

КОВАЛЬ О.О.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної
освіти» Дніпропетровської обласної ради, Навчально-науковий інститут
педагогіки;*

САЛЮК М.А.,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Університету митної справи та фінансів
м. Дніпро, Україна*

РОЛЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України № 305 від 18.10.2021 р. «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», психологічна стійкість визначена як здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Наше дослідження має на меті визначити способи підвищення стресостійкості військовослужбовців під час проходження військової підготовки та їх ефективність.

Для початку аналізу пропонуємо розглянути стресори, що виникають під час несення військової служби, а також чинники психологічної стійкості.

Професійна діяльність військовослужбовців відноситься до стресогенних. Як правило, служба проходить в емоційно напруженій атмосфері навіть в тилкових частинах, а в бойовій обстановці кількість стресорів і відповідно психічна напруженість значно зростають.

Стресори професійної діяльності військовослужбовців класифікують наступним чином [1, с. 14]:

I. За характером психосоціальної мотивації:

1. Стресори повсякденної напруженої професійної діяльності. Сюди входять особливості різних сфер діяльності, регламентовані наказами, нормативними документами, військова дисципліна (визначений режим життя, нормативне регулювання взаємовідносин), яка є всеохоплюючою та жорсткою, жорсткі покарання за недотримання дисципліни та невиконання наказів, а також відносно нечасте позитивне стимулювання (подяки і нагороди); збільшені фізичне та психічне навантаження та ін.

2. Стресори діяльності в екстремальних умовах. Під екстремальними умовами розуміються: надзвичайні обставини – кризові ситуації соціально-політичного характеру; надзвичайні ситуації техногенного, екологічного та природного характеру; надзвичайні події кримінального характеру; ООС/АТО, війна, військові операції.

3. Стресори сімейного життя (любов, розлучення, одруження, народження дитини, смерть або хвороба близьких людей та ін.).

4. Стресори морально-етичного характеру (докори совісті, відповідальність за життя і здоров'я як невинних людей, так і ворогів, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження).

5. Стресори соціальних умов змішаного походження: тривала ізоляція від звичного оточення (військовий контракт, мобілізація, перебування в заручниках (в полоні)), необхідність піти у відставку і адаптуватися до інших умов життя, ротація, сексуальна дисгармонія, хвороби, необхідність хірургічного втручання, незадоволені матеріальні потреби та ін. Вищевказані стресори можуть відрізнятися між собою за часом дії і за характером впливу на організм людини.

II. За часом дії:

1. Стресори з короткочасною дією (від декількох годин до декількох діб): такі, що викликають тривогу і страх (озброєний противник, захоплення противником товаришів по службі, дії в умовах, пов'язаних з великими людськими втратами, з реальною загрозою для життя); такі, що викликають неприємні фізичні відчуття (біль, втома, обумовлені несприятливими метео-екологічними умовами); стресори темпу і швидкості (необхідність переробити великий потік інформації та прийняти рішення, необхідність проявити граничну швидкість і швидкість руху); відволікання уваги (тактичні маневри противника); стресори невдалих дій (промахунок в оцінці ситуацій, помилка в техніці руху) та ін.

2. Стресори з тривалою дією (від декількох місяців до декількох років): тривалі навантаження, що зумовлюють втому (тривалі чергування на блок-постах, взводних опорних пунктах, ротних опорних пунктах, пов'язані з певним ризиком і небезпекою, охорона цінностей, особливих об'єктів, монотонність умов праці, необхідність постійно виконувати вимоги командирів в обмежені терміни і т. ін.); ізоляція (служба у військових підрозділах, пов'язана з тривалим відривом від сім'ї і звичних умов, тривалі відрядження в зону бойових дій та ін.; військові конфлікти (ведення тривалих бойових дій).

III. За характером впливу на органи чуття людини (військовослужбовця):

1. 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 та ін.).

2. Стресори слухового ряду (гул, рев, гуркіт, стрільба тощо).

3. Стресори дотиково-нюхового ряду (вібрація, удари повітряної хвилі, струси, запахи газу і тіл загиблих, холод, спека, електричний струм та ін.).

Що ж стосується психологічної стійкості, то виділяють такі її основні чинники:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють;
- здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у собі;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем;
- здатність керувати емоціями.

Стандарти профвідбору військовослужбовців, насамперед, орієнтуються на фізіологічну стійкість. Фізіологія є основою всіх показників солдата. Навіть психологічні показники визначаються фізіологічними механізмами та нейрохімією. Стійкість солдата формується особистими звичками, такими, як щоденне виконання фізичних вправ. Фізичні вправи покращують стан опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Вони також стимулюють трофічні фактори, такі як інсуліноподібний фактор росту та нейротрофічний фактор мозку, що сприяє підтримці здоров'я м'язів та кісток. Ці ж фактори сприяють нейрогенезу та синаптогенезу мозку, покращують психологічну стійкість, включаючи настрій, пізнання та больовий поріг.

Стійкість військовослужбовців при екстремальній діяльності зазвичай включає фізичну і метаболічну витривалість. У Норвезькій школі

рейджерів курсанти-чоловіки та курсанти-жінки повинні працювати практично без зупинки протягом одного тижня без регулярного сну, з обмеженою кількістю їжі або взагалі без неї. Метаболічна стійкість є визначальним фактором успіху, коли різке падіння рівня глюкози в крові в менш стійких солдатів може призвести до фізичного колапсу, а чоловіки можуть бути менш стійкими, ніж жінки, через свої біологічні особливості. Коли військовослужбовцям необхідно виконувати екстремальні фізичні навантаження у поєднанні з позбавленням сну та обмеженням споживання енергії – основних компонентів виживання, фізіологічна стійкість буде переважним чинником успіху.

Більшість досліджень показує, що здатність адаптуватися і долати наслідки військових оперативних стресорів, таких як екстремальні температурні умови, високе навантаження і недостатній відпочинок, залежить від фізіологічної підготовки. Ці комбіновані стресори здатні впливати на широкий спектр результатів, пов'язаних зі здатністю виконувати військову місію.

Сприйнятливність до захворювань – один із результатів, який був добре вивчений у норвезьких військовослужбовців, де фактори фізіологічної стійкості, такі як здатність мобілізувати запаси енергії організму, регулюють імунну функцію. Це також продемонстровано на курсах рейнджерів армії США.

Теплова стійкість у спекотних умовах значно залежить від фізичної підготовки. Травми опорно-рухового апарату також значною мірою залежать від фізичної підготовки. Оскільки травми опорно-рухового апарату є основною причиною травм та тимчасової непрацездатності у солдатів, це робить фізіологічну стійкість найважливішим чинником загальної готовності військовослужбовця.

На завершення слід зазначити, що фізіологічно стійкий військовослужбовець також з високою імовірністю буде більш мотивованим і здатним приймати правильні рішення в умовах стресу, оскільки всі ці метаболічні функції залежать від фізіологічної стійкості. Тому відбір та підготовка військовослужбовців мають бути орієнтовані на тих, хто може підтримувати нормальне фізіологічне та психологічне функціонування в умовах стресу. Дослідження факторів, що впливають на стійкість, демонструють складність проблеми та необхідність визначення найкращих засобів для розвитку стійкості до стресу у військовослужбовців. Потреба в цьому настільки висока, що реалізація стратегії оптимізації людської діяльності, спрямована на підвищення бойової готовності та скорочення летальності, була визначена як головний пріоритет модернізації майбутніх військових операцій.

Список використаних джерел

1. Коkun О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Коkun, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
2. Коkun О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
3. Попик, Ю. (2023). Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Psychology Travelogs*, (4), 121–129. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-13>