

УДК 1.159.943.613.8+355.5

Сідорук А.С.

студ. гр. СНз-110 НУ «Запорізька політехніка»

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стресостійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи свою ефективність та психологічне благополуччя. В контексті військової служби стресостійкість відіграє ключову роль, оскільки вона допомагає військовослужбовцям подолати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи свою ефективність та професіоналізм.

Важливим чинником якісної життєдіяльності військових під час війни є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт, а також для збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Стрес та психологічний тиск, які супроводжують військові дії, можуть суттєво впливати на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Розвиток стресостійкості стає критично важливим для того, щоб забезпечити ефективну службу та зберегти психологічне благополуччя воїнів під час воєнних дій.

Проблема розвитку стресостійкості військових під час війни є дуже важливою, оскільки вони постійно знаходяться в екстремальних ситуаціях високого стресу та напруги. Недостатня стресостійкість може призвести до погіршення фізичного та психічного стану військових, а також до зниження

їхньої бойової ефективності. У військовому середовищі існують численні фактори, які можуть впливати на стресостійкість військовослужбовців, такі як низька соціальна підтримка, страх перед загрозою життю, постійний фізичний та психологічний стрес. Дослідження цих факторів є критично важливим для розуміння та покращення стресостійкості серед воїнів.

На думку більшості військових психологів важливу роль у розвитку стресостійкості грають соціальна підтримка, самооцінка, самоконтроль та психологічне благополуччя

Соціальна підтримка від друзів, родини або колег може допомогти зменшити рівень стресу та покращити наше емоційне самопочуття. Це може включати як емоційну підтримку, так і конкретну допомогу в розв'язанні проблем.

Самооцінка відіграє важливу роль у тому, як людина сприймає стресові ситуації. Позитивне ставлення до себе допомагає зберегти впевненість у власних силах і знайти конструктивні способи подолання стресу.

Самоконтроль – це навичка управління своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Вміння зберегти спокій і обдуманно реагувати може допомогти зменшити вплив стресу на наше фізичне та психологічне здоров'я.

Психологічне благополуччя – це загальний стан психічного здоров'я, який включає почуття задоволення від життя, позитивні емоції та впевненість у собі. Військові з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай краще справляються зі стресом і мають більшу стресостійкість.

Отже, розвиток цих чинників може допомогти військовим краще впоратися зі стресом, покращити загальне самопочуття, розвинути їхню стресостійкість. Дослідження показують, що розвиток стресостійкості у військових є важливим аспектом для покращення їхньої психологічної стабільності та здатності до подолання стресових ситуацій. Фактори, які сприяють розвитку стресостійкості, включають психологічний капітал, соціальну підтримку та фактори фізичного здоров'я.

Дослідження Ф. Лутанс та Дж. Ейві спрямовано на вивчення впливу психологічного капіталу та робочого залучення на розвиток стресостійкості у військових [3]. Психологічний капітал визначається як сукупність позитивних психологічних ресурсів, таких як оптимізм, впевненість у своїх силах, самодисципліна та соціальна підтримка. Ці ресурси допомагають людині ефективно впоратися зі стресом, адаптуватися до нових умов та подолати труднощі. У військових психологічний капітал може відігравати ключову роль у розвитку стресостійкості та психологічної стійкості.

В роботах А. Адлера, П. Блізе, Д. Макгерка, С. Джойса, Ф. Шанда та ін. вивчалася ефективність тренувань з розвитку стресостійкості для військовослужбовців у армії США [1; 2; 4]. Ці дослідження оцінювали

ефективність програм тренувань з розвитку стресостійкості, включаючи військових.

Програми тренування стресостійкості для військових часто включають в себе навчання стратегіям керування стресом, практику медитації та майндфулнесу, тренування фізичних навичок та розвиток соціальної підтримки. Ці програми спрямовані на покращення загального самопочуття, збільшення внутрішньої мотивації та психологічної готовності до подолання стресових ситуацій.

Ефективність програм тренування стресостійкості для військових, що були об'єктом досліджень, показали позитивний вплив таких програм на зменшення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, покращення психологічної стабільності та збільшення загальної ефективності військовослужбовців. Програми, які поєднують фактори психологічного капіталу з факторами фізичного здоров'я та соціальної підтримки, можуть бути особливо ефективними для розвитку стресостійкості у військових.

Загалом, програми тренування стресостійкості можуть бути корисним інструментом для покращення психологічного благополуччя та готовності до подолання стресових ситуацій у військових. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців та адаптувати програми до їх потреб та вимог служби.

Отже, розвиток стресостійкості у воїнів під час воєнних дій є складною, але критично важливою задачею. Врахування основних факторів, які впливають на цей процес, таких як тренування, психологічна та соціальна підтримка, саморегуляція та психологічна готовність, може сприяти ефективному розвитку стресостійкості військовослужбовців. Це допоможе забезпечити не лише їхню безпеку та успішне виконання завдань, але й зберегти їхнє психологічне благополуччя під час найскладніших умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Majorano S. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. *Personality and Individual Differences* / S. Majorano, A. Musetti. – 2018. – No. 123. – P. 111-116.
2. Mendes A. L. M.. Stress and Burnout in Volunteers / A. L. M. Mendes, J. Soares, J. M. Rodrigues de Souza & others // *A Systematic Review. Journal of Community Psychology*. – 2016. – No. 44(1). – P. 137-153.
3. Omoto A. M. Considerations of community: The context and process of volunteerism / A. M. Omoto, & M. Snyder // *American Behavioral Scientist*. – 2002. – No. 45(5). – P. 846-867.
4. Smith J. The Impact of Mindfulness Training on Stress Resilience in Military Personnel / J. Smith, & A. Jones // *Journal of Military Psychology*. – 2018. 10(2). – P. 45-60.