

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Проблема стресостійкості у військових-учасників бойових дій, на даний час, є предметом дослідження в психології. Для учасників бойових дій стресостійкість є надто важливою, бо через великі навантаження під час бойових дій, може посилитись несприятливий вплив на фізичне та ментальне здоров'я військових. Детермінантою цього є специфіка та професійна діяльність військовослужбовців, а також досить тривалий вплив на їх психіку стрес-факторів, що знижують готовність виконання ними своїх службових обов'язків та погіршують функціональні можливості. Щоб зберегти та підвищити стресостійкість у військових, на думку психологів, потрібно знайти ресурси, щоб в майбутньому їм здолати згубні наслідки стресових ситуацій.

Таким чином, бойовий стрес у зонах воєнних дій отримують усі військовослужбовці. Стрес впливає на фізіологічні та психічні процеси, але у відповідь формуються нові емоційно-поведінкові навички і стереотипи поведінки, які є важливими для збереження життя військових. Тому це стало вибором напрямку дослідження, що полягає у вивченні особливостей прояву стресостійкості у військових-учасників бойових дій.

На даний час, особливості проявів стресостійкості військовослужбовців-учасників бойових дій досліджують чимало науковців. Результати цих досліджень відображено у великій кількості наукових праць. Сучасні дослідники вивчають стресостійкість людини і розкривають її у військовій діяльності. Зокрема, феномен стресостійкості людини досліджують за трьома напрямками: 1) взаємозв'язок стресостійкості та результатів професійної діяльності; 2) зміцнення стресостійкості; 3) особливості посттравматичних стресових розладів у військових.

Такі автори, як Н. Бочаріна, А. Серга (2023 р.), О. Блінов, С. Бельмасов (2024 р.), Н. Іванова, Ю. Андрусишин (2023), Л. Тютюнник (2022 р.) розкривають стресостійкість у військовій справі. Вивчаючи психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців під впливом психотравмуючих чинників, Н. Іванова зазначає, що пріоритетними психологічними детермінантами є: психологічна обізнаність щодо особливостей впливу умов війни на психіку особистості; здатність розпізнавати власні психоемоційні стани; вміння застосовувати психологічні прийоми оптимізації власної поведінки в умовах війни; усвідомлення продуктивних технологій формування ефективної поведінки; здатність протидіяти негативним інформаційно-психологічним впливам [1].

Зауважимо, що розвиток стресостійкості впливає на покращення співпраці та комунікації між військовими. Це є важливою умовою для підтримання командного духу і збереження їх морального стану, тому що психотравмуючі ситуації можуть призводити до дезадаптивної поведінки та розвитку низки психосоматичних і нервово-психічних розладів.

Низький рівень стресостійкості пов'язаний з нездатністю людини впоратися з труднощами. Тому, це може мати негативні наслідки в поведінковій, професійній, соціальній та психічній сферах особистості. Це може проявитися у вигляді посттравматичних стресових розладів та навіть суїцидальних тенденцій (В. Алешенко, М. Білова, С. Гончарук, О. Кононко, О. Хміляр). Коло даної проблематики досить обширне та різностороннє. В дослідженнях Estrada A. X. & Bowles, S a Ward, R. M., Carlson, K. J., Ericksona ґрунтовно висвітлені психологічні особливості стійкості до стресу і травм у військовій сфері. До того A.J. & Yalch, M. M. пропонують змістовну дискусію про значення позитивного впливу гумору, морального духу та згуртованості підрозділу на симптоми посттравматичного стресового розладу [3].

На думку Н. Бочаріної та А. Серги, стресорні фактори впливають на фізіологічні та психічні процеси, що відбуваються в людському організмі, обмежуючи його адаптаційні можливості. Тому виникає необхідність вивчення особливостей та оцінки психологічної оцінки осіб, що посиляються до зон особливого ризику [2].

Зазначене вище і зумовило мету статті, а саме: здійснити теоретичний аналіз особливостей прояву стресостійкості у військових-учасників бойових дій.

Основний виклад. Стресостійкість військовослужбовців насправді відображає функціональні характеристики значимих психічних процесів, особистісних якостей, а також, ступінь адекватності їх поведінки в конкретних ситуаціях. Відповідно, різні вчені по різному дивляться на природу стресостійкості особистості [9].

Наприклад, А. Куценко та Ю. Скарбовська відзначають, що стресостійкість – це цілісна характеристика особистості, що тримається на комплексі спадкових і вироблених психофізіологічних якостей, та складається з особистісного та поведінкового компонентів. Іншими словами, особа здатна витримувати вагомі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, а також керувати власними емоціями, успішно реалізовувати життєдіяльність без негативних наслідків для здоров'я. Отож, стресостійкість військовослужбовців характеризується як спроможність утримувати психофізіологічну рівновагу та продуктивну активність в умовах психологічного тиску і небезпеки [5].

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості військових є те, що вони розуміють власні проблеми та вміють з часом їх вирішити. Тому самосвідомість має вагоме значення у формуванні навичок стресостійкості у них.

На думку вчених, особливості стресостійкості військових залежать від особливостей розвитку таких трьох компонентів, як когнітивний, емоційний та поведінковий.

Когнітивний компонент полягає у тому, що чим вища самооцінка людини, тим, відповідно, і вища її стресостійкість, тому військовий впевнено виконує бойове завдання і долає складні життєві ситуації. Він конструктивно оцінює власні ресурси та потенціал, а в ситуації стресу обирає більш ефективну поведінку та копінг-стратегії. Як зазначають дослідники, у військових існують специфічні особливості стресостійкості і стратегій копінг-

поведінки. Досліджені матеріали дають підстави стверджувати, що професійна діяльність військового встановлює завищені вимоги до їх особистісних якостей та особливостей.

Наголосимо, що стресостійкість аналізується як одна із вагомих характеристик для професійної успішності. Тому, від ступеня її сформованості багато в чому залежить не лише результативність діяльності, а й ментальне здоров'я військовослужбовця. Відомі факти також дають підстави заявляти, що в людей з високим рівнем стресостійкості здебільшого виявляється конструктивна орієнтація у копінг-поведінці. До реформаційних копінг-стратегій відноситься: порівняння вниз (людина зіставляє себе з людьми, які знаходяться у більш важких ситуаціях); порівняння вгору (військовий відтворює у пам'яті свої здобутки в різних сферах життя); антиципація горя (це дає змогу психологічно налаштуватися до можливих тяжких випробувань). Військовий схвально ставиться до себе, інших та вирішує труднощі чи розв'язує проблеми самостійно [4].

В емоційному компоненті військовослужбовець адекватно аналізує свій емоційний стан, емоції побратимів та вмє керувати ними для ефективної взаємодії. Він самостійно знижує рівень психоемоційної напруги та спрямовує свою активність, щоб виконати бойове завдання в екстремальних умовах. Військовий, учасник бойових дій, здатний придушувати паніку, контролювати страх, має високу мотивацію, стійкість до втоми та вигорання, приймає виважені рішення в кризових ситуаціях. На думку вчених, важливими є значення сімейних обставин військовослужбовців та їх дія на емоційні стани, в тому числі, і схильність до самогубства учасників бойових дій [8].

Поведінковий компонент – це коли військовослужбовець здатний проявити витримку і успішно виконує поставлене перед ним завдання в стресових умовах, або вирішує конфліктну ситуацію. Учасник бойових дій здатний переносити тривалі фізичні навантаження, без сну чи їжі, без втрати працездатності, він швидко адаптується до нових, небезпечних умов. Щоб підтримати стабільний психоемоційний стан, потрібно вести рухливий та здоровий спосіб життя, систематично виконувати фізичні тренування, практику дихальних і релаксаційних технік, регулювання режиму сну та харчування [7].

Необхідно також враховувати, що у багатьох осіб, які перенесли психічну травму, проблеми у сфері ментального здоров'я з'являтимуться не одразу, а можуть з'явитися дещо пізніше, за якийсь час. У військовослужбовців причин для їх появи завжди вдосталь, але здебільшого прямим приводом виникнення цього стану стає загибель побратимів, або ж коли виникає необхідність, то військовий застосовує летальну зброю із відповідними наслідками. У військовослужбовців симптоми ПТСР (флешбеки, кошмари, уникання нагадувань, емоційне заціпеніння, дратівливість) здебільшого проявляються після повернення до мирного життя. Тому, дуже важливо виявити проблему та попередити віддалені наслідки [6].

Аналіз теоретичних джерел також виявив, що прояви низької стресостійкості включають роздратованість, депресивні стани, порушення сну, нездатність зосередитися, Магістерський науковий вісник. – № 46

виснаження, що може спровокувати бойові психічні травми. У такому випадку військовий не здатний виконувати бойові завдання. Підвищення стресостійкості передбачає психологічну підготовку, навчання методам саморегуляції та командну роботу. Саме прийомам підвищення стресостійкості та методам саморегуляції у військових буде спрямовано наше подальше емпіричне дослідження. Результати якого плануємо представити у наступній статті.

Висновок. Отже, стресостійкість у військових проявляється як здатність функціонувати, бути емоційно врівноваженим та виконувати бойові завдання в надзвичайних умовах. Основні особливості прояву стресостійкості у військових включають: когнітивний компонент: вміння швидко вирішувати в умовах браку часу, глибока зосередженість на виконанні завдань, критичне мислення; емоційно-вольовий компонент: здатність опановувати страх, агресію, тривожність, а також розвинене почуття відповідальності та самодисципліна; мотиваційний ресурс: наявність чіткої мети (захист країни, виконання наказу), висока патріотична свідомість; соціально-психологічний фактор: стресостійкість залежить від «бойового братерства», довіри до командира та міцності колективу; фізична витривалість: висока опірність організму до втоми, дефіциту сну та харчування, що дозволяє довше утримувати стадію опору стресу.

Таким чином, швидка адаптація до загроз, самодисципліна, копінг-стратегії, емоційна стриманість та патріотизм значною мірою залежать від зовнішньої підтримки, участі позитивного соціального оточення – колективу, родини, друзів, які забезпечують психологічну стабільність в умовах стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Зміцнення стресостійкості військовослужбовців самопомогою та взаємодопомогою. Європейський психологічний часопис. Вип.1 , 2024.С. 26-30.
2. Бочаріна Н. О., Серга А. В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 15(33), 2023. С. 637-653.
3. Гошовська Д., Гошовський Я. Специфіка мілітарної стресостійкості юнаків – учасників бойових дій: ревіталізаційний ракурс. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології. Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (12-16 травня 2025 року). 2025. С. 27-30.
4. Глушко С. Позитивне самоставлення як психологічний чинник формування стресостійкості військових. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості. Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції 24-25 квітня 2025р. 2025. С. 107-111.
5. Індика С., Белікова Н., Цьось А. Особливості стресостійкості військовослужбовців у контексті сучасних викликів і загроз в умовах воєнного стану. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково- практичної конференції. 2024. С.112-113.
6. Куценко А., Скарбовська Ю. Формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях. «Молодий вчений». 2024. № 6. С. 120-123.
7. Мельничук Т., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. №2. С.7-15.
8. Уніятів С. М. Сімейна ситуація як чинник стресостійкості військовослужбовців. Особистість, Суспільство, Закон. Харків. 2025. С. 269-271.
9. Фучеджі В.Д.,Опря Є.В., Горячев П.І., Донець О.Ю., Пенкова І.К. Стресостійкість військовослужбовців та її корекція. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2025.№1(79). С. 126-130.