https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-13
УДК 159.96

Юрій ПОПИК
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0003-4944-0560
e-mail: mercuric16@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

У статті розглянуто теоретичні аспекти розвитку психологічної стійкості військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Уточнено зміст понять «стійкість» та «психологічна стійкість». Досліджено стресори професійної діяльності військовослужбовців, що впливають на їхню психологічну стійкість. Визначено та детально охарактеризовано основні аспекти розвитку психологічної стійкості військовослужбовців при виконанні бойових завдань.

Ключові слова: *стійкість, психологічна стійкість, військовослужбовці, виконання бойових завдань, стресори професійної діяльності.*

Yurii POPYK
Khmelnytskyi National University

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF SERVICEMEN DURING COMBAT MISSIONS

The article deals with theoretical aspects of the development of psychological resilience of servicemen in the performance of combat missions.

The author of the article defines the concepts of «resilience» and «psychological resilience». The concept of «resilience» is considered in the article as the ability of a person to restore positive mental states. And «psychological resilience» is defined as the ability to ensure the person's resistance to frustration and stressful effects of difficult situations.

The article theoretically substantiates approaches to the definition of psychological resilience of servicemen as their ability to adapt, recover and act in situations of risk, challenges, danger, difficulties and adversity. It is noted that the resilience of servicemen is not a static state, but a flexible process that involves the interaction between their life experience and the current life situation.

The author of the article investigates the stressors of professional activity of military personnel that affect their psychological resilience. The stressors of servicemen's professional activity are: subjective (individual), which are related to the characteristics of the soldier, his/her age, life values, beliefs, methods and mechanisms of psychological protection, attitude to service activities, interpersonal interaction in the team, family members; objective (situational), which are related to official duties.

The article identifies and describes in detail the main aspects of the development of psychological resilience of servicemen in the performance of combat missions. The main aspects of the development of psychological resilience of servicemen are: physiological training, consideration of gender differences in resilience, contribution of training to resilience, formation of thermal resistance.

The author of the article concludes that psychological resilience is important not only for the mental but also for the physical health of a serviceman. It is manifested in the cognitive

resources that allow for effective problem-solving; emotional skills to withstand stress; social and family factors; the ability to find the purpose and meaning of one's service; and physical resilience to prolonged hardship.

***Key words**: resilience, psychological resilience, military personnel, combat missions, professional stressors.*

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

Загальновідомо, що військова служба характеризується чіткою організованістю, постійною увагою і контролем за діяльністю, часто може проходити у досить неспокійних, емоційно напружених умовах. А в умовах бойових дій ця напруженість значно зростає і тоді успішність виконання професійних завдань залежить не лише від рівня знань і навичок військовослужбовця, але й від його особистісних рис, здатності до саморегуляції поведінки і психологічної стійкості.

Специфіка професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України (далі – ЗСУ) в умовах війни в нашій державі зумовлює гостру необхідність у розвитку і зміцненні психологічної стійкості воїнів. Саме завдяки психологічній стійкості вони здатні вчасно та адекватно реагувати на непередбачувані обставини службової діяльності шляхом контролю своїх емоцій і почуттів. Ця стійкість забезпечує ефективне виконання військовослужбовцями професійних завдань і дозволяє запобігти появі ризикованої для здоров'я поведінці.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема психологічної стійкості військовослужбовців до стресогенних чинників професійної діяльності розглянута в дослідженнях українських науковців: І. Аршави, В. Клочкова, О. Кокун, М. Корольчука, В. Крайнюка, А. Левенець, Н. Лозінської, В. Мороза, А. Неурової, І. Пішко, О. Тімченка.

Вивченню психологічної стійкості як особистісної риси військовослужбовців та їх здатності підтримувати психологічну рівновагу під час виконання завдань професійної діяльності присвячені праці зарубіжних дослідників: M. Brewer, J. Ten Hove, P. Rosenbaum, A. Stainton, B. Sanderson.

Проблема забезпечення психологічної стійкості українських військовослужбовців в умовах війни набула особливої актуальності. Сучасні реалії потребують відповідних змін у психологічній підготовці воїнів. Теоретико-прикладні підходи до формування і розвитку психологічної стійкості військовослужбовців мають бути більш детально вивчені, проаналізовані та скориговані з метою подальшого

застосування в системі психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні підходів до визначення психологічної стійкості військовослужбовців та дослідженні аспектів її розвитку в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу

Перш, ніж розглянути теоретичні аспекти розвитку психологічної стійкості військовослужбовців при виконанні бойових завдань, варто дослідити саме поняття «стійкість». На думку професорки І. Аршави, стійкість є здатністю системи відновлювати позитивні психічні стани. Авторка узагальнює багатозначність уявлень про стійкість, спираючись на різні її визначення: стійкість як відсутність значних змін впродовж часу; стійкість до стресів як здатність повертатися у початковий стан після його порушення тощо [1].

У свою чергу, психічна стійкість є характеристикою адекватності психічного стану діяльності фахівця, яка дає йому можливість підтримувати максимальну працездатність у різноманітних ситуаціях, досягаючи успіху в діяльності. Тобто, це здатність фахівця успішно протистояти умовам, які можуть негативно впливати на його працездатність [10].

На думку А. Левенець, психологічну стійкість слід розглядати як мінливу рівновагу усіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість та пластичність їх «психічного матеріалу», про здатність індивіда до самоорганізації та саморегуляції власної поведінки [6].

О. Грицина вважає, що психологічна стійкість є характеристикою особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій. Вона формується одночасно із розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини і досвіду, набутого в тому середовищі, в якому вона проживає, а також від вироблених у неї навичок поведінки і розвитку її пізнавальних структур [3].

Американські дослідники L. Meredith, C. Sherbourne, S. Gaillot, L. Hansell, H. Ritschard, A. Parker та G. Wrenn визначають психологічну стійкість як здатність людини успішно адаптуватися в умовах ризику, критичних обставинах чи в ситуації змін. Психологічна стійкість – це процес, що включає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [9].

Дослідники О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко та Н. Лозінська під психологічною стійкістю військовослужбовців розуміють здатність їх адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складнощів та негараздів. Автори зауважують, що стійкість не є статичним станом, а гнучким процесом, який передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточною життєвою ситуацією. одним з Тому основним завданням психологічної підготовки особового складу є формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів бойових дій [4].

До основних аспектів психологічної стійкості М. Корольчук та В. Крайнюк відносять: врівноваженість (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя) [5].

За результатами проведених емпіричних досліджень особливостей психологічної стійкості військовослужбовців А. Неурова встановила, що їхня психологічна стійкість зумовлена структурними компонентами цієї стійкості та рівнями їх сформованості, які впливають на адекватність дій військовослужбовців в екстремальних умовах. До структурних компонентів психологічної стійкості дослідниця відносить: емоційний, вольовий та інтелектуальний. Залежно від характеру діяльності і зовнішніх причин, на думку А. Неурової, ці компоненти можуть посідати різні рангові місця [7].

Автори методичного посібника «Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій» приходять до висновку, що психологічну стійкість варто розглядати одночасно і як процес, і як результат. Вона є багатовимірною конструкцією, в якій особистість, характеристики зовнішнього впливу та соціальне середовище розглядаються як однаково важливі [4, с. 13].

Різняться думки науковців і стосовно стресорів професійної діяльності військовослужбовців, що впливають на їхню психологічну стійкість. Так, професор О. Тімченко розподіляє стресори професійної діяльності військовослужбовців на дві основні групи:

1) суб'єктивні, тобто індивідуальні, які пов'язані: з особливостями воїна, його віком, життєвими цінностями, переконаннями, способами і механізмами психологічного захисту, ставленням до виконуваних видів службової діяльності, міжособистісною взаємодією в колективі, членами її сім'ї. Сюди належить і високий рівень очікування результатів своєї службової

діяльності, і високий рівень відданості моральним принципам, і схильність до самопожертви тощо;

2) об'єктивні, тобто ситуаційні, які безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками (збільшення службового навантаження, недостатнє розуміння своїх посадових обов'язків, неадекватна соціальна та психологічна підтримка, відсутність заохочувальної оцінки з боку безпосередніх начальників тощо) [11].

Дослідники О. Кокун О., Н. Агаєв, І. Пішко та Н. Лозінська пропонують класифікувати стресори професійної діяльності військовослужбовців наступним чином:

1. За характером психосоціальної мотивації:

– стресори повсякденної напруженої професійної діяльності (визначений режим життя, нормативне регулювання взаємовідносин, жорсткі покарання за недотримання дисципліни та невиконання наказів, збільшені фізичне та психічне навантаження тощо);

– стресори діяльності в екстремальних умовах;

– стресори сімейного життя (любов, розлучення, одруження, народження дитини, смерть або хвороба близьких людей тощо);

– стресори морально-етичного характеру (відповідальність за життя і здоров'я інших, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження);

– стресори соціальних умов змішаного походження (військовий контракт, мобілізація, перебування в полоні), необхідність піти у відставку і адаптуватися до інших умов життя, ротація, сексуальна дисгармонія, хвороби, необхідність хірургічного втручання, незадоволені матеріальні потреби тощо).

2. За часом дії:

– стресори з короткочасною дією (від декількох годин до декількох діб);

– стресори з тривалою дією (від декількох місяців до декількох років).

3. За характером впливу на органи чуття військовослужбовця:

– стресори візуально-психічного ряду (смерть близьких, товаришів по службі, контакт з великою кількістю поранених, покалічених, людей, що панікують; руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту; пожежі, вибухи; вигляд тіл загиблих, крові тощо);

– стресори слухового ряду (гул, рев, гуркіт, стрільба тощо);

– стресори дотиково-нюхового ряду (вібрація, удари повітряної хвилі, струси, запахи газу і тіл загиблих, холод, спека, електричний струм тощо) [8].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців показують необхідність міждисциплінарного підходу до розвитку психологічної стійкості військовослужбовців до зовнішніх впливів та підвищення ефективності військової служби. Існують такі ключові аспекти розвитку їх психологічної стійкості: фізіологічна підготовка, врахування статевих відмінностей стійкості, внесок тренувань у стійкість, формування термостійкості.

На думку О. Кокун, В. Клочкова, В. Мороз, І. Пішко та Н. Лозінської, психологічна стійкість військовослужбовців характеризується успішною адаптацією до бойової обстановки або відновлення після бойової травми і залежить від характеру травми та ступеня впливу бойових подій. Фундаментом психологічної стійкості військовослужбовців є їхня фізіологічна стійкість. Тому здатність воїна адаптуватися і долати наслідки стресорів професійної військової діяльності (екстремальні температурні умови, високе навантаження, недостатній відпочинок), залежить від його фізіологічної підготовки [4].

Щодо статевих відмінностей психологічної стійкості, то вченими встановлено відсутність гендерних відмінностей між декількома типами стресових факторів, пов'язаних зі службою в армії, включаючи й бойові дії. Завдяки впровадженню передових методів підготовки з урахуванням особливостей жінок для підвищення таких змінних характеристик, як м'язова сила, та впровадження нових технологій підвищення працездатності жінки можуть повноцінно служити в армії [4].

Тренування також впливають на розвиток психологічної стійкості військовослужбовців, допомагають їм пом'якшити стрес, пов'язаний з військовою підготовкою. Зокрема, фізична підготовка і тренування пов'язані з ослабленням гормональної та суб'єктивної стресової реактивності у відповідь на військову підготовку. Тренування дають військовослужбовцям цілу низку переваг, включаючи підвищення фізичної та фізіологічної здатності переносити професійні навантаження, зниження ризику травм, покращення загального стану здоров'я та підвищення здатності протистояти стресам. Ці переваги реалізуються як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі [4].

Важливим у розвитку психологічної стійкості військовослужбовців є формування в них стійкості до високих і низьких температур. Фізіологічні механізми, що лежать в основі людської теплостійкості, можна легко оптимізувати у воїнів, просто змушуючи їх виконувати все більш напружену фізичну роботу в умовах спекотної погоди протягом більш тривалих періодів часу – п'яти-десяти днів

поспіль із забезпеченням споживання достатньої кількості води для підтримки гомеостазу [4].

Як зазначає Л. Гачак-Величко, тривале напруження в умовах бойових дій спричиняє виснаження усіх захисних сил організму військовослужбовця. Такі психологічні чинники, як мотивація, установка, прагнення до успіху можуть дещо компенсувати несприятливі прояви психічного стану воїна, підтримувати його працездатність, але якщо він перебуває у стані високої мобілізації досить тривалий час, то це може призвести до загострення наявних захворювань і викликати небажані наслідки. Чим більш важкими будуть умови служби, тим більші зрушення відбудуться у психіці військовослужбовця [2]. Тому головною метою психологічної підготовки військовослужбовців має бути розвиток їх психологічної стійкості, що дає їм змогу ефективно виконувати бойові завдання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, можемо зробити висновок про те, що психологічна стійкість має значення не тільки для психічного, але й для фізичного здоров'я військовослужбовця. Вона виявляється у його когнітивних ресурсах, що дозволяють ефективно вирішувати проблеми; емоційних уміннях протистояти стресові; соціальних і сімейних чинниках; здатності знаходити мету і сенс своєї служби, а також виявляється у фізичній стійкості до тривалих труднощів.

В умовах виконання бойових завдань психологічна стійкість військовослужбовців проявляється у швидкій адаптації воїнів до бойової обстановки, опірності об'єктивним стресорам, здатності утримувати значний рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є дослідження психічних станів військовослужбовців при веденні бойових дій.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. С. 381-405.

2. Гачак-Величко Л. А. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Психологія особистості*, 2023. Вип. 46. 2023. С. 129-133.

3. Грицина О. М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.

4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

6. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62-69.

7. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2019. Вип. 4. С. 23-29.

8. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

9. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research. / L. S. Meredith et al. Los Angeles, 2011. 186 p.

10. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.

11. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

References

1. Arshava I. F. Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka : dys. ... d-ra psykhol. nauk : 19.00.02. Dnipropetrovsk, 2007. S. 381-405.

2. Hachak-Velychko L. A. Psykholohichnyi suprovid viiskovosluzhbovtsiv u zoni vedennia boiovykh dii. *Psykholohiia osobystosti*, 2023. Vyp. 46. 2023. S. 129-133.

3. Hrytsyna O. M. Rozvytok psykholohichnoi stiikosti u kerivnykiv orhaniv okhorony derzhavnoho kordonu Ukrainy : avtoref. dys. … kand. psykhol. nauk : 19.00.09. Khmelnytskyi, 2018. 20 s.

4. Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtsiv v umovakh boiovykh dii : metod. posib. / O. M. Kokun ta in. Kyiv-Odesa : Feniks, 2022. 128 s.

5. Korolchuk M. S., Krainiuk V. M. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh : navch. posib. Kyiv : Nika-Tsentr, 2009. 576 s.

6. Levenets A. Ye. Psykholohichni zasoby pidvyshchennia profesiino-psykholohichnoi stiikosti pratsivnykiv penitentsiarnykh zakladiv. *Visnyk penitentsiarnoi asotsiatsii Ukrainy*. Kyiv, 2017. № 2. S. 62-69.

7. Neurova A. B. Empirychne doslidzhennia osoblyvostei psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtsiv – uchasnykiv operatsii Obiednanykh syl. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 2019. Vyp. 4. S. 23-29.

8. Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii : metod. posib. / O. M. Kokun ta in. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2015. 170 s.

9. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research. / L. S. Meredith et al. Los Angeles, 2011. 186 p.

10. Timchenko O. V. Problema psykholohichnoi hotovnosti viiskovoho fakhivtsia do ekstrenoi dii v stani emotsiinoho stresu : avtoref. dys. … kand. psykhol. nauk : 19.00.01. Kharkiv, 1995. 24 s.

11. Timchenko O. V. Syndrom posttravmatychnykh, stresovykh porushen: kontseptualizatsiia, diahnostyka, korektsiia ta prohnozuvannia : monohrafiia. Kharkiv : Vydavnytstvo Universytetu vnutrishnikh sprav, 2000. 268 s.