахувати співвідношення емоційних станів військовослужбовців, які потребують першочергової уваги (табл. 2).

Таблиця 2

**Характеристика емоційно-вольової сфери за значущістю негативних станів, N=57**

| з/п | Стан            | Кількість | %    |
|-----|-----------------|-----------|------|
|     | фрустрація      | 14        | 24,6 |
|     | стрес           | 24        | 42,1 |
|     | тривожність     | 13        | 22,8 |
|     | напруженість    | 2         | 3,5  |
|     | замкнутість     | 2         | 3,5  |
|     | нестійкість     | 1         | 1,75 |
|     | егоцентричність | 1         | 1,75 |

За результатами табл. 1–2 видно, що дві третини (66,7%) опитаних потребують уваги в першу чергу, оскільки перебувають у стані стресу. Зокрема, виявлено, що кожен четвертий (24,6%) з опитаних фрустрований. Це означає, що приблизно чверть досліджених військовослужбовців відчувають наявність непереборних перешкод на шляху до задоволення їхніх потреб. Отже, від цієї категорії досліджених слід очікувати різких змін у поведінці, які можуть супроводжуватись переживанням агресивних або депресивних станів.

У стресовому стані перебуває 42,1% опитаних. Можна припускати, що для них характерне сильне напруження (фізичне і розумове), постійний страх. Під дією стресу вони стають дезорганізованими, загальмованими, пасивними, бездіяльними.

Окрім того, виявлено 22,8% опитаних у стані тривожності. Цій категорії військовослужбовців притаманні тривога і не сильно виражений страх за їхню діяльність, збентеженість і дискомфорт.

Показано також, що стійкість до бойового стресу притаманна 7% опитаних військовослужбовців. Вони перебувають переважно у стані нестійкості, замкнутості та егоцентричності. Це пов'язано з низьким рівнем довіри до соціального оточення як одного зі способів захисту психіки від стресогенів.

З отриманих результатів військовослужбовців, яким притаманна стійкість до бойового стресу, можна визначити ступінь їхньої стійкості до стресу, за В.В. Ягуповим. Метод ґрунтується на порівнянні 2-го вибору за тестом Люшера з аутогенною нормою, яка визначається 3 4 2 5 1 6 0 7. Порівняння відбувається за відхиленнями від аутогенної норми, запропонованої автором методу, і визначається сумою балів відхилення кожного кольору в

цій послідовності від аутогенної норми. Діапазон балів від 0 до 32, оптимальним є значення від 3 до 13. Відхилення від норми менше від 3 свідчить про недостатній рівень мобілізаційних ресурсів воїна для протидії стресу, а відхилення більше за 13 свідчить про виснаження адаптаційних резервів. Показник вищий за 24 свідчить про недостатню стійкість до стресу [6, с. 506–507].

Якщо перевести отримані показники за таблицею значень [6, с. 506–507], то отримаємо наступні результати (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати визначення стресостійкості військовослужбовців**

| № з/п | Аутогенна норма | 2-й вибір       | Інтерпретація      | Стан        |
|-------|-----------------|-----------------|--------------------|-------------|
| 5     | 3 4 2 5 1 6 0 7 | 3 4 2 6 5 7 1 0 | 0+0+0+2+1+2+2+1=8  | оптимальний |
| 31    | 3 4 2 5 1 6 0 7 | 3 6 1 2 0 7 4 5 | 0+4+2+1+2+2+5+4=20 | виснажений  |
| 32    | 3 4 2 5 1 6 0 7 | 2 3 4 5 0 6 7 1 | 2+1+1+0+1+1+3=9    | оптимальний |
| 40    | 3 4 2 5 1 6 0 7 | 2 4 3 5 6 1 0 7 | 2+0+2+0+1+1+0+0=6  | оптимальний |

Так, виявлено, що лише 5% опитаних з вираженою стресостійкістю мають її оптимальний рівень. Отже, лише така кількість опитаних емоційно готова виконувати покладені на них професійні завдання. А 2% опитаних характеризуються стресостійкістю на рівні виснаження. Це означає, що вони мають професійну дезадаптацію або емоційне вигорання і потребують фізичного і психологічного відновлення для оптимальної діяльності. Респонденти, які мають негативні емоційні стани, такі як напруженість, тривожність, стрес, фрустрація, не потребують діагностування на стресостійкість – вони не мають оптимальної стійкості до стресу. Їм притаманний недостатній рівень мобілізаційних ресурсів, низький рівень адаптаційних резервів або недостатня стійкість до стресу.

Таким чином, проективні методики дають змогу за короткий проміжок часу визначити військовослужбовців, які потребують уваги в першу чергу. З результатів дослідження можна зробити висновок, що близько 7% опитаних учасників бойових дій повертаються без значного порушення психіки і можуть продовжувати нести службу, а інші потребують відновлення.

**Висновки.** Застосування восьмиколірного тесту Люшера дозволило визначити широкий спектр емоційних станів учасників бойових дій: від тривожності до фрустрованості, що підтвердило діагностичний потенціал тесту і доцільність його використання для експрес-діагностики в умовах нестачі часу.

Виявлено негативні тенденції у становленні емоційної сфери учасників бойових дій. Показано, що 42,1% опитаних перебувають у стані стресу, кожен четвертий (24,6%) переживає стан фрустрованості, 22,8% – у стані тривожності. Лише близько 7% учасників бойових дій повертаються без значного порушення психіки і можуть продовжувати нести службу, а інші потребують відновлення.

Показано, що проективні методики дають змогу за короткий проміжок часу визначити військовослужбовців, які перебувають у складних емоційних переживаннях і потребують уваги в першу чергу.

**Перспективою подальших досліджень** може бути емпірична перевірка методу кольорових виборів на інших категоріях військовослужбовців.

**Список використаних джерел**

1. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : збірник інформаційно-аналітичних матеріалів / В. Наконечний, В. Клименко, Н. Копаниця. – К. : Соціально-психологічний центр ЗСУ, 2013. – С. 56.
2. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу збройних сил України : методичні рекомендації / Генеральний штаб Збройних Сил України. – К. : Відділ військово-соціальної роботи

соціально-психологічного управління Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2012. – С. 214.

3. МЦВ – метод цветových выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера : практическое руководство / Л. Собчик. – СПб. : Речь, 2001. – С. 112.
4. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності : Вісник / В. Стасюк. – К. : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2012. – С. 23–25.
5. Психология индивидуальности: Теория и практика психодиагностики / Л. Собчик. – СПб. : Речь, 2005. – С. 624.
6. Ягупов В. Військова психологія : підручник / В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – С. 656.

### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Dosvid orhanizatsiyi psykhologichnoyi roboty pid chas vedennya zbroynykh konfliktiv, pidgotovky ta vykonannya myrotvorchyykh zavdan' : zbirnyk informatsiyno-analitychnykh materialiv / V. Nakonechnyy, V. Klymenko, N. Kopanytsya. – K. : Sotsial'no-psykhologichnyy tsentr ZSU, 2013. – S. 56.
2. Metodychni rekomendatsiyi shchodo provedennya psykhologichnoyi pidgotovky osobovoho skladu zbroynykh syl Ukrainy : metodychni rekomendatsiyi / Heneral'nyy shtab Zbroynykh Syl Ukrainy. – K. : Viddil viys'kovo-sotsial'noyi roboty sotsial'no-psykhologichnoho upravlinnya Holovnoho upravlinnya po roboti z osobovym skladom Zbroynykh Syl Ukrainy, 2012. – S. 214.
3. MCV – metod cvetovykh vyborov. Modificirovannyj vos'micvetovoj test Ljushera : prakticheskoe rukovodstvo / L. Sobchik. – SPb. : Rech', 2001. – S. 112.
4. Osnovni nehatyvni emotsiyni stany viys'kovosluzhbovtysya u protsesi viys'kovo-profesiynoi diyal'nosti : Visnyk / V. Stasyuk. – K. : Kyuyiv's'kyu natsional'nyy universytet imeni Tarasa Shevchenka, 2012. – S. 23–25.
5. Psihologija individual'nosti: Teorija i praktika psihodiagnostiki / L. Sobchik. – SPb. : Rech', 2005. – C. 624.
6. Yahupov V. Viys'kova psykhohiia : pidruchnyk / V. Yahupov. – K. : Tandem, 2004. – S. 656.

*Pustovy, O.M. Investigation of the emotional state of combatants in eastern Ukraine. The emotional state of the military personnel is an important indicator of their psychological readiness to participate in combat operations. In conducting combat operations, special attention should be paid to the servicemen with low combat stress resistance, which can lead to their developing negative emotional states.*

*The early manifestations of negative emotional states include moodiness, mental fatigue and minor controlled affective disturbances. Over time, mental stress increases, motivation decreases, affective excitements become stronger and uncontrollable and fear turns into permanent anxiety. The next most important stage of the development of negative emotional states is the transformation of anxiety into stress and stress into frustration. The negative manifestations of frustration may include aggression, depression and apathy, which in turn can lead to mental disorders, neuroses and suicide.*

*Timely detection of negative emotional states is a key to providing quality psychological assistance to combatants who have returned from the zone of military conflict.*

*The large number of troops involved in combat operations in eastern Ukraine necessitate the use of simple techniques to diagnose negative emotional states.*

*In our investigation, the eight-color Lüscher test was used as the key instrument in diagnosing the respondents' emotional states. The test is simple and easy to use and interpret, does not require testers' special training and is interesting to testees. It can be used to determine various emotional states of the military and combatants. The modified eight-color Luscher test (L.M. Sobchik) allows identifying the servicemen's negative emotional states and the level of their stress resistance.*

**Keywords:** *emotional state, combat stress resistance, anxiety, stress, frustration, combatant, Luscher test.*

### Відомості про автора

**Пустовий Олександр Миколайович**, науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. м. Кропивницький, Україна.

**Pustovy, Oleksandr Mykolaiovych**, researcher-correspondent, G.S. Kostyuk Institute of psychology, Kropyvnytsky, Ukraine.

E-mail: student.stx@gmail.com

Отримано 6 листопада 2017 р.  
Рецензовано 13 листопада 2017 р.  
Прийнято 20 листопада 2017 р.