

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-17>**Українець Василь***ад'юнкта кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України***АНАЛІЗ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
Й ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВЕДЕННЯ ОБОРОННОГО БОЮ**

Анотація. У статті проаналізовано компоненти стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів і розглянуто основні підходи до їхнього розвитку. В основу дослідження покладено аналіз сучасних, закордонних і вітчизняних наукових джерел. Відповідно до напрямку наукового пошуку стресостійкість військовослужбовців механізованих підрозділів проаналізовано у межах чотирьох компонентів: ціннісно-мотиваційного, когнітивно-інтелектуального, емоційно-вольового та поведінкового. Ціннісно-мотиваційний компонент відбиває систему мотивів, потреб і цінностей військовослужбовців. Когнітивно-інтелектуальний компонент розглянуто через систему всіх пізнавальних процесів індивіда (відчуття, сприймання, пам'ять, уяву, мислення). Емоційно-вольовий компонент поєднує емоції, почуття та вольові якості військовослужбовця. Поведінковий компонент розглянуто у межах вибору військовослужбовцем конструктивних копінг-стратегій поведінки у стресовій ситуації. Проаналізовано методи підвищення мотивації військовослужбовців механізованих підрозділів, виокремлено підходи до розвитку їх психічних і психофізіологічних властивостей. Встановлено, що розвиток структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів залежатиме від низки послідовних взаємопов'язаних процесів: чіткого усвідомлення військовослужбовцями мети та сенсу особистісного перебування на війні; проведення реалістичних стресових тренувань під час занять із психологічної підготовки як способу реалізації знань, умінь і навичок, необхідних для збереження оптимального психофізіологічного стану військовослужбовців у бою; свідомого контролю за своєю поведінкою у бою, зокрема вироблення вольових якостей, необхідних для виконання важливих бойових завдань, через оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та позитивного мислення.

Ключові слова: військовослужбовець, бойові дії, стресори, стресостійкість, копінг-поведінка, копінг-стратегії, мотивація, емоції, інтелект.

Ukrainets Vasyl*adjunct, department of internal communications
of the National Defense University of Ukraine***ANALYSIS OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF STRESS RESISTANCE
AND THE PECULIARITIES OF THEIR DEVELOPMENT IN MILITARY OFFICERS
OF MECHANISMED UNITS FOR DEFENSIVE COMBAT**

Abstract. The article analyzes the components of stress resistance of servicemen of mechanized units and considers the main approaches to their development. The research is based on the analysis of modern, foreign and domestic scientific sources. In accordance with the direction of scientific research, the stress resistance of servicemen of mechanized units was analyzed within four components: value-motivational, cognitive-intellectual, emotional-volitional and behavioral. The value-motivational component reflects the system of motives, needs and values of military personnel. The cognitive-intellectual component is considered through the system of all cognitive processes of an individual (sensation, perception, memory, imagination, thinking). The emotional-volitional component combines the emotions, feelings and volitional qualities of a serviceman. The behavioral component is considered within the scope of a serviceman's choice of constructive coping strategies for behavior in a stressful situation. The methods of increasing the motivation of servicemen of mechanized units are analyzed, the approaches to the development of their mental and psychophysiological properties are singled out. It has been established that the development of the structural components of the stress resistance of servicemen of mechanized units will depend on a number of consecutive interrelated processes: the servicemen's clear understanding of the purpose and meaning of their personal stay at war; conducting realistic stress training during psychological training classes as a

way to implement the knowledge, abilities and skills necessary to maintain the optimal psychophysiological state of servicemen in battle; conscious control over one's behavior in battle, in particular, the development of willpower necessary for the performance of important combat tasks, through mastering the skills of emotional and volitional self-regulation and positive thinking.

Keywords: military serviceman, combat operations, stressors, stress resistance, coping behavior, coping strategies, motivation, emotions, intelligence.

Постановка проблеми й аналіз досліджень.

Широкомасштабна війна Росії проти України триває третій рік. В особового складу, який бере участь у масштабних бойових діях, виснажуються функціональні резерви організму. Важливим чинником стресостійкості військовослужбовців є їхня здатність ефективно адаптуватися та реагувати на стрес із повним збереженням психічного і фізичного здоров'я у бойовій (екстремальній) обстановці. Цього можливо досягнути лише у разі достатньої розвиненості структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців.

У сучасній психологічній літературі розвиток стресостійкості учені розглядають з погляду її структурних компонентів. Нині розвитку стресостійкості загалом та окремих її компонентів присвячено чимало праць сучасних фахівців. Зокрема, проблему мотивації до професійної та бойової діяльності розглянуто у роботах О. Хміляра [28], О. Колесніченка, Я. Мацегори, І. Приходька [21], О. Ковальчука [10], У. Гуляк [4], О. Музики [16], В. Циганка [29], Е. Елліота, К. Шелдона [34] та ін. Важливість когнітивно-інтелектуальної сфери особистості у подоланні стресу аналізували Л. Засекіна [7], І. Немінський, О. Сафін [22] та ін. Роль емоційно-вольових якостей у професійній діяльності досліджували В. Стасюк [24], О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [12], С. Павлушенко [19]. Значний теоретичний та емпіричний матеріал щодо стрес-долаючої поведінки накопичено у дослідженнях В. Осьодла [17], Л. Карамушки, Ю. Снігур [9], Р. Лазаруса С. Фолкман [36], Н. Ендлера, Дж. Паркера [33].

Мета дослідження полягає у тому, щоб на основі аналізу закордонних і вітчизняних праць проаналізувати структурні компоненти стресостійкості до умов ведення оборонного бою та розглянути особливості їхнього розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Результати попередніх досліджень стресу, впливу психологічних чинників оборонного бою на психіку та стресостійкість військовослужбовців дали змогу визначити основні компоненти стресостійкості військовослужбовців механізованих під-

розділів до ведення оборонного бою: ціннісно-мотиваційний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий, поведінковий.

Як показує практика відбиття та стримування російської агресії, у сучасному оборонному бою управління психічним станом – це складний динамічний процес, який істотно залежатиме від сили та тривалості впливу стресорів на психіку військовослужбовця, а також його генетично набутих і сформованих індивідуально-психологічних якостей [26]. Саме ці обставини передбачають систематичний розвиток стресостійкості військовослужбовців як властивості, що забезпечує ефективну й успішну діяльність в оборонному бою. Розуміння цього процесу неможливе без обґрунтування структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців. Такий підхід не лише дасть змогу детальніше описати сутність психологічного конструкту, а й демонструватиме багатоаспектність подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Ціннісно-мотиваційний компонент. Дослідження мотиваційної сфери особистості є одним із найважливіших напрямів закордонної та вітчизняної психології. Через складність і багатоаспектність цього питання існують різноманітні підходи до розуміння сутності ціннісних основ і природи мотивації. У структурі стресостійкості мотивація посідає чільне місце, оскільки її часто розглядають як важливий елемент розвитку особистості та досягнення нею успіху [1; 6; 11; 13; 30]. У психологічній літературі мотивацію трактують як сукупність мотиваційних процесів і спонукань, що визначають зміст, спрямованість і специфіку діяльності особистості та її поведінку [23]. В основу мотиваційної сфери особистості покладено потреби, які психологічно виявляються як мотиви та можуть бути реалізовані в інтересах, прагненнях, переконаннях та установках [25]. Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає особу до діяльності, спрямованої на певні об'єкти для їх пізнання [15]. Досить часто у психології поряд із термінами «мотив» і «мотивація» використовують поняття «цінності», однак у деяких дослідженнях вказано на розбіжності між цінностями та мотивацією.

Ще у 1999 році американські професори психології К.М. Шелдон та Е.Дж. Елліот у дослідженні про мотивацію зазначили, що людина найбільш внутрішньо вмотивована на виконання тих завдань, які відповідають її цінностям [34]. У контексті зазначеної проблематики експерти з мотивації Ш. Шварц і М. Рокич наголошують на прив'язаності цінностей і мотивації, описують їх як принципово мотиваційні та стверджують, що цінності є сполучною ланкою між більш загальним мотиваційним конструктом потреб і конкретнішим мотиваційним конструктом цілей [35].

У вітчизняній психології цінності розглядають як стратегії досягнення людиною успіху у певній діяльності через особисте суб'єктивне бачення. На думку О. Музики, суб'єктивні цінності є внутрішніми регуляторами поведінки, дієвість яких забезпечує взаємна підтримка моральних і діяльностей цінностей, сформованих упродовж життя людини як результату життєвого досвіду [16].

У професійній діяльності військовослужбовців мотиви та цінності диференціюються на внутрішні та зовнішні. Основним суб'єктом, що формує зовнішні чинники мотивації до професійної діяльності, є держава із фінансовим капіталом (заробітною платою, соціальним забезпеченням, соціальними програмами, наданням престижу професії тощо), яка створює привабливі умови військової служби, задовольняє базові потреби військовослужбовців і їх законні інтереси, тобто формує престиж професії військового в очах суспільства. Внутрішнім суб'єктом, у межах якого формуються мотиви, є Збройні Сили, котрі допомагають набуту культурний капітал військовослужбовця: професійне зростання, службове становище, інтерес до службово-бойової діяльності, згуртування, прагнення до взаємодопомоги, досягнення колективних цілей тощо [3; 8; 29].

Це підтверджено у низці досліджень про сферу мотивації до військово-професійної (бойової) діяльності. Науковці зазначають, що для одних військовослужбовців внутрішніми мотивами є віра в ідеал боротьби за справедливість, альтруїзм і жертвність, мотивація до бойової активності [4]; соціальна цінність і важливість бойової діяльності, престиж професії [30]; прагнення до самоактуалізації [10] тощо. Інші, навпаки, вважають, що проблема мотивації військовослужбовців до діяльності в екстремальних (бойових) умовах досі не має остаточного вирішення [21].

Власний бойовий досвід показує, що для військовослужбовців система мотивів і цінностей не є еквівалентною. Боротьба за свободу та незалеж-

ність держави, повернення окупованих територій України, віра у краще майбутнє своїх дітей – саме така система внутрішніх ідеалів, цінностей, життєвих орієнтирів і цілей, сконструйована на початку широкомасштабного вторгнення Росії на територію України, мотивувала військовослужбовців вступати до лав ЗСУ. У таких воїнів домінують мотивація до дій, результату та відповідальності. Їм притаманне прийняття ризикованих рішень, які часто ідуть врозріз із визначеними інструкціями та правилами [29]. Слід визнати, що нині війна перейшла у нову фазу – боротьби на виснаження, у якій мотивація військовослужбовців постійно змінюється та перебудовується, дехто втрачає попередній сенс свого перебування безпосередньо на полі бою. Їхній особистісний і життєвий потенціал постійно нівелюється, у військовослужбовців виникає розчарування через низку зовнішніх і внутрішніх чинників.

Таким чином, змодельований раніше особистісний сенс перебування військовослужбовців у бойовій обстановці потребує трансформації, пошуку нових підходів та ідей у формуванні мотивації військовослужбовців до ведення бойових дій.

Когнітивно-інтелектуальний компонент. У психології інтелектуальні якості особистості відбивають розумову функцію, пов'язану з отриманням інформації, її опрацюванням та усвідомленим оцінюванням. Інтелектуальні якості є результатом як освіти, навчання, так і певних біологічних передумов [23; 31]. Досвід російсько-української війни підтвердив, що за сучасних умов інтелект військовослужбовця – необхідний атрибут його професійної діяльності. Розвинені інтелектуальні якості військовослужбовців сприятимуть мобілізації їх сил, впливатимуть на вольові якості особового складу та створюватимуть психологічні передумови для подальших успішних дій у бою.

В історичній ретроспективі дослідженню пізнавальних психічних процесів і їх важливості присвячено чимало наукових праць. Класичною та найвпливовішою вважають теорію інтелектуального розвитку особистості Ж. Піаже. Згідно із цією теорією когнітивний розвиток особистості має кілька стадій: сенсомоторну (від народження до 2 років); доопераційну (від 2 до 7 років); конкретних операцій (від 7 до 11 років); формальних операцій (від 11 до 15 років). Розвиток операційного мислення знаменує завершення інтелектуального розвитку, однак не всі люди досягають стадії формальних операцій, це

властиво лише інтелектуально високорозвиненим індивідам [25].

Сучасні дослідження природи інтелекту підтверджують важливість інтелектуальної сфери особистості у її розвитку та досягненні успіху. Найбільш релевантним для нашого наукового пошуку є когнітивний підхід до вивчення природи інтелекту Л. Засекіної. У межах цього підходу інтелект розглянуто як систему усіх пізнавальних процесів індивіда (відчуття, сприймання, пам'яті, уяви, мислення), призначених для опрацювання інформаційного потоку. Механізм опрацювання інформації, відповідно до цього підходу, охоплює три послідовних етапи: сприймання, інтерпретацію та породження [7].

Теоретичний аналіз інтелекту у психології дав змогу виокремити основні когнітивно-інтелектуальні особливості, які безпосередньо впливають на рівень стресостійкості особистості: 1) гнучкість мислення (сприйняття інформації, уяву, думки, адекватне прийняття рішення); 2) абстрактність мислення (здатність продукувати нові ідеї); 3) полenezалежність (показник індивідуального способу опрацювання інформації); 4) розвинені перцептивні здібності (увагу, спостережливість, оперативна пам'ять, оперативне мислення) [2; 6].

Ми переконані, що за наявності у військовослужбовця достатньо розвинених зазначених особливостей успішність його адаптаційного процесу до умов оборонного бою значно прискориться. Так, М. Білова, досліджуючи питання психологічних особливостей особистості з різним рівнем стресостійкості, зазначає, що вибір варіанта поведінки у проблемній ситуації міститиме процес ухвалення рішення, в основу якого покладено розумову операцію [1]. О. Когут зазначає, що завдяки добре розвиненій когнітивній складовій частині стресостійкості особистість здатна чинити незайомих або небезпечних ситуацій перетворювати у добре вивчені, треновані, відпрацьовані, підпорядковані, що дає їй змогу обирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій, орієнтовані на вирішення проблем, а також застосовувати методи швидкого прийняття рішення за браку часу та недостатності ресурсів (інформації, навичок, чіткого усвідомлення себе у певній ситуації стосовно досягнення мети) [11].

Важливість інтелектуальної сфери особистості у подоланні стресових ситуацій підтверджена сучасними емпіричними дослідженнями. Наприклад, О. Сафін та І. Немінський зазначають, що особи з високим показником інтелекту покладаються на власний досвід, здатні само-

стійно аналізувати ситуацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації й ухвалювати правильні рішення. Особам із середніми показниками інтелектуального ресурсу властиве переважання інтуїтивного сприйняття ситуації. Такі особи оцінюють себе як збудливих, чутливих, лабільних, менш стійких до перешкод. Особи з низьким показником інтелектуального ресурсу вирізняються пасивністю, тривожністю, недостатньою впевненістю, більш схильні приймати рішення без детального обмірковування проблеми, демонструють меншу толерантність у разі виникнення перешкод [22].

Водночас процес прийняття рішень не обмежується активністю інтелектуальних процесів, його слід розглядати також із погляду інтуїції, особистих суджень, мотивації та ціннісних орієнтацій, досвіду особистості тощо. Саме у цьому важливу роль відіграє емоційно-вольовий компонент.

Емоційно-вольовий компонент. С.Д. Максименко зазначає, що емоційно-вольова сфера особистості як форма відбиття навколишньої дійсності є складним психічним процесом, у якому беруть участь всі відділи нервової системи. Характерними для емоцій і почуттів є сигнальна та регульовальна функції, котрі утримують людину від негативних вчинків, однак чільне місце у структурі емоційно-вольової сфери посідає воля як процес, що сприяє управлінню своєю психікою. Саме у вольових діях людина пригнічує одні емоції заради реалізації інших, свідомо та цілеспрямовано досягаючи бажаної мети [15].

Інші дослідники поділяють емоції на стеничні – ті, що посилюють активність і спонукають до діяльності (радість, впевненість, триумф, страх, злість), та астеничні – ті, які пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують (страждання та зневіра) [20, с. 31].

Власний бойовий досвід автора показав, що у військовослужбовців механізованих підрозділів емоції та почуття ситуативно пов'язані з діяльністю на полі бою. Емоції та почуття, викликані тривалістю й інтенсивністю оборонних бойових дій, з одного боку, стимулюють військовослужбовців до бойової діяльності, з іншого – виснажують їх. В. Стасюк у монографії «Страх і паніка на війні» зазначає, що внаслідок тривалого перебування у бойовій обстановці у військовослужбовця знижується поріг опору виникненню біологічного страху та значно загострюється емоційність сприйняття стресових подразників [24]. У сучасних наукових дослідженнях зазначено, що страх – найнебезпечніша емоція, яка проявля-

ється через астенічні (заціпеніння, тремтіння) та стенічні реакції (паніка). Для паніки характерне «ураганне» наростання, що зазвичай позбавляє військовослужбовців раціонального оцінювання обстановки та контролю над власними емоціями [12]. Встановлено, що масова паніка є однією із причин бойових втрат особового складу на полі бою, оскільки позбавляє військовослужбовця волі до боротьби, викликаючи у нього тимчасову кризу до негативних стресорів бою, змушуючи тікати від небезпеки.

Досвід роботи з військовослужбовцями, котрі піддалися груповій паніці, показав, що вони трактували свою поведінку як результат недостатньої бойової та психологічної підготовки до дій в умовах оборони. Однак у ході детального аналізу виявлено, що основними причинами виникнення деструктивних емоційних станів у таких військовослужбовців є не лише психологічна неготовність до дій у бойових умовах, а й особливість їхньої емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань у разі появи емоціогенних чинників.

Більшість військовослужбовців продовжують успішно виконувати бойові завдання у складних умовах, адже мають достатньо розвинені вольові якості. Таким воїнам, як зазначає О. Хміляр, притаманна екзистенційна відданість війні [28]. Кожен такий військовослужбовець свідомо обрав свій шлях, навчився оцінювати ризики, долати труднощі та брати на себе всю повноту відповідальності за своє майбутнє, майбутнє своїх рідних і держави. Щодо вольових якостей звернемося до результатів авторського дослідження С. Павлушенка, у якому він як вольові якості визначає наполегливість у подоланні труднощів, старанність, вдумливість, прагнення до самовдосконалення, самокритичність, впевненість у собі, відсутність страху помилитися, цілеспрямованість у роботі, почуття власної гідності тощо [19].

Поведінковий компонент. Поведінку особистості у психології вивчають у межах копінг-стратегій і механізмів подолання стресової ситуації. Поняття «coping» вперше застосувала у 1962 році Л. Мерфі, щоб пояснити шляхи подолання криз особистості.

У психологічному словнику копінг визначено як автоматичну дію або набір дій для боротьби зі стресом або загрозовою ситуацією. Це поняття об'єднує набір індивідуально-психологічних властивостей особистості для обрання власної стратегії подолання стресових ситуацій [31].

Широка зацікавленість цією проблематикою привела до створення низки теорій копіngu. Значний внесок у дослідження копіngu зробили Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони поділяють копінг на два типи: проблемно-орієнтований – як зміна когнітивної оцінки ситуації, що склалася, й емоційно-орієнтований – як зниження фізіологічного та психологічного стресу через позитивні думки та дії [36]. Н. Ендлер і Дж. Паркер вважають, що важливим механізмом боротьби зі стресом є стратегія уникнення як форма втечі від стресової ситуації, що може діяти через пошук соціальної підтримки [33].

У сучасних українських психологічних дослідженнях проблему копіngu розглянуто через процес взаємодії людини зі стресовими чинниками. Так, Л. Карамушка та Ю. Снігур поділяють копінг-стратегії на стратегії «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» й «уникнення». На їхню думку, стратегія вирішення проблем передбачає активне використання особистісних ресурсів для пошуку оптимального рішення, стратегія пошуку соціальної підтримки – пошук підтримки сім'ї, друзів, колег у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася, а стратегія уникнення виключає необхідність вирішення проблеми через дистанціювання від неї [9].

Відповідно в оборонному бою військовослужбовці також демонструватимуть різні стратегії подолання стресової ситуації. Головне, щоби стратегія поведінки військовослужбовців була зосереджена на рішучій протидії негативним стрес-чинникам цього виду бою. Саме така поведінка сприятиме підвищенню рівня стресостійкості та вважатиметься адаптивною.

Відповідно до теорій копіngu передумовою активної адаптивної поведінки особового складу механізованих підрозділів в умовах оборонного бою будуть достатньо розвинені індивідуально-психологічні властивості (копінг-ресурси) військовослужбовців. Такими ресурсами у контексті дослідження стресостійкості вітчизняні психологи вважають особистісні (фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, Я-концепцію, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатію, рівень самоконтролю, напруженість, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, ціннісно-мотиваційну структуру особистості тощо) та ресурси соціального середовища (оточення, у якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку)

[6; 11; 13]. Такі особистісні характеристики забезпечуватимуть психологічний фон для подолання стресу військовослужбовцями та сприятимуть розвитку продуктивних копінг-стратегій.

Таким чином, копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії військовослужбовця зі стресором. Зауважимо, що вибір копінг-поведінки військовослужбовця в умовах бойових дій залежатиме не лише від його особистісних психологічних характеристик, а й від форми та тривалості стресової ситуації.

Перш ніж визначити психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою, зауважимо, що у межах психології особистості поняття «розвиток» розглянуто як процес кількісних і якісних змін психіки особистості, зумовлених специфікою виконання бойового завдання. Під розвитком стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів ми розуміємо процес пошуку ресурсів для подолання негативних наслідків стресових ситуацій в умовах оборонного бою [26].

Досліджено, що у розвитку стресостійкості важливу роль відіграють спадкові (генетичні) властивості організму. На думку В. Корольчук, стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку особистості формується у процесі онтогенезу людини в умовах конкретного соціального оточення [13]. Наголошує на ролі генетичних властивостей у стійкості до стресу В. Осьодло, котрий вважає, що реакції індивіда у стресовій ситуації на 30% визначаються генами, отриманими від батьків [17]. О. Когут доводить, що вроджені задатки стресостійкості відображено у темпераменті індивіда, що стресостійкість уже на рівні темпераменту визначає певну реакцію організму на стрес-чинники [11].

Отже, спираючись на результати теоретичних досліджень стресостійкості, а також особистий досвід, зазначимо, що призвані на військову службу особи приходять уже зі сформованими базовими індивідуально-психологічними якостями. Подальший розвиток і перетворення їхньої свідомості, системи мотивів, потреб, цінностей, розвиток специфічних психофізіологічних властивостей слід розглядати через призму видородової та військово-професійної діяльності.

Нині механізовані військові частини (підрозділи) Сухопутних військ ЗС України поповнюють переважно вмотивовані військовослужбовці, котрі за покликом серця стають на захист своєї Батьківщини. У таких військовослужбовців

переважає домінування внутрішніх мотивів над зовнішніми. Матеріальне забезпечення, соціальні гарантії відіграють позитивну мотиваційну роль, однак лише підсилюють внутрішні мотиви військовослужбовців. Початковим етапом реалізації життєвих цінностей і професійних мотивів мобілізованих на військову службу є послідовний процес їхньої інтеграції у безпосередній підрозділ, зокрема роз'яснення сенсу перебування у підрозділі та зосередження на завданнях, що постануть перед ними у бойових умовах. Основну роль на цьому етапі відіграють безпосередні командири, які завдяки досвіду, професійним та особистісним якостям створюють позитивну психологічну атмосферу у підрозділі та вибудовують у колективі відносини, що базуються на довірі. Капелан британської армії Н. Коупленд зазначає: «Командир має бути частиною колективу та жити з ним одним життям... Його обов'язок – розуміти думку своїх підлеглих і думку своїх начальників» [32, с. 97].

Здебільшого перед виконанням бойового завдання особовий склад має високий рівень тривожності, фрустрації, емоційності та ригідності. Військовослужбовці гостро переживають минулі події власного життя, попереднього бойового досвіду, пригадують різні емоційно насичені образи, близьких людей, рідні місця. Все це значно впливає на ефективність і результативність виконання отриманого завдання. У цей час командири мають застосовувати дієві форми психологічного впливу на військовослужбовців, насамперед ораторські здібності, вміння вселити впевненість і викликати у військовослужбовців ентузіазм перед боєм. Як зазначає О. Красницька, мотиваційна промова підбадьорює, викликає довіру, показує силу і стійкість воїнів, готовність до боротьби, навіть із переважаючими силами противника, спонукає долати страх і проявляти сміливість, мужність і відвагу [14]. Власний досвід оборонних дій у відбитті та стримуванні широкомасштабного вторгнення військ РФ на територію України на одному зі східних напрямків влітку 2022 року підтверджує високу ефективність і силу впливу мотиваційної промови на свідомість військовослужбовців, їх стресостійкість у процесі виконання бойових завдань.

Однак ефективність поведінки військовослужбовців механізованого підрозділу в умовах ведення оборонного бою більшою мірою спирається на їхні психофізіологічні й індивідуально-психологічні властивості. У бойових умовах (умовах підготовки військ (сил) до виконання

завдань за призначенням) процес розвитку психофізіологічних властивостей особового складу механізованих підрозділів має відбуватися на основі інтегральних методів підготовки. Насамперед це зумовлено тим, що військовослужбовець у бою зазнаватиме одночасно як фізичного, так і психоемоційного навантаження [26]. Як зазначено у документах із питань підготовки військ (сил), фундаментальним елементом такого процесу є психологічна підготовка, змістові компоненти якої повною мірою відтворюють сучасну модель оборонного бою. Автоматичні стресові реакції, сформовані через багаторазове повторення, та реалістичне стресове тренування під час занять із психологічної підготовки – два потужні й ефективні інструменти, які дають змогу зберегти оптимальний психофізіологічний стан військовослужбовця в бою. Як зазначає із цього приводу Л. Крістенсен: «Усе, що відпрацьовується під час тренувань, проявляється в бою... Ти не підіймаєшся до рівня ситуації бою, ти опускаєшся до рівня своєї підготовки...» [5, с. 95]. Автор курсу психологічної підготовки та профілактики бойового стресу К. Ульянов описує автоматичні реакції організму на дію стресорів бою як «фіксований комплекс дій», зазначаючи, що військовослужбовець у бойовій обстановці, яка потребує прийняття швидкого, але водночас важливого рішення, діятиме, керуючись набором вроджених і набутих досвідом практичних навичок [27].

Водночас процес розвитку у військовослужбовців когнітивно-інтелектуальних якостей (уваги, пам'яті та мислення) має включати різні структурні елементи підготовки, у яких враховано закономірності сучасного оборонного бою. За наявності такої можливості практичні дії доцільно відпрацьовувати із застосуванням імітаційних систем двостороннього вогневого контакту типу MILES, які активно використовують для підготовки підрозділів в арміях провідних країн – членів НАТО. Із психологічного та фізіологічного поглядів, перевагами такої підготовки є ефективність, реалістичність і можливість аналізу тренувань. Саме розвивальне психологічно безпечне середовище у межах суб'єкт-суб'єктної та суб'єктно-середовищної взаємодії усіх учасників такого процесу сприятиме розвитку специфічних психофізіологічних функцій організму військовослужбовця, необхідних для ефективної адаптації до умов бойової обстановки.

Однак тривалий бойовий стрес призводить до надмірної активізації симпатичної нервової системи військовослужбовців. Відповідно, адап-

тивність військовослужбовців у бойових умовах залежатиме від свідомого вміння відновлювати свою алостатичну рівновагу.

У межах психології свідоме управління своїм психоемоційним станом тісно пов'язане з емоційно-вольовою саморегуляцією. Як зазначають О. Охріменко, В. Стасюк, О. Хмільяр, методами та прийомами саморегуляції, які мають достатнє наукове обґрунтування, можна вважати антистресове дихання, ідеомоторне тренування, медитацію, релаксацію, аутогенне тренування, самонавіювання тощо [18]. Такі методи застосовують для послаблення психофізіологічних ознак стресу (страху, паніки, істерики, дихання, підвищеної тривожності тощо). Важливу роль у керуванні військовослужбовцями своїми емоціями, думками, здатності адекватно діяти в екстремальній (бойовій) обстановці відіграє позитивне мислення як одна з когнітивних функцій сприйняття й опрацювання інформації. Використання навичок позитивного мислення допомагає військовослужбовцю віднайти емоційний баланс і зосередитися на тих завданнях, які постануть перед ним у бою.

Отже, вплив стресогенних умов, оцінювання стресової ситуації, регуляція діяльності у бойових умовах, адаптація до стресу або вибір копінг-поведінки у процесі підготовки – саме такі послідовні інтегративні етапи сприятимуть набуттю військовослужбовцями умінь і навичок, необхідних для ведення оборонного бою, зокрема розвитку адаптаційних можливостей (професійної уваги, уваги, пам'яті, мислення, емоційної стійкості для протидії негативним стресорам бою).

Таким чином, аналіз структурних компонентів стресостійкості й особливостей їх розвитку у військовослужбовців механізованих підрозділів до ведення оборонного бою дає змогу зробити такі **ВИСНОВКИ.**

Стресостійкість військовослужбовця механізованого підрозділу є індивідуальною властивістю організму, яка має багаторівневу детермінацію, залежить від індивідуально-психологічних особливостей організму та характеристик бойової (екстремальної) ситуації.

Структурними компонентами стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів є ціннісно-мотиваційний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий, поведінковий. Відповідно до структури стресостійкості ціннісно-мотиваційний компонент включає мотиви, потреби та цінності військовослужбовця, відбиває його спрямованість, є основним регулятором

поведінки у бойовій (екстремальній) обстановці. Когнітивно-інтелектуальний компонент відображає розумові здібності військовослужбовця, його здатність сприймати, аналізувати й інтерпретувати інформацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації, ухвалювати швидкі та правильні рішення у ситуаціях із нестачею часу та недостатністю ресурсів. Емоційно-вольовий компонент показує розуміння військовослужбовцем власного психоемоційного стану у бойовій обстановці та свідоме управління ним, характеризує наполегливість і цілеспрямованість дій у досягненні поставленої мети. Поведінковий компонент характеризує особливості поведінки військовослужбовця у бойовій обстановці, визначає його здатність до свідомого обрання ефективної стратегії подолання стресової ситуації на основі набутих знань, умінь і досвіду бойової та військово-професійної діяльності.

Розвиток структурних компонентів стресостійкості військовослужбовців механізованих

підрозділів залежить від низки послідовних взаємопов'язаних процесів. По-перше, чіткого усвідомлення військовослужбовцями мети і сенсу особистісного перебування на війні; по-друге, проведення реалістичних стресових тренувань під час занять із психологічної підготовки як способу реалізації знань, умінь і навичок, необхідних для збереження оптимального психофізіологічного стану військовослужбовців у бою; по-третє, свідомого контролю за своєю поведінкою у бою, зокрема вироблення вольових якостей, необхідних для виконання важливих бойових завдань, через оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та позитивного мислення.

Високий рівень стресостійкості сприятиме позитивному психічному стану військовослужбовця, успішній адаптації до впливу негативних чинників оборонного бою, збереженню працездатності та здоров'я, досягненню поставлених цілей у бою.

Список використаних джерел

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
2. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–57.
3. Гром В.А., Георгадзе О.А., Якіменко І.А. Методичний підхід до оцінювання рівня мотивації військовослужбовців Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ*. 2016. № 2 (67). С. 67–70.
4. Гуляк У.М. Організаційна культура як чинник професійної мотивації військовослужбовців. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Психологічні науки*. 2022. Вип. 20 (65). С. 15–23.
5. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: психологія і фізіологія воїна в часи війни та миру. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.
6. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
7. Засекіна Л.В. Структурно-функціональна організація інтелекту особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Острог, 2006. 396 с.
8. Калянник О.Т. Демотиваційні аспекти військової служби за контрактом в умовах воєнного конфлікту в сучасній Україні. *Вісник Львівського університету. Серія: Соціологічна*. 2018. Вип. 12. С. 29–41.
9. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С. 23–31.
10. Ковальчук О.П. Психологічні особливості професійної мотивації офіцерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2013. 135 с.
11. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
12. Коқун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
13. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.
14. Красницька О.В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1 (45). С. 123–135.
15. Максименко С.Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.

16. Музика О.Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчо обдарованої особистості: термінологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки*. 2008. Спец. випуск. С. 59–64.
17. Осьодло В.І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. С. 71–83.
18. Охременко О.Р., Мамченко С.М., Стасюк В.В., Хміляр О.Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
19. Павлушенко С.М. Фрустраційна толерантність як професійна властивість оператора Сил спеціальних операцій. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 172–177.
20. Прикладна психологія військової діяльності : підручник / за заг. ред. В.І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2022. 292 с.
21. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Мацегора Я.В. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Disaster and crisis psychology problems*. 2021. № 2 (2). С. 69–85.
22. Сафін О.Д., Немінський І.В. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 93–101.
23. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
24. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.
25. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 280 с.
26. Українець В.М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2 (58). С. 62–75.
27. Ульянов К.І. Броньований розум. Київ, 2024. 304 с.
28. Хміляр О.Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 121–131.
29. Циганок В.М. Грошове забезпечення військовослужбовців – один з найважливіших елементів їх матеріального становища та мотивації на службі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 78. С. 333–337.
30. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
31. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.
32. Copeland N. Psychology and the Soldier. Pennsylvania: The Military Service Publishing Company, September 1942. 136 p.
33. Parker J.D.A., Endler N.S. Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*. 1992. Vol. 6. P. 321–344.
34. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. № 3. P. 482–497.
35. Parks L., Guay R.P. Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences* 47. 2009. P. 675–684.
36. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 460 p.