

РЕСУРСНИЙ СКЛАДНИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто проблему, пов'язану зі зростанням психогенних втрат серед військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності. Особливу увагу приділено взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів як базових компонентів стресостійкості, які формують цілісну концепцію ресурсного складника стресостійкості. Висвітлено заходи, що позитивно впливають на морально-психологічний стан особового складу, такі, як екстремальна підготовка, соціальна підтримка, розвиток внутрішніх ресурсів та робота з родинами військовослужбовців.

Ключові слова: адаптація, внутрішні і зовнішні ресурси, психічне здоров'я, ресурсний складник, ресурсний стан, службово-бойова діяльність, стресостійкість.

Постановка проблеми. Дослідження впливу бойового стресу на військовослужбовців наразі є актуальним і важливим завданням психології, особливо в контексті вимог щодо зменшення його впливу на особистість. Одним із основних чинників, що може впливати на результати ведення бою, є готовність особового складу до дій в екстремальних умовах, зокрема психологічна. Дефіцит часу для прийняття рішень, висока напруженість, швидкоплинність подій, різкі зміни обстановки, застосування різноманітних засобів ураження, постійна бойова готовність – усе це тримає людину у стані постійного психічного напруження. Тривалість наведених подій може чинити потужний деструктивний вплив на психіку учасників бойових дій [1, 2]. У своїх дослідженнях D. Babić і S. Sinanović зазначають, що у 65 % особового складу, що виконував завдання в екстремальних умовах, найбільш сильний стрес спостерігався на початку бою; у 21 % найвищого почуття страху досягалось у ході бою, у 8 % – після бою, а 6 % учасників бойових дій взагалі не у змозі прокоментувати свої переживання [3]. Отже, екстремальні умови на кожну особистість впливають по-різному, усе залежить від сили й часу впливу, досвіду, підтримки та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Відомо, що під час дії стресорів нервова система реагує збудженням і вивільненням гормонів, мобілізуючи внутрішні ресурси та готуючи організм до втечі або нападу. Далі, у нормальних умовах, після припинення дії стресових факторів збудження спадає завдяки дії інших гормонів і повертається до звичайного функціонування [4]. У випадку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) нервова система продовжує залишатися у стані збудження. Людина втрачає здатність ясно мислити і реагує так, ніби небезпека й досі триває в її житті. Будь-які нагадування про травматичну подію викликають збудження і знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади та зростання тривожності [5, 6]. За оцінками Міністерства охорони здоров'я України показник ПТСР може розвиватися у 12–20 % людей, які пережили травматичну подію або були свідками такої. Частина з них швидко відновлюється завдяки реабілітації, власній цілісності та ресурсності особистості [4]. За останні два роки кількість пацієнтів із ПТСР в електронній системі охорони здоров'я України значно зросла. У 2023 р. їхня кількість збільшилася майже в чотири рази порівняно із 2021 р., а за перші два місяці 2024 р. діагноз ПТСР встановлено такій же самій кількості пацієнтів, як і за весь 2021 р. Для порівняння:

2021 р. – 3 167 пацієнтів;

2022 р. – 7 051 пацієнт;

2023 р. – 12 494 пацієнти;

2024 р. – 3 292 пацієнти (станом на 06.03.2024 р.) [4, 5].

Отже, статистичні дані свідчать про те, що поряд із фізичними втратами в умовах екстремальної діяльності під час бойових зіткнень також є значні психогенні втрати, зокрема розлади психічної сфери, що спричиняє повну або часткову втрату боєздатності особового складу [7, 8]. Серед основних чинників, які впливають на обсяг психогенних втрат у бойових підрозділах, такі: індивідуальні особливості, недостатній бойовий досвід, низький рівень стресостійкості, інтенсивність екстремальних ситуацій, недостатня психологічна підготовленість та тривалість психологічного напруження [7, 8].

Як бачимо, сучасні бойові дії потребують від військовослужбовців достатнього розвитку професійно важливих якостей, стресостійкості та адаптаційних можливостей. У війні виграє той, хто

професійно підготовлений, психологічно налаштований та вмотивований на успішне ведення бойових дій, тож підготовка особового складу має здійснюватися з урахуванням вимог сучасної війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці та фахівці із психічного здоров'я у своїх дослідженнях приділяють значну увагу ресурсному потенціалу особистості та його складнику як такому інструменту вирішення поточних проблем і майбутніх життєвих завдань, що допомагає досягати стійкості на шляху до мети й адаптації в різних умовах перебування. Вивчення ресурсного складника особистості полягає не тільки у поглибленні теоретичних знань, але й у пошуку практичних рішень щодо підвищення рівня стресостійкості до дії стрес-факторів, ефективності у службово-бойовій діяльності та мінімізації стресового впливу на особистість.

У повсякденному житті часто говорять про «ресурсних людей», маючи на увазі їхній високий рівень здоров'я і благополуччя. Це поняття охоплює не лише фізичне здоров'я, але й психічну стійкість, емоційну стабільність, соціальну підтримку та здатність ефективно долати стресові ситуації. У загальній психології немає єдиної класифікації ресурсів стресостійкості, проте зазвичай їх поділяють на внутрішні і зовнішні ресурси. До внутрішніх ресурсів відносять здібності, риси характеру, життєві цінності, установки, вмотивованість, поведінкові та фізичні ресурси. Зовнішні ресурси складаються з енергії, яку черпаємо ззовні, – це емоційні, інформаційні, матеріальні та соціальні ресурси підтримки [9].

Провідні науковці, які розглядали загальні питання ресурсності особистості, по-різному описують її складники та структуру.

У своїй статті В. Ф. Казібекова досліджує філософсько-психологічний зміст поняття психологічних ресурсів і ресурсності особистості. На думку науковиці, «психологічні ресурси» особистості під час подолання кризи є «багатовимірним феноменом», певними особистісними якостями людини, що сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких або кризових ситуаціях, актуалізуючись за необхідності задля вирішення позначених завдань. Вона виділяє поняття «ресурсності особистості» як життєвих опор, які є в розпорядженні людини і дають їй змогу забезпечувати такі основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпека, залученість у соціум, повага з боку соціуму, самореалізація в соціумі [10]. Авторка також поділяє ресурси на зовнішні і внутрішні. Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси та зв'язки. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер та навички людини.

Дослідниця О. А. Даценко висвітлювала психологічні ресурси як деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, що відображують цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дають змогу справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у суспільстві та ін. [11].

Науковець Л. О. Ніколаєв із колегами у межах свого дослідження розглядали ресурси особистості як сукупність індивідуальних матеріальних і нематеріальних, інтра- та інтерперсональних цінностей, що потенційно дають змогу особистості задовольнити певні життєві потреби та в кінцевому підсумку визначають її відношення зі світом та самим собою [12].

Поведінку особистості в екстремальних умовах та її реакції організму на вплив стрес-факторів у своїй статті досліджував Ю. І. Андрусишин. Він підкреслив важливість емоційно-вольової стійкості як складової стресостійкості, що надає змогу зберігати самоконтроль у людини, а під впливом екстремальних факторів активізувати та мобілізувати психічні й фізичні функції особистості [13].

Отже, ресурси є джерелом запасів та опор, які організм може мобілізувати у разі необхідності для забезпечення виживання, існування та досягнення поставлених цілей. Люди з достатнім рівнем ресурсності здатні ефективно використовувати власні стратегії подолання труднощів, що дає їм змогу трансформувати потенційно несприятливі обставини й умови на можливості для виживання, особистісного зростання та розвитку. Таких людей називають ресурсними або життєстійкими. Тому ресурсність є визначальним чинником, що впливає на здатність індивіда адаптуватися до викликів зовнішнього середовища та реалізовувати свій потенціал. Якщо брати психологічні ресурси, то вони є індивідуальними якостями, оскільки кожна людина наділена власним унікальним їх набором. Ще одна важлива характеристика ресурсів особистості – це здатність формуватись у процесі діяльності [10].

Метою статті є науково-теоретичний огляд внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості як базових компонентів стресостійкості до дії стрес-факторів; визначення позитивних чинників впливу на морально-психологічний стан особового складу в умовах екстремальної діяльності; на основі аналізу розкриття поняття «ресурсний складник стресостійкості» як чинника підтримки й відновлення ресурсного стану військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел засвідчує, що в умовах бойових дій зростають психогенні втрати серед військовослужбовців через затяжний бойовий стрес. Вважається, що однією з причин зазначених втрат є дія кумулятивного ефекту стресу, де попередній психологічний стрес накопичується і поєднується з кожним наступним психотравмуванням, спричиняючи у певний момент перенапруження нервової системи [7]. Крім того, є думка, що обсяг психогенних втрат серед особового складу залежить від індивідуальних особливостей особистості, її бойового та життєвого досвіду, стресостійкості, загальної підготовленості, інтенсивності стресових ситуацій та подій [1, 2]. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як соціальна адаптація, соціальні зв'язки, самореалізація, успішність у діяльності зі збереженням працездатності та здоров'я. Психологи, що досліджували психологічний стрес, адаптаційні можливості особистості, її життєстійкість, емоційну травматизацію, звертали увагу на ресурсний стан і потенціал особистості та його складову, а також на індивідуальний набір ресурсів, який здатний формуватися, зміцнюватися та витрачатися у процесі діяльності особистості [10–13]. Особлива увага приділялася вивченню внутрішніх ресурсів людини у подоланні важких життєвих обставин і подій, але важливо розуміти, що внутрішні ресурси забезпечують енергетичний запас лише на певний час, потребуючи згодом джерел відновлення [3], наприклад, зовнішніми ресурсами, які забезпечать додаткову підтримку і зможуть компенсувати дефіцит внутрішніх ресурсів, допомагаючи їм відновитися. З огляду на події сьогодення і важкі умови несення служби військовослужбовцями в умовах збройного конфлікту слід розуміти, що в кожній особистості є різні потенційні, адаптаційні можливості й ресурси до дії стрес-факторів. Головними заходами командирів, психологів та соціальних працівників є завчасне виявлення негативних психічних станів і психотравмування особового складу задля збереження психічного здоров'я підрозділу в цілому [1, 3, 9]. Психічне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі стресами та викликами зовнішнього середовища, при цьому бути продуктивною і робити внесок у життя своєї спільноти [3]. На думку Л. Л. Тютюнник, психічно здоровою є людина, яка перебуває у ресурсному стані; саме стан характеризує, як себе почуває людина тут і зараз. Ресурсний стан допомагає долати перешкоди і дає сили та розуміння, як жити далі і в якому напрямку рухатися [2].

У межах дослідження виявлено, що ресурси бувають внутрішніми і зовнішніми [9]. Їх поєднання можна визначити як «ресурсний складник стресостійкості», що охоплює всі ресурси, доступні людині протягом її життя задля успіху в її діяльності та досягнення значущих для неї цілей. *Ресурсний складник стресостійкості* – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які взаємодіють з особистістю, допомагають долати виклики зовнішнього середовища, досягати поставленої мети зі збереженням психічним і фізичним здоров'ям.

Отже, визначимо, які саме чинники впливають на розвиток стресостійкості до дії стрес-факторів і на ресурсний стан особового складу в екстремальних умовах перебування.

1. *Екстремальна підготовка.* Сучасні методи військової підготовки мають орієнтуватися на створення умов, максимально наближених до реальних бойових дій. Змодельовані бойові дії, екстремальні умови та стресові ситуації завдяки новітнім програмам і технологіям завчасно підготують адаптивні механізми особистості, що зменшить у майбутньому відсоток психогенних втрат у підрозділах під час виконання ними бойових завдань.

2. *Розвиток внутрішніх ресурсів.* Психологічна підготовка особового складу з набуття вмінь управлінням і контролем емоційно-вольовими якостями надасть особистості вміння мобілізувати психічні й фізичні сили. Люди з розвиненими внутрішніми ресурсами здатні краще адаптуватися до стресу, перетворюючи несприятливі обставини на можливості для виживання та особистісного розвитку.

3. *Роль зовнішніх ресурсів.* Завчасне виявлення психотравматизації та профілактичні заходи щодо запобігання їй у підрозділах, а також надання соціальної, психологічної, медичної та реабілітаційної допомоги є особливо важливими заходами в умовах тривалого перенапруження нервової системи задля зниження рівня психогенних втрат у підрозділах. Психологічна підтримка та супровід до і під час виконання бойових завдань зменшують кумулятивний ефект стресу.

4. *Соціальна взаємодія з родинами військовослужбовців.* Піклування про родини військовослужбовців та їх підтримка додаватиме бійцям упевненості, внутрішньої сили та вмотивованості для виконання службово-бойових завдань. Такі почуття є важливим моральним підкріпленням, що позитивно впливає на морально-психологічний стан воїна і допомагає йому долати труднощі й виклики сьогодення. Це не лише сприяє зниженню рівня емоційного виснаження, а й

одночас підвищує престиж військових установ завдяки тому, що проявляється турбота про здоров'я і добробут родин особового складу.

У сучасних бойових діях від військовослужбовців вимагається високий рівень навичок і стійкості до дії стрес-факторів, і тому у зазначених вище пунктах чинники, їх взаємодія та поєднання між собою сприятимуть позитивним змінам у підрозділах і мінімізуватимуть ступінь психотравматизації особового складу.

Висновки

Проведений теоретичний аналіз дав змогу висновити, що ефективність виконання бойових завдань безпосередньо пов'язана з ресурсним складником стресостійкості військовослужбовців. Ресурсний складник стресостійкості визначається як сукупність:

– внутрішніх ресурсів (особистісних, індивідуальних, психологічних, фізіологічних, мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових і духовних якостей); ці ресурси формуються під впливом таких чинників, як генетичні, виховні, освітні, життєві, діяльнісні, і ведуть до досягнення значущих цілей;

– зовнішніх ресурсів (чинниками підтримки й відновлення особистості є підтримка командирів, товаришів по службі, родини, друзів, соціальна підтримка, психологічна або медична допомога тощо).

Подальші дослідження будуть спрямовані на розроблення комплексного підходу до поповнення ресурсного складника, що є необхідною умовою для зниження рівня емоційного виснаження, підвищення бойового духу, забезпечення стійкого психологічного здоров'я.

Перелік джерел посилання

1. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2019. 257 с.
2. Тютюнник Л. Л. Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. 5 (№ 81). С. 151–162.
3. Babic D., & Sinanovic S. Psychic disorders in former prisoners of war. *Medical Archives*. 2004. 58. P. 179–182.
4. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://surl.li/cltdyt> (дата звернення: 18.09.2024).
5. Національна служба здоров'я України. В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСТР. URL: <https://surl.li/siqsqk> (дата звернення: 18.09.2024).
6. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
7. Оніщенко Н. М. Психогенні втрати в умовах війни: сутність та можливості прогнозування. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. 6 (№ 2). С. 113–125.
8. Стасюк В. В., Бочаров М. М. Аналіз підходів до прогнозування психогенних втрат військ (сил) в бойових умовах: структура чинників. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2019. № 1 (34). С. 13–18.
9. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.
10. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. № 2 (1). С. 120–127.
11. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 22–27.
12. Ніколаєв Л. О., Дмитрик І. Я., Горбоконь І. В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. № 7. С. 98–103.
13. Андрусишин Ю. І. Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 11–18.

Стаття надійшла до редакції 1.11.2024 р.

RESOURCE COMPONENT OF RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL UNDER EXTREME CONDITIONS

The article explores the issue of psychogenic losses among military personnel in the context of extreme activities. The primary focus is on the interaction between internal and external resources as key components of resilience, forming a comprehensive concept of the "resource component of resilience".

It is determined that the resource component of resilience includes internal resources (personal, individual, psychological, physiological, motivational, cognitive, emotional-volitional, and spiritual qualities), which are shaped by genetic, educational, life, and activity-related factors. External resources encompass support from commanders, colleagues, family, friends, social networks, psychological assistance, and medical care. The study identifies key factors influencing the development of resilience in military personnel: extreme training, development of internal resources, utilization of external resources, and social support. The research establishes that the effectiveness of military personnel in carrying out combat tasks directly depends on the interaction between internal and external resources. Their integration allows individuals to adapt to stress factors while maintaining mental and physical health, thereby reducing the level of psychogenic losses within units. As part of the study, it was found that the effectiveness of combat missions is directly related to the "resource component of stress resistance" of military personnel. The resource component of stress resistance is defined as a set of: internal resources (personal, individual, psychological, physiological, motivational, cognitive, emotional, volitional and spiritual qualities), these resources are formed under the influence of factors: genetic, educational, vital, activity and lead to the achievement of significant goals; and external resources (as factors of personal support and recovery: support of commanders, co-workers, family, friends, social support, psychological or medical assistance, etc.).

The article proposes a systematic approach to building resilience, which includes both the preparation of personnel and the provision of support at the level of social and rehabilitation mechanisms.

Keywords: *adaptation, internal and external resources, mental health, resource component, resource state, service and combat activities, stress resistance*

Брюхно Олена Геннадіївна – науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України

<https://orcid.org/0009-0006-5641-1660>

Байда Максим Степанович – доктор філософії з державної безпеки, начальник науково-дослідної лабораторії науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України

<https://orcid.org/0000-0001-7657-4709>