

УДК 159.944.4:355.09

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3>**Яна РАЄВСЬКА**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом, вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0003-3802-2304

Наталія ТВЕРДОХЛІБ

аспірантка кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом, вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-7301-197X

Yana RAIEVSKA

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Director of the Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Interregional Academy of Personnel Management, 2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0003-3802-2304

Nataliia TVERDOKHLIB

Postgraduate PhD Programme in Psychology at the Department of Psychology, Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Interregional Academy of Personnel Management, 2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-7301-197X

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС

PSYCHOLOGY OF STRESS RESISTANCE OF MILITARY SERVANTS: THEORETICAL DISCOURSE

Починаючи з 2014 року Україна знаходиться у воєнізованому конфлікті з сусідньою державою, який не був вирішеним та призвів до психічних травм та психічних розладів як цивільного населення так і військовослужбовців. Стримання російської агресії на всій території України супроводжується високою інтенсивністю та напруженням. Під час таких умов психіка військовослужбовців працює на межі допустимої норми та на межі допустимих психічних навантажень. Мультифакторні події, що виникли під час впровадження військового стану на території України вивели з рівноваги фізіологічні та психічні функції військовослужбовців, що мали негативний вплив на нервову систему організму та спричинили виникнення стресу, а згодом призвели до максимального зниження рівня стресостійкості.

Метою статті є розкрити зміст психологічних закономірностей розвитку стресу та відповідних захисних реакцій організму. Виокремлено комплексну структуру стресостійкості особистості, яка включає в себе психофізіологічний, емоційний, когнітивний та мотиваційно-вольовий компоненти.

Методологію дослідження становлять загальнотеоретичні, методологічні принципи наукового пізнання та психологічне моделювання.

Розглянуто різноманітні моделі стресу та реакції на стрес для вдосконалення та розробки методів підвищення рівня стресостійкості особистості та набуття навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів з метою підготовки до виконання спеціальних (військових) завдань та покращення психічного здоров'я військовослужбовців, що буде супроводжуватися мінімізацією рівня стресу.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, комплексна структура стресостійкості, моделі стресу, стресогенні фактори, військовослужбовці, воєнний стан.

Since 2014, Ukraine has been in a militarized conflict with a neighboring state, which has not been resolved and has led to mental trauma and mental disorders of both the civilian population and military personnel. Deterring Russian aggression throughout the territory of Ukraine is accompanied by high intensity and tension. During such conditions, the psyche of military personnel works at the limit of the permissible norm and at the limit of permissible mental stress. The multifactorial events that occurred during the introduction of martial law on the territory of Ukraine brought the physiological and mental functions of military personnel out of balance, which had a negative impact on the nervous system of the body and caused the occurrence of stress, and subsequently led to the maximum decrease in the level of stress resistance.

The purpose of the work the article reveals the content of the psychological regularities of the development of stress and the corresponding protective reactions of the body. The complex structure of stress resistance of the individual, which includes psychophysiological, emotional, cognitive and motivational-volitional components, is singled out.

The research methodology consists of general theoretical and methodological principles of scientific knowledge and psychological modeling.

Various models of stress and reactions to stress are considered for the improvement and development of methods of increasing the level of stress resistance of the individual and acquiring skills of self-regulation of psycho-emotional and functional states in order to prepare for the performance of special (military) tasks and improve the mental health of military personnel, which will be accompanied by minimizing the level of stress.

Key words: stress resistance, combat and operational stress, combat situation, stress, military personnel, participants in combat, stressogenic factor.

Тривалість та інтенсивність військових дій агресора на території України докорінно порушили відчуття безпеки і призвели до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здоров'я нації в цілому. Особливої психологічної уваги та допомоги заслуговують поранені, які набули інвалідність в результаті бойових дій та військовики з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) так як ознаки психічних травм у формі ПТСР можуть зберігатися достатньо тривалий проміжок часу. Тому психологічна наука та практика зобов'язана знаходити відповіді на питання методів підвищення рівня стресостійкості та розробок програми психокорекції негативних психічних станів внаслідок військової травми, моделей психологічного супроводу та проведення психологічної корекції, надання психологічного захисту від бойового стресу військовослужбовців в умовах воєнного стану.

На сьогодні проведення дослідження вивчення стресостійкості військовослужбовців передбачає пошук адекватних способів її оцінювання, а також має важливе практичне значення для розробок програми психокорекції негативних психічних станів внаслідок військової травми та моделей психологічного супроводу. У прикладному аспекті це означає знаходження оптимальних способів формування стресостійкості для ефективного виконання спеціальних (військових) завдань та збереження фізичного, психічного та психологічного здоров'я військовиків. Проблеми стресостійкості як результату цілісного процесу саморегуляції військовослужбовцями своєї діяльності, питання про місце і роль у цьому процесі особистісних, інтелектуальних, емоційних, вольових та інших компонентів саморегуляції вивчені недостатньо. Особливої актуальності проблема розвитку стресостійкості набуває у зв'язку з соціальною, економічною, політичною та практичною значущістю забезпечення належного рівня стресостійкості в діяльності військовослужбовців.

Теоретичну основу дослідження стресостійкості представлено методологією системного підходу С. Виготського, Дж. О'Коннора, К. Бергаланфі, І. Макдермотта та ін. Системне дослідження стресостійкості ґрунтується на принципах єдності об'єктів і їхніх зв'язків,

забезпечує потребу в упорядкуванні пізнавальної інформації (В. Александров). У дослідженні структури стресостійкості виходили з позицій К. Бернара, який розглядав внутрішнє середовище організму як систему, що забезпечує його виживання в зовнішньому середовищі.

Метою статті є визначення особливості прояву стресостійкості військовослужбовців спрямованих на організацію спеціальної діяльності для подолання наслідків впливу стресових факторів, які зумовлюють порушення психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок дослідження стресу датується серединою ХХ століття, найбільш визначні праці, які заклали фундамент для розуміння теоретичних основ стресу, належать Г. Сельє, який був канадським фізіологом. Сельє описував стрес як захисну реакцію організму, метою якої є пристосування до змін в навколишньому середовищі для збереження цілісності організму. Основна проблематика стресу як захисної реакції полягає в тому, що хронічне перебування організму в такому стані не є фізіологічним, та може призвести до виснаження ресурсів організму та перехід у стан хворобливої адаптації [1]. Стресові ситуації були розділені канадським фізіологом за характером стресових подій. Тобто, поняття стрес включає в себе два окремих терміни: еустрес та дистрес. Еустрес це стресогенні події позитивного характеру, коли дистрес – це події негативного характеру. Саме переживання дистресу несе в собі більш руйнівний характер ніж еустрес, швидко виснажуючи резерви організму, що призводить до захворювань, або смерті в окремих випадках [3].

Г. Сельє розглядав стрес з боку фізіології, тоді як Р. Лазарус у 1966 році запропонував новий підхід до вивчення стресу, а саме, розділив стрес на два напрямки: психологічний та фізіологічний. Фізіологічний стрес Р. Лазарус пояснював як послідовність реакцій у відповідь на порушення гомеостазу організму, яке спричинене дією пошкоджуючого стимулу [6]. Психологічне обґрунтування стресу почалося з введення поняття «емоційний стрес». Р. Лазарус розробив когнітивну теорію психологічного стресу, за якою стрес можна було пояснити як реакцію людини на відсутність

можливості подолати або ж уникнути загрози. Р. Лазарус вважав, що роль визначення адаптації до навколишнього середовища бере на себе емоційна сфера людини, а когнітивна відповідає за якість та інтенсивність емоційних реакцій.

Ф. З. Меєрсон, відповідно, вважає що стрес це реакція суб'єкта на певний новий фактор оточуючого середовища що супроводжується активацією систем організму за метою забезпечення складного процесу адаптації до вище вказаного нового фактору оточуючого середовища [4].

Психолог Р. Мей дійшов до висновків що ключовим фактором у виникненні проблем людини є рівень тривожності. Вчений підкреслював що лише невеликий процент людей має необхідні методи уникнення стану тривоги, або ж у разі виникнення стресогенної ситуації, можуть адекватно реагувати та контролювати рівень власної тривоги [3].

Важливу роль тривоги у трактуванні стресу підкреслює психодинамічний напрямок, що в своїй основі має ідеї Зигмунда Фрейда. Фрейд поділяв тривогу на два види, а саме: сигналізуючий вид та травматичний. Сигналізуюча тривога містить в собі сигнал попередження про вірогідність реальної загрози здоров'ю чи життю людини. Тривога травматична пов'язана із внутрішнім джерелом, певним травматичним досвідом людини, цей тим тривоги формується на рівні неусвідомлених процесів людської психіки [8].

Стресостійкість є актуальною темою для дослідження, на думку Г. Мигаль та О. Протасенко, стресостійкість – це психологічне явище зумовлене набором індивідуальних фізіологічних та психологічних характеристик, які включають в себе як вроджені так і набуті особливості, та основною функцією стресостійкості є протистояння деструктивному впливу стресогенних факторів. Ю. Тептюк пояснює стресостійкість як динамічне, інтегративне утворення особистості, за допомогою якого людина осмислює та оцінює стресову ситуацію та власні можливості подолання стресогенного фактору, емоційно реагує на ситуацію що виникла, намагається змінити умови в яких знаходиться та зберігає звичний індивідуальний рівень власної працездатності. Т. Дудка в своїх працях описує стресостійкість як властивість особистості, яка є інтегральною та включає в себе певну кількість елементів, а саме: когнітивний, емоційний та інші комплекси властивостей особистості людини. Підсумовуючи визначення стресостійкості, що надають інші дослідники ми можемо прийти до висновку що стрес-

остійкість це властивість особистості яка містить в собі комплекс характеристик, що направлені на протистояння стресогенним факторам задля збереження власної цілісності та підтримки рівня працездатності [9].

Виклад основного матеріалу дослідження. Повномасштабна війна на території України суттєво вплинула на психологічне здоров'я всіх громадян, і тих, хто безпосередньо перебуває в зоні бойових дій і тих, хто знаходиться в тилу. Підвищення рівня тривоги, збільшення випадків адиктивної поведінки серед населення, та інших поведінкових проявів що виникають, є результатом реакції психіки на постійне переживання стресогенних ситуацій. Тому, дослідження стресу, його теоретичних основ та моделей, є одним із найбільш актуальних питань, саме з метою дослідити вплив стресу на організм та розробити, або ж вдосконалити методи підвищення стресостійкості для запобігання негативних наслідків у подальшому.

В результаті дослідження визначено різні моделі виникнення стресу військовослужбовців, а саме:

1) генетично-конституціональна модель стресу, яка пояснює здатність чинити опір стресогенним ситуаціям організму, що залежить від функціонування його захисних програм, та здатність на яку не впливають поточні обставини;

2) модель схильності до стресу на основі взаємодії спадковості людини та зовнішніх факторів середовища;

3) психодинамічна модель, яка включає в себе як прояв тривоги на реальну зовнішню небезпеку та травматичну тривогу, що виникає під впливом внутрішнього джерела, тобто несвідомого;

4) соціально-психологічна (фізіологічна) модель, яка ґрунтується на залежності реакції організму на психо-соціальні фактори від аттитюдів, мотивів людини, її суб'єктивного ставлення до ситуації.

5) системна модель, яка розглядається як контроль процесів управління особистості на порівнянні поточного стану організму з стабільно нормативним значенням.

6) міждисциплінарна модель стресу, виникнення якої є результат впливу стимулів та прояв тривоги, що призводить до певних психологічних, фізіологічних та поведінкових, іноді патологічних, реакцій.

Теоретичний аналіз джерел [2; 5; 7; 10] дозволив визначити такі реакції на стрес :

1) психофізіологічні, які включають в себе тип діяльності нервової системи та її властивості;

2) когнітивні реакції, які характеризуються зниженням уваги, пам'яті, мислення;

3) емоційно-ціннісні, які включають в себе депресивні епізоди, часті зміни настрою, виникнення психопатологічних станів, неврозів та порушують систему ціннісних орієнтацій суспільства чи особистості;

4) афективно-вольові, які проявляються стрімким розвитком та короткочасністю і характеризуються значними змінами свідомості, порушенням вольового контролю за діями.

5) адаптаційні, до яких відносять зміни у способі життя людини, порушення циклу сон та активності, порушення соціальної сфери життя людини, наприклад конфліктність, надмірні прояви агресії, антисоціальна поведінка та процеси адаптації;

Для розуміння впливу стресу на організм та механізмів виникнення відповідних реакцій і в подальшому вдосконалення та розробки методів підвищення рівня протистояння впливу стресогенних ситуацій визначено компоненти стресостійкості військовослужбовців, а саме:

- 1) психофізіологічний;
- 2) когнітивний;
- 3) емоційно-мотиваційний;
- 4) регуляторний.

Психофізіологічний компонент стресостійкості виконує сигнальну, саморегульовальну, мобілізуючу функції. Особливість цього компоненту полягає у підкресленні ключової ролі мозку у відповіді організму на стресову ситуацію, яка виникає під час виконання військових завдань. Саме мозок займається вирішальною обробкою інформації про стан внутрішнього середовища та інформації про оточуючий світ, і на основі цих даних формує відповідь, що проявляється у системних та поведінкових реакціях організму. Когнітивний компонент забезпечує пошук найбільш ефективних стратегій для протидії стресогенному фактору та їх ефективне застосування. Можна виділити в когнітивній частині стресостійкості таку складову: самосвідомість, яка проявляється у самоорганізації та формуванні чіткої цілі діяльності особистості, що також включає в себе застосування творчих навичок. Емоційно-мотиваційний компонент має прямий зв'язок із потребами людини: фізіологічними та соціально-культурними, включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію та супроводжує процес мотивованого досягнення цілей, впорядкування стратегій в прийнятті рішення, вмотивовує на вихід із надскладних ситуацій через пошук цінностей, за ради яких особистість долає екзистенціальні життєві кризи, що має взаємозв'язок

з тяжкістю переживанням тривалих труднощів під час військової служби, виконання бойових завдань та соціально-культурних потреб військовослужбовців. Як частину емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості можна виокремити тривожність. Ситуативна тривожність не має впливу на стресостійкість людини, на відміну від особистісної. Високий рівень особистісної тривожності робить психіку учасників бойових дій особливо піддатливою до впливу стресу, що відповідно погіршує рівень її внаслідок зниження рівня стресостійкості. Також до складових емоційного компоненту відноситься емоційна саморегуляція, властивістю якої є забезпечення контролю проявів власної емоційної сфери, тоді як надмірна емоційна чутливість є дещо протилежним поняттям та визначає схильність людини до виникнення емоцій страху, що може викликати як пригнічення військовослужбовця так і позитивний стан бойового збудження, який є необхідністю бойового покликання й психічною стійкістю. Але недостатній контроль власної емоційної сфери може проявлятися емоційною понадмірою, яка сприяє високому ризику смертності при необхідності прийняття швидких рішень, застосування та вдосконалення стратегічних дій виконання спеціальних завдань. Регуляторний компонент стресостійкості, який характеризується адаптацією до стресових ситуацій, відновлення емоційної рівноваги, застосування особистісних ресурсів для подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я. Одним із аспектів регуляторного компоненту є взаємини військовослужбовців, із членами сім'ї, близьким оточенням, друзями та іншими учасниками бойових дій водночас із необхідністю застосування адаптаційний процесів бойових ситуацій.

Таким чином, стресостійкість військовослужбовців – це здатність протистояти впливу стресогенних ситуацій, що дозволяє справлятися з певною кількістю ситуацій, що мають стресогенний вплив, та при цьому не втрачати свого звичного рівня працездатності. Здатність швидко самоорганізуватися, виконувати власні обов'язки та необхідні дії під час стресових ситуацій – показники високого рівня стресостійкості, і навпаки: неспроможність адекватно та ефективно протидіяти стресогенним факторам, які виникають на полі бою – є показником низького рівня стресостійкості, що може вартувати життя військовослужбовця та інших учасників бойових дій під час виконання бойових (спеціальних) завдань.

Перспективною подальших розвідок є дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбов-

ців в умовах воєнного стану за визначеними компонентами та розробки концептуальної моделі з практичними рекомендаціями щодо

підвищення рівня стресостійкості та психологічного супроводу на основі результатів емпіричного дослідження військовиків.

Література:

1. Кононова Марина, Тетяна Кучма. "Сутність стресу як психологічної категорії." *Молодий вчений* 1 (89) (2021): 28-32.
2. Радчук Галина Кіндратівна. "Проблема розвитку стресостійкості у військовослужбовців." (2019): 439.
3. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців / Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1.
Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018
4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. Ст. 34.
5. Когут Олександра "Теоретико-емпіричне дослідження складових компонентів стресостійкості особистості." *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* 6.11 (2020): 114-122
6. Дзвоник, Г. П. "Особливості професійного стресу у менеджерів комерційних організацій." *Актуальні проблеми психології* (2022).
7. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // *Практична психологія та соціальна робота*. – К., 2010. – № 8. – С. 18-30.
8. Шиделко, Анна Володимирівна, and Вероніка Тарасівна Жуковська. "ТЕОРІЇ СТРЕСУ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ." The 6th International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations"(March 3-5, 2021) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. 643 p. 2021.
9. Грузинська Ірина. "ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ." *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія* 21: 97-107.
10. Предко, В. В., О. О. Сомова. "Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців." *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія* 33.72 (2022): 89-98.

References:

1. Kononova Maryna, Tetiana Kuchma. "Sutnist stresu yak psykholohichnoi katehorii." *Molodyi vchenyi* 1 (89) (2021): pp. 28-32 [in Ukrainian].
2. Radchuk Halyna Kindrativna. "Problema rozvytku stresostiikosti u viiskovosluzhbovtiv." *BVK* 88.372431072 (2019) [in Ukrainian].
3. Prykhodko I. I. Systema profilaktyky ta kontroliu boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtiv / *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriiia : Psykholohiia*. 2018. Vyp. 1. El. resurs: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018
4. Praktykum z formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky : *Metodychnyi posibnyk / Za red. V.M. Moroza. K. : NDTs HP ZS Ukrainy, 2020. Pp. 34* [in Ukrainian].
5. Kohut Oleksandra "Teoretyko-empyrychne doslidzhennia skladovykh komponentiv stresostiikosti osobystosti." *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* 6.11 (2020): pp. 114-122 [in Ukrainian].
6. Dzvonyk, H. P. "Osoblyvosti profesiinoho stresu u menedzheriv komertsiiinykh orhanizatsii." *Aktualni problemy psykholohii* (2022) [in Ukrainian].
7. Tsyhanchuk T. V. Pidvyshchennia stresostiikosti u studentiv VNZ / T. V. Tsyhanchuk // *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. – K., 2010. – № 8. – pp. 18- 30 [in Ukrainian].
8. Shydelko, Anna Volodymyrivna, and Veronika Tarasivna Zhukovska. "TEORII STRESU U NAUKOVYKH DOSLIDZHENNIakh." The 6th International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations"(March 3-5, 2021) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. 643 pp. 2021 [in Ukrainian].
9. Hruzynska Iryna. "PROBLEMA EMOTSIINOHO REAHUVANNIA NA STRESOVI SYTUATSII V UMOVAKH VOIENNOHO STANU." *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriiia: Pedahohika, Psykholohiia* 21: pp. 97-10 [in Ukrainian].
10. Predko, V. V., O. O. Somova. "Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiistiikosti ukraintiv." *Vcheni zapysky TNU imeni V. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia* 33.72 (2022): pp. 89-98 [in Ukrainian].