

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Олійник Анастасія

Сучасні військові реалії роблять службу відповідальною та напруженою, викликаючи стреси, що впливають на психічне здоров'я військовослужбовців. Постійне навантаження виснажує нервову систему та емоційні ресурси, знижуючи адаптацію до екстремальних умов. Військова служба вимагає стійкості до стресу, щоб зберігати працездатність і здоров'я, що робить дослідження цієї теми вкрай важливим. Наукові розробки проблеми стресостійкості представлені доробками таких учених, науковців та практиків: Н. Агаєвим, В. Алещенком, О. Кокуном, М. Корольчуком, Н. Лозінською, А. Неуровою, В. Остапчуком, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчуком, І. Приходько, О. Сафіним, О. Тімченком та іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною [1–3].

Метою дослідження є емпіричне виявлення рівня стресостійкості у військовослужбовців під час сучасних викликах.

Згідно з визначенням Л. Бучека, психологічна стійкість є багатогранною рисою особистості, яка об'єднує в собі різноманітні психологічні якості. До її складових автор відносить [1, 3]:

- 1) потенціал для особистісного розвитку та вміння знаходити конструктивні шляхи розв'язання внутрішніх конфліктів;
 - 2) розвинену здатність контролювати свою поведінку;
 - 3) емоційну рівновагу, що проявляється у здатності підтримувати рівень напруги в межах норми;
 - 4) стійкість до розчарувань, тобто здатність зберігати віру та мотивацію, незважаючи на труднощі;
 - 5) емоційну стабільність, яка характеризується постійністю настрою;
 - 6) опірність, що виявляється у збереженні свободи дій та вибору життєвого шляху.
- С. Миронець вважає, що між психологічною стійкістю та надійністю існує

прямий зв'язок: надійність працівників у небезпечних сферах залежить від стійкості їхніх психічних процесів. Також він зазначає, що стресостійкість є важливим фактором, який запобігає дезінтеграції особистості та виникненню різних психічних проблем [2].

Стресостійкість визначається як сукупність індивідуальних характеристик, що забезпечують продуктивне подолання значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень у професійній сфері без негативного впливу на міжособистісні відносини та особисте здоров'я. Від того розуміємо, що стресостійкість є визначальним чинником ефективної адаптації та належного виконання службових обов'язків військовослужбовцями. Під цим розуміється їхня спроможність до подолання складних ситуацій, регулювання емоційного стану, витримка та коректність у поведінці, що є запорукою збереження психологічної рівноваги [2, 3].

Дослідження проводилося на базі військової частини. До вибірки були залучені 50 військовослужбовців, від 22 до 58 років, обох статей. В якості методик дослідження обрано «Багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність-200». За даними дослідження були встановлені такі результати рівня стійкості до бойового стресу (рис. 1).

Перший рівень стійкості до бойового стресу відзначено у 52 % досліджуваних. Даний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця є результатом високої психологічної готовності до виконання складних завдань у екстремальних умовах. Легка адаптація до нових та часто небезпечних обставин, зокрема бойових дій, демонструє наявність ефективно сформованих механізмів психологічного захисту, що дозволяють справлятися зі стресом і зберігати стабільність емоційного стану.

Крім того, дисциплінованість і відповідність встановленим вимогам забезпечують здатність виконувати службові обов'язки без суттєвого погіршення фізичних чи психологічних показників. У цьому можна побачити результат

тренування, морально-етичного виховання, а також вплив правильно організованої служби та підтримки з боку командування.

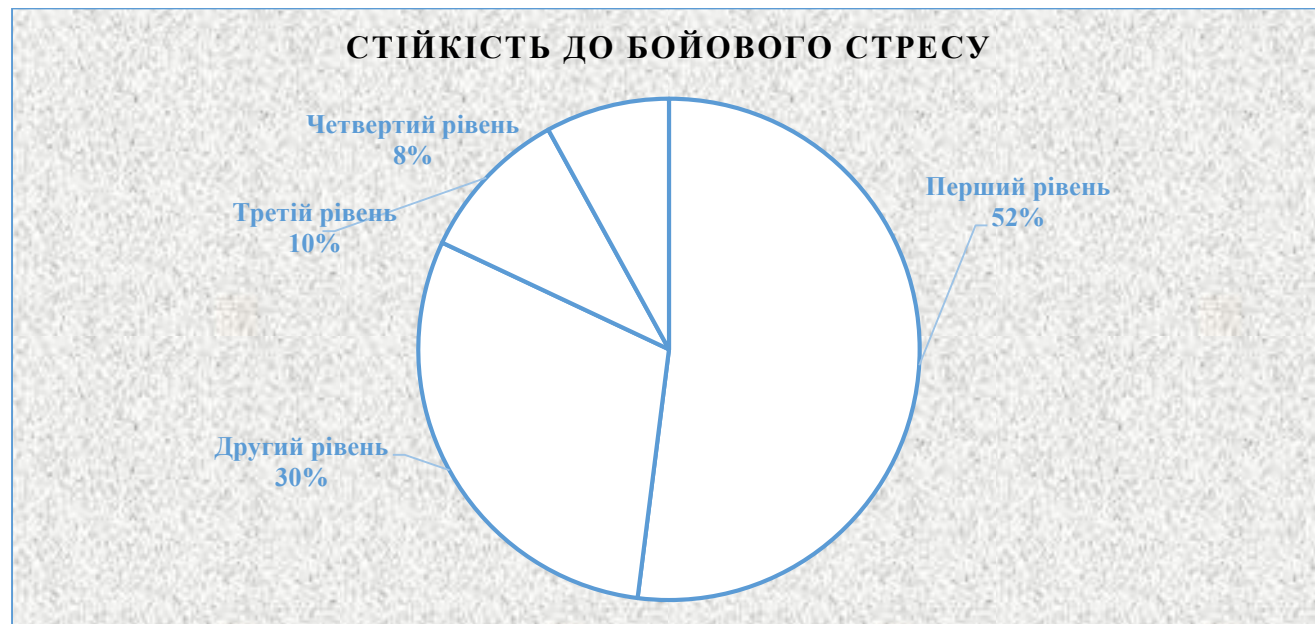


Рис. 1. Результати рівня стійкості до бойового стресу в досліджуваних

Стійкість до бойового стресу *другого рівня* була зафіксована у 30% учасників дослідження. Військовослужбовець володіє задовільним рівнем адаптації до умов бойових дій, хоча й відчуває певні труднощі. Він може переживати емоційну напругу, але загалом здатен зберігати самоконтроль та приймати чіткі рішення. Військовослужбовець загалом відповідає вимогам, що ставляться до військовослужбовців у бойових умовах. Він здатен виконувати свої службові обов'язки в бойовій обстановці, але може відчувати певні труднощі.

Стійкість до бойового стресу *третього рівня* була зафіксована у 10% учасників дослідження. Цей рівень розвитку адаптаційних можливостей військовослужбовця свідчить про наявність певних труднощів у його психологічному функціонуванні в екстремальних умовах. Схильність до сильних емоційних реакцій у стресових ситуаціях може бути результатом недостатньо сформованих механізмів психологічного захисту або недостатньої підготовки до бойових умов, що може впливати на ефективність виконання службових обов'язків і загальну боєздатність.

Попри зазначені обмеження, військовослужбовець залишається придатним до несення служби, але потребує додаткової підтримки, наприклад, психологічного консультування або спеціальної тренувальної програми для покращення навичок стресостійкості та адаптації. Це також може включати підсилену командну підтримку, яка допоможе забезпечити належну інтеграцію в бойові умови.

Стійкість до бойового стресу *четвертого рівня* продемонстрували у 8 % досліджуваних. Низька адаптивна стійкість: Військовослужбовець не володіє достатньою здатністю пристосовуватися до жорстких умов бойових дій. Це може призводити до виражених емоційних реакцій, що, в свою чергу, несе ризик розвитку психічних розладів. Непридатний до несення служби в бойових умовах та нездатний до виконання службових обов'язків в бойовій обстановці. Військовослужбовець не відповідає необхідним фізичним та психологічним вимогам для виконання завдань в умовах бойових дій. Стан здоров'я військовослужбовця не дозволяє йому брати участь у бойових діях. Військовослужбовець не володіє необхідними навичками та знаннями для ведення бойових дій.

Таким чином, військова служба супроводжується високим стресовим навантаженням, що загрожує життю й здоров'ю військових, підвищуючи ризик травматизації. Низька стресостійкість може викликати депресії, панічні атаки, проблеми зі сном і харчуванням. Тому розвиток стресостійкості є ключем до здоров'я і професійної ефективності військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Київський унт ім. Т. Шевченка, 1993. С. 111.
2. Корольчук М. С., Миронець С. М., Тімченко О. В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2014. С. 523.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.