

# ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**Дичко Олександр Олександрович,**

доцент

Військовий інститут танкових військ  
Національного технічного університету  
“Харківський політехнічний інститут”

м. Харків, Україна

**Вступ./Introduction.** Події останніх років, які відбуваються в Україні, характеризуються глибокими соціально-політичними та військово-політичними змінами. Виміри та динамізм цих змін вимагають суттєвого переосмислення, комплексного і всебічного дослідження всіх чинників, що обумовлюють і визначають як розвиток нашої країни загалом, так і військового блоку зокрема. Сучасна військова справа вимагає високої підготовки та професіоналізму військовослужбовців, ставить високі вимоги до рівня сформованості психологічної готовності під час вирішення складних завдань. Військовослужбовці Збройних Сил України повинні виконувати бойові завдання в різних умовах з високою ефективністю. Разом з тим, найочевиднішим стає той факт, що успішне досягнення цілей професійної діяльності, залежить не тільки від особливостей та специфіки самої діяльності, навченості військовослужбовця, але й від його психологічних особливостей та особистісних якостей, серед яких важливою є психологічна стійкість.

**Ключові слова:** психологічна стійкість військовослужбовця, структурні компоненти, стресостійкість особистості.

**Мета роботи./Aim.** Завдання даного дослідження розкрити сутність та зміст поняття “психологічна стійкість військовослужбовця” та виділити його структурні компоненти.

**Матеріали та методи./Materials and methods.** Проведений аналіз

науково-психологічної літератури з даної проблеми свідчить, що на цей час, з одного боку, накопичена значна кількість результатів багатопланових досліджень, присвячених вивченню психологічної стійкості, а з іншого, відзначається складність, суперечливість і недостатність наукових розробок цього психологічного феномена.

Проблема психологічної стійкості займає особливе місце в психологічній науці, оскільки впливає на безпеку діяльності в екстремальних умовах. Її різні аспекти відображені у працях багатьох дослідників: Н. Агаєва, О. Апанович, *М. Бочарова*, В. Осьодла, А. Романишина, Зорана Комара.

Психологічну стійкість як одну з основних детермінант професійної придатності та успішності у здійсненні правоохоронної діяльності розглядали Д. Єрмоєнко, В. Ліхневський, А. Неурова, Н. Сергієнко, О. Слівінський, Р. Ратушняк.

Фундаментом аналізу проблеми психологічної стійкості стала також сукупність психологічних підходів та концепцій психічного здоров'я (А. Грибок) [5], теоретичні аспекти формування стресостійкості особистості (І. Каськов) [8], психологічної готовності (І. Моначин) та ін.

Термін “стійкість” у психології займає досить вагому позицію, однак низка авторів (В. Марищук, С. Миронець, А. Шейко) зазначають, що за останні 25-30 років поняття психологічної стійкості в науковій літературі практично не згадувалося, але останнім часом спостерігається значне зростання інтересу до цієї проблеми.

У науково-психологічній літературі, характеризуючи стійкість як психологічний феномен, дослідники застосовують різні терміни: “стійкість особистості” (А. Леонт'єв, К. Платонов), “стійкість до стресу” (Б. Кулагін та ін.), “толерантність до стресу” (Л. Собчик та ін.), “стресостійкість” (В. Бодров та ін.), “емоційна стійкість” (Л. Аболін, А. Чебикін), “емоційно-вольова стійкість” (Л. Заварзіна, М. Баладін, А. Мірошин), “психічна стійкість” (О.Мазуров, М. Сікач), “психологічна стійкість” (Л. Куліков, А. Неурова).

Формування уявлення саме про психологічну стійкість як самостійну

категорію і базову характеристику особистості відбувалося поступово в контексті розвитку вітчизняної і світової психологічної науки на основі синтезу та взаємного впливу різних теоретико-методологічних підходів. Однак сьогодні немає єдиного підходу до визначення сутності психологічної стійкості, не повністю визначено всі психологічні механізми і чинники розвитку цього феномена. Низка дослідників (І. Козлова, Є. Крупник, Б. Варданян) зазначають, що ця категорія залишається недостатньо вивченою як на теоретичному, так і на експериментальному рівнях.

**Результати та обговорення./Results and discussion.** Вітчизняні та зарубіжні науковці, досліджуючи психологічну стійкість, надають такі трактування цієї категорії.

С. Лисюк стверджує, що психологічна стійкість це здатність передбачати та зберігати функціональну спроможність і відповідності всіх психофізіологічних функцій вимогам підтримки ефективності діяльності в різних, зокрема екстремальних, ситуаціях. На його думку, у військовій діяльності психологічну стійкість доцільно розглядати як конкретний комплексний вияв необхідних для військовослужбовців компонентів психіки, що мають деяку напруженість у певний момент часу (причому врівноваженість із навколишнім середовищем в екстремальних умовах діяльності може бути значно порушена) [2].

За визначенням А. Неурової, психологічна стійкість це інтегративне утворення особистості, яке проявляється у спроможності виконувати діяльність та котре здатне протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійних завдань за призначенням [6].

Уляна Супрун, доктор медицини, психологічну стійкість або психологічну резилентність розглядає як психічний ресурс, який ми маємо, щоби долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати і підтримувати стосунки, а також адаптуватися до несприятливих змін. Термін “резилентність” запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Відтак людина з низьким рівнем

психологічної стійкості навіть через незначні дії може ставати агресивною, втрачати самоконтроль, мати істерики, паніку, депресію. Натомість ті, хто мають високий рівень психологічної стійкості, вміють адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або ж вміють спиратися на запропонований ресурс – підтримка близьких тощо. Психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе, займатися тим, що подобається, виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Процес виховання нагадує “нарощування” і “пошук” ресурсу, який відкриває нові можливості і бачення.

За твердженням фахівців Американської психологічної асоціації “стійкість – це процес адаптації перед обличчям біди, травми, трагедії, загрози або серйозні джерела стресу – наприклад, проблеми в сім’ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров’ям, або стрес на робочому місці. Він включає в себе поведінку, думки та дії, які кожен може навчитися розвивати” [1].

У психологічному контексті дослідження стійкості заслуговує на увагу визначення, сформульоване Д. Єрьюменком “психологічна стійкість залежить від здатності особистості до адекватного відображення ситуації, не дивлячись на переживання труднощів та індивідуально-професійний компонент, відображає здатність до самоаналізу, адекватного розуміння та оцінки власних дій, вчинків, емоційних переживань, здібностей тощо та засвоєння професійних знань, умінь і навичок, ціннісних орієнтацій і диспозицій, необхідних для кваліфікованого виконання професійних завдань” [3].

Як визначають канадський психолог Ньюфелд Гордон та угорсько-канадський лікар і письменник доктор Габор Мате в книзі “Тримайтеся за своїх дітей”, – єдиний спосіб впоратися зі складною ситуацією – це прожити та пропрацювати неприємні почуття, аби не боятися їх [7].

Отже, аналіз літератури дає можливість відмітити, що поняття психологічної стійкості відноситься до особистості в цілому і трактується як базова (цілісна) характеристика, як властивість особистості, як рухливий рівноважний стан системи особистості, однак спільним можна виділити те, що

мова йде про здатність особистості (суб'єкта діяльності) успішно протистояти негативним (екстремальним) чинникам (умовам), які можуть негативно впливати на його психічне та фізичне здоров'я та працездатність.

Таким чином, на підставі проведеного аналізу було визначено, що психологічна стійкість військовослужбовця, це характеристика особистості військовослужбовця, яка забезпечує її стійкість до протидії зовнішнім негативним впливам та виявляється у здатності відновлювати психологічну рівновагу шляхом адекватного реагування на раптові зміни обстановки в екстремальних умовах без негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я військовослужбовця. Вважаю, що психологічна стійкість військовослужбовців має бути гнучкою і швидко адаптуватися до мінливих умов діяльності, тому доцільно розглянути структурні компоненти психологічної стійкості.

Виокремлено такі структурні компоненти психологічної стійкості військовослужбовця:

*емоційно-вольовий компонент* – полягає в умінні військовослужбовця управляти своїм емоційним станом та здатності до свідомої мобілізації сил, забезпечує адекватність поведінки і дій у конфліктних та екстремальних ситуаціях;

*пізнавальний компонент* включає активне функціонування та розвиток усіх пізнавальних психічних процесів військовослужбовців, що забезпечують ефективне виконання професійних завдань в екстремальних умовах;

*індивідуально-професійний компонент* відображає здатність до самоаналізу, адекватного розуміння та оцінки власних дій, вчинків, емоційних переживань, здібностей тощо та засвоєння професійних знань, умінь і навичок необхідних військовослужбовцю для виконання завдань.

### **Висновки./Conclusions.**

Психологічна стійкість військовослужбовця – один із основних компонентів готовності до бойових дій. Підтримувати належний стан психічного здоров'я військовослужбовців у процесі навчально-бойової та

бойової діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних умовах військової служби.

Актуальними напрямками подальших досліджень з визначених проблем є такі: експрес-діагностика психічних станів військовослужбовців у процесі виконання ними бойових завдань; психологія полону; психотехнології надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойовій обстановці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. A Publication of the American Psychological Association. Публікація Американської психологічної асоціації. April 2011. Building Your Resilience. Розвиток стійкості.

2. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Лисюк Сергій Григорович. – Хмельницький, 2011. – 205 с.

3. Єрмоменко Д.Ю. Психологічний аналіз екстремальних чинників професійної діяльності прикордонників та їхній вплив на компоненти психологічної стійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 19. – Х.: НУЦЗУ, 2016.

4. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ : Посольство Великої Британії в Україні, 2017. – 185 с.

5. Грибок А.О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І Франка, 2018. – Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 18.

6. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників Операції об'єднаних сил. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”.

Випуск 4, 2019.

7. Gordon Neufeld. Hold On to Your Kids. – Random House LLC., 2006.  
Ньюфелд Гордон, Габор Мате. Тримайтеся за своїх дітей. – Дніпро:  
Видавництво Смакі. 2020. – 368 с.

8. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. № 1 (54) /2020.