

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Зімніков О.О. Большаков О.О.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут» м. Харків*

Широкомасштабне вторгнення російських військ на територію України призвело до зростання стресу і тривоги у кожного громадянина нашої держави. Однак, у найбільш складних і екстремальних умовах сьогодні перебувають військовослужбовців Збройних Сил України. До основних причин стресу військових належать: перебування в небезпечному середовищі та в стані невизначеності; постійне очікування небезпеки; високий рівень хвилювання за майбутнє своїх рідних; постійна загроза життю і здоров'ю; необхідність виконувати завдання на межі своїх фізичних можливостей; недостатня кількість води та їжі це – далеко не повний перелік причин виникнення стресу у військовослужбовців.

Сучасна бойова діяльність військовослужбовців ставить високі вимоги до такої інтегральної якості особистості, як стресостійкість. Низка наукових досліджень свідчить про напруженість, стресогенність діяльності військових. Основним психогенним впливом умов бойової діяльності є блокування багатьох звичних та природних потреб особистості через специфіку самої діяльності.

Як указують фахівці, стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим чинникам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Стресостійкість визначається як свідоме чи несвідоме реагування на стрес, під час якого відбувається оцінювання загрози навколишньої ситуації, визначення різних елементів ситуації та власної спроможності подолання стресу.

Стверджують, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, забезпечує їх психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання.

Література:

1. Babak, S., Petrachkov, O., & Biloshitskiy, V. (2023). Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*, 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>
2. Зімніков О. О. Характеристика сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил України та стрес-чинників, які впливають на погіршення рівня їх фізичного та психічного здоров'я // Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 42–43.