

**Забезпечення психологічної  
стійкості  
військовослужбовців в  
умовах бойових дій**

У методичному посібнику викладено сучасні теоретичні основи формування психологічної стійкості військовослужбовців з урахуванням стресорів їх професійної діяльності, чинників та гендерних особливостей психологічної стійкості. Представлено практичний досвід щодо формування психологічної стійкості особового складу в арміях провідних країн світу. Методичний посібник може бути використано в практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів з МПЗ, сержантів та психологів як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України до виконання завдань в умовах реальної небезпеки (в умовах бойових дій).

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

О. М. Кокун, В. В. Клочков,  
В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво  
«Центр учбової літератури»  
Київ – 2023

УДК 159.96:351.74(075.8)

З-12

*Рекомендовано до видання науковою радою  
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України  
(протокол № 6 від 27 червня 2022 р.)*

**Рецензент:**

**Чепелева Н. В.** — доктор психологічних наук, академік НАПН України, професор, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

**Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій:** методичний посібник / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 146 с.

**ISBN 978-611-01-2925-1**

У методичному посібнику викладено сучасні теоретичні основи формування психологічної стійкості військовослужбовців з урахуванням стресорів їх професійної діяльності, чинників та гендерних особливостей психологічної стійкості. Представлено практичний досвід щодо формування психологічної стійкості особового складу в арміях провідних країн світу.

Методичний посібник може бути використано в практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів з МПЗ, сержантів та психологів як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України до виконання завдань в умовах реальної небезпеки (в умовах бойових дій).

ISBN 978-611-01-2925-1

© О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз,  
І. О. Пішко, Н. С. Лозінська., 2023.  
© «Центр учбової літератури», 2023.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	5
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	7
2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	9
2.1. Сучасні наукові підходи до розуміння змісту феномену «психологічна стійкість» .....	9
2.2. Стресори професійної діяльності військовослужбовців....	15
2.3. Фізіологічна стійкість як фундамент психологічної.....	20
2.4. Фактори психологічної стійкості.....	22
2.5. Гендерні особливості фізіологічної / психологічної стійкості .....	23
2.6. Аеробні та силові тренування як фактор формування фізіологічної стійкості військовослужбовців .....	26
2.7. Стійкість до високих і низьких температур.....	28
3. ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В АРМІЯХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ.....	31
3.1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США.....	33
3.2. Керівництво для командирів армії США з формування психологічно стійких солдатів (The Leader’s Guide to Building Resilient Soldiers) .....	43
3.3. Дії командира для підвищення стійкості солдата в бою....	47
3.4. Діяльність військових організацій США та цільові програми зі зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців.....	60
3.5. Формування психологічної стійкості у військовослужбовців сил спеціального призначення (Building Resilience as a Special Forces Soldier).....	66
3.6. Тренінг психологічної стійкості для сержантського складу армії США.....	69

3.7. Практичне керівництво щодо забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії Австралії .....	83
3.7.1. Розуміння психологічної стійкості .....	84
3.7.2. Забезпечення психологічної стійкості підрозділу .....	94
3.7.3. Підвищення психологічної стійкості та продуктивності командира .....	112
<b>4. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (О. КОКУН, І. ПІШКО, Н. ЛОЗІНСЬКА) .....</b>	<b>128</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>130</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>138</b>

## ПЕРЕДМОВА

Специфіка службової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України зумовлює виражену потребу формування й зміцнення психологічної стійкості особового складу до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань, особливо в бойових умовах. Психологічна стійкість дозволяє вчасно та адекватно реагувати на чисельні складнощі, непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги, а також контролю емоційних проявів у цілому. Вона дозволяє запобігти ризикованій для здоров'я поведінці та забезпечує ефективне виконання службових завдань.

Психологічна стійкість фахівця посідає одне із центральних місць у психологічних дослідженнях. *Психологічна стійкість* – це здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Стійкість не є статичним станом – це процес, який є гнучким, здатним до тренування, і передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом.

Формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій є одним з основних завдань психологічної підготовки особового складу. Командири, в цілому, розуміючи важливість підготовки своїх підлеглих до бойових завдань, нажаль, часто недооцінюють важливість психологічної стійкості у цьому процесі.

Відкриті публікації та наявна статистика феномену психологічної стійкості переконливо доводять необхідність її формування та забезпечення у військовослужбовців. Наприклад, за період Першої світової війни в армії США від психічного перенапруження і бойових стресів постраждало майже 100 000 військових, за період Другої світової війни – 1 мільйон осіб. Під час війни в Кореї незворотні психологічні втрати американських військ склали 4, а у В'єтнамі – 7 осіб на кожні 1000 військовослужбовців. У

період війни Ізраїлю проти Лівану 9 % ізраїльських солдатів і офіцерів були виведені зі строю через психологічну нестійкість і втрати бойової активності.

В Іраксько-Кувейтському конфлікті загальні психологічні втрати іракських військових після масованих бойових ударів американської авіації протягом перших 3-х діб склали в регулярній армії – 45%, серед ополченців-непрофесіоналів – 68-70%.

На думку військових психологів-науковців, при достатній психологічній стійкості військовослужбовців і володінні ними прийомами і методами психічної саморегуляції більше половини вражених можуть бути повернені в стрій через 1-3 доби. Психологи США прогнозують, що в сучасній війні до 50 % всіх втрат можуть скласти психогенні.

Метою даного посібника, насамперед, став аналіз зарубіжного досвіду щодо системи підготовки військовослужбовців, спрямованої на забезпечення формування в них психологічної стійкості, мінімізацію негативних наслідків перебування в бойовій обстановці та реінтеграцію їх у суспільство.

Проблема забезпечення психологічної стійкості українських військовослужбовців нині набула особливої актуальності. Реалії сучасної війни вимагають відповідних змін у психологічній підготовці військовослужбовців. Підходи до формування та програми забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армій провідних країн світу, а також спрямовані на це методи та заходи, мають бути вивчені, проаналізовані та скориговані з метою подальшого використання в системі психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.



## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Головна роль на війні належить солдатові. Формування у військовослужбовців необхідних якостей та навичок досягається в процесі психологічної підготовки, яка проводиться під час індивідуальної та колективної підготовки за предметами бойової підготовки.

1.2. Психологічна підготовка особового складу – це цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, в складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку в мирний і воєнний час.

1.3. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться з метою досягнення військовослужбовцями та підрозділами здатності витримувати високі нервово-психологічні навантаження і діяти за призначенням для виконання бойових завдань у складних умовах.

1.4. Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

1.5. Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій;
- створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;
- підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;
- адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;
- формування впевненості особового складу в своїх силах (діях);

- підготовка військовослужбовців до дій в умовах відриву (віддаленості) від основних сил;
- навчання особового складу методам самодіагностування саморегуляції, самопомоги та взаємодопомоги з метою попередження їх психологічної травматизації.

1.6. Виконання задач психологічної підготовки здійснюється командирами військових частин (підрозділів) за допомогою комплексу заходів щодо:

- формування мотивів (мотивації) на виконання поставлених задач під час бойового навчання;
- створення психологічних факторів (ризиків) та моделювання бойових дій, яке відповідає реальній бойовій обстановці;
- формування емоційно-вольової стійкості і методів подолання проявів страху та протистояння паніці та іншим проявам реакцій на психотравмуючі фактори;
- засвоєння прийомів групової взаємодії, подолання конфліктних ситуацій, набуття навичок психологічної саморегуляції та вміння надавати необхідну психологічну допомогу іншим військовослужбовцям.

1.7. Командиру підрозділу при плануванні психологічної підготовки своїх підлеглих необхідно підібрати і визначити відповідні методи психологічної підготовки згідно з темами і метою занять предметів бойової підготовки.

## 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 2.1. Сучасні наукові підходи до розуміння змісту феномену «психологічна стійкість»

#### *Розуміння психологічної стійкості та її компонентів українськими науковцями*

Проблема психологічної стійкості до стресогенних чинників професійної діяльності представників ризиконебезпечних професій знаходиться у фокусі уваги значної кількості досліджень українських та зарубіжних фахівців. Науковцями вже напрацьовано велику емпіричну базу результатів всебічних досліджень цього феномену, створено теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування.

У контексті сучасних досліджень, в українській науковій літературі психологічна стійкість розглядається як якість особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань. Серед окремих аспектів психологічної стійкості дослідниками (Корольчук та Крайнюк, 2009) виділяються: врівноваженість (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя).

Тімченко (1995) в понятті психічної стійкості вбачає характеристику адекватності психічного стану діяльності фахівця, яка дає йому можливість підтримувати максимальну працездатність у різноманітних, у т. ч. і напружених ситуаціях, досягаючи успіху в межах життєвої стратегії. Мова йде про здатність фахівця успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на його працездатність. З одного боку, ця стійкість є достатньо стабільною. З іншого боку, вона передбачає обов'язковість взаємного розвитку і відповідності вимогам діяльності не лише суб'єктно-діяльнісних

характеристик, а й індивідуальних, особистісних, найбільш типових та самобутніх, які характеризують особистість як неповторну індивідуальність. Отже, від рівня розвитку психічної стійкості безпосередньо залежить рівень професіоналізму фахівців.

Стійкість, перш за все, виявляється у здатності системи відновлювати позитивні психічні стани (Аршава, 2007). Авторка узагальнює багатозначність уявлень про стійкість, спираючись на різні її визначення: стійкість як відсутність значних змін впродовж часу; стійкість до стресів як здатність повертатися у початковий стан після його порушення тощо.

Зазначається, що в психологічній стійкості, як складній якості особистості, поєднані: врівноваженість (рівновага); стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність). Цей набір складових представляє всі рівні організації людини, рівні її буття: біологічний, психологічний і соціальний (Крайнюк, 2007).

Деякими авторами психологічна стійкість розглядається як сукупність адаптаційних процесів, що забезпечують інтегрованість особистості в плані збереження узгодженості основних функцій, стабільність їх виконання. Причому, стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, а швидше припускає її достатню гнучкість (Стельмашук, 2019). Також психологічна стійкість може розумітися як мінлива рівновага всіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість та пластичність їх «психічного матеріалу», про здатність індивіда до самоорганізації та саморегуляції власної поведінки (Левенець, 2017).

Психологічна стійкість вважається цілісною, інтегральною характеристикою особистості, яка виявляється в адаптаційних реакціях щодо несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, оптимальній моделі поведінки відповідно до об'єктивних вимог, саморегуляції, саморозвитку та самокорекції. Функціональною ознакою психологічної стійкості є продуктивність (успішність) діяльності. Відповідно, професійною стійкістю є здатність особистості витримувати специфічні (стресові) психологічні впливи професійної діяльності зі збереженням високої ефективності її виконання (Левенець, 2017).

За Грициною (2018), психологічна стійкість є цілісною характеристикою особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій. Така стійкість виробляється і формується одночасно із розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини, досвіду особистості, набутого в тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки і дій, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур.

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України № 305 від 18.10.2021 р. «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», **психологічна стійкість** визначена, як *здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій*.

Дослідження показали, що психологічна стійкість військовослужбовців зумовлена її структурними компонентами та рівнями їх сформованості, які впливають на адекватність дій військовослужбовця в умовах надзвичайної ситуації (Неурова, 2019). До таких структурних компонентів психологічної стійкості відносять емоційний, вольовий та інтелектуальний. Залежно від характеру діяльності і зовнішніх причин, ці компоненти можуть посідати різні «рангові місця» (Нечипоренко, 2014).

Дослідники в якості компонентів психологічної стійкості визначають ціннісно-смысловий, рефлексивний, когнітивний, мотиваційно-поведінковий, вольовий, емоційний, біопсихічний, психомоторний тощо (Левенець, 2017; Неурова та ін., 2016). Кокун ті ін. (2022) в якості компонентів психологічної стійкості визначають 6 компонентів – морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний.

## ***Психологічна стійкість та її чинники в зарубіжних дослідженнях***

В армії США доктрина та стратегія управління людським капіталом розглядає людський фактор як ключовий у забезпеченні високої боєздатності збройних сил. Серед п'яти основних стратегічних пріоритетів побудови збройних сил країни, що входять до плану розвитку армії, два належать до особового складу: підготовка командної ланки з високим ступенем адаптивності та навчання високопрофесійних солдатів.

Як основа підтримки високої боєздатності військовослужбовців розглядається система психологічної стійкості (resilience) до негативних травмуючих факторів професійної діяльності.

Оперативною групою Американської психологічної асоціації із забезпечення стійкості у відповідь на тероризм, ***психологічну стійкість*** визначено як *«процес успішної адаптації до різного роду травм, трагічних ситуацій, загроз та інших значних джерел стресу»*.

У науковій літературі, поряд з поняттям психологічної стійкості, науковці іноді використовують такі поняття як «стійкість до травми», «резилієнс», «резилієнтність», «психологічна пружність», «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність» тощо. Однак необхідно чітко розмежовувати резилієнс зі стресостійкістю, життестійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як синоніми резилієнсу.

На сьогоднішній день дослідження психологічної стійкості/резилієнсу людини є одним із пріоритетних напрямків світової психології. У США та Європі накопичено значний досвід таких досліджень. Збільшення кількості досліджень резилієнсу останніми роками супроводжується переоцінкою його концепту, тому українські та зарубіжні дослідники відмічають появу проблеми єдиного розуміння резилієнсу як стійкості – (resilience) (від латинського *resilire* – «відстрибувати», «відскок»).

Аналізуючи англomовну та україномовну наукову літературу можна зробити висновок про те, що існують як розбіжні, так і спільні

моменти в термінологічному змісті резилієнсу. Як в англійській, так і в українській літературі резилієнс належить до категорії позитивної адаптації та пристосування, йому передують травматична подія або стресовий вплив. Тобто, переважає визначення резилієнсу як динамічного процесу. Разом із тим, в українській літературі траєкторія резилієнсу тлумачиться, переважно, як стійкість до стресу, підтримання нормального функціонування в умовах психотравмуючого впливу, в той час як в англійській літературі – як повернення до попереднього рівня функціонування, швидкого відновлення (Ассонов та Хаустова, 2019).

Більшість зарубіжних науковців зауважують на процесуальності резилієнсу, що пояснюється поступовим переходом від більш ранньої концепції резилієнсу як особистісної риси до концепції резилієнсу як динамічного процесу (Ten Have та Rosenbaum, 2018; Stainton та ін., 2018). Процес починається з травматичної події та спрямований на подолання проблеми, повернення до попереднього рівня функціонування або ж посттравматичного зростання (Sanderson та Brewer, 2017).

Отже, за терміном «resilience» в зарубіжній літературі закріплено розуміння здатності людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставинах, здатності підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій.

*Резилієнс – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів.*

До чинників резилієнсу Masten та ін. (2006) відносять ознаки та навички, що описують здатність людини до адекватної адаптації, навіть за несприятливих чи загрозливих обставин. Чинники резилієнсу мають свої поведінкові кореляти, що зумовлюють позитивну взаємодію індивіда та середовища. До них можна віднести, наприклад, товариськість, врівноваженість та самостійність, комунікативні навички та навички вирішення проблем. Зокрема, прогнозування резилієнсу базується на таких групах факторів: 1) особистісні якості (позитивне ставлення до себе,

стабільні параметри когнітивної та емоційної сфер); 2) наявність довірчих відносин із кимось із родичів та друзів; 3) наявність соціальної підтримки (Wegner, 1995).

Загалом, зарубіжними фахівцями виділяються такі *основні чинники психологічної стійкості*:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють;
- здатність складати реалістичні плани та реалізувати їх;
- впевненість у собі;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем;
- здатність керувати емоціями.

Також важливо враховувати, що психологічна стійкість – це динамічний процес, що включає взаємодію між чинниками ризику і компенсаторними чинниками протягом усього життя. Наприклад, як показали дослідження, незважаючи на щоденні стреси бідності, насильства та політичної нестабільності, афганські студенти та їхні викладачі мають стійкість завдяки вірі в те, що негаразди можна подолати, дотримуючись культурних життєвих цінностей, життєвих цілей та щоденної завзятості. Такі цінності необхідні і в армії, оскільки військовослужбовці повинні зберігати щоденну завзятість у ході інтенсивної військової підготовки та розділяти спільні цілі – захищати, віддаючи себе служінню Батьківщині.

Але психологічна стійкість – це не тільки спосіб мислення. Наукові дослідження показали, що вегетативна регуляція, що вимірюється варіабельністю серцевого ритму, може бути показником стійкості та здатності адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюються (Shaffer та ін., 2014; Thayer та ін., 2009). Ключову роль у розвитку психологічної стійкості через біологічну реакцію на стрес також відіграють генетичні і нейрохімічні чинники.

Отже, *психологічна стійкість* військовослужбовця являє собою *одночасно і процес, і результат* – багатовимірну конструкцію, в якій особистість, характеристики зовнішнього



впливу та соціальне середовище (військове та сімейне) розглядаються як однаково важливі.

Існують як *стійкі результати* (наприклад, в умовах серйозних бойових травм у військовослужбовця може не виникати жодних проблем із психічним здоров'ям або значних проблем у функціонуванні), так і *стійкі процеси* (механізми, що створюють стійкі результати), які змінюються протягом життя, оскільки змінюються вимоги, обставини та самі військовослужбовці.

Стойкість військовослужбовця *реалізується* як успішна адаптація до бойової обстановки або відновлення після бойової травми і залежить від характеру травми та ступеня впливу бойових подій. При цьому, порівняння стійкості окремих людей без урахування мінливості впливу травми є недоцільним.

## **2.2. Стресори професійної діяльності військовослужбовців**

Професія військового належить до категорії стресогенних. Навіть у повсякденній діяльності військовослужбовця існує чимало стресорів, які можуть зумовлювати виникнення негативних психічних станів.

Аналіз сучасних умов військової служби показує, що в більшості військовослужбовців служба проходить у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за діяльністю. А в бойовій обстановці ця напруженість зростає в геометричній прогресії (Грицевич та ін., 2018). Успішність військово-професійної діяльності залежить не тільки від рівня спеціальних знань та навичок військового фахівця, а й вимагає від нього психологічної стійкості, швидкої концентрації уваги, пам'яті, мислення, позитивної мотивації та певних особистісних якостей.

Динамічність психологічної стійкості військовослужбовця визначається як ступенем впливу зовнішніх стресогенних чинників, так і домінуванням однієї, або кількох складових психологічної стійкості для подолання психічної напруги в конкретній ситуації.

Низка авторів пропонує класифікувати *стресори професійної діяльності військовослужбовців* таким чином:

*I. За характером психосоціальної мотивації:*

1. *Стресори повсякденної напруженої професійної діяльності.* Сюди входять особливості різних сфер діяльності, регламентовані наказами, нормативними документами, військова дисципліна (визначений режим життя, нормативне регулювання взаємовідносин), яка є всеохоплюючою та жорсткою, жорсткі покарання за недотримання дисципліни та невиконання наказів, а також відносно нечасте позитивне стимулювання (подяки і нагороди); збільшені фізичне та психічне навантаження та ін.

2. *Стресори діяльності в екстремальних умовах.* Під екстремальними умовами розуміються: надзвичайні обставини – кризові ситуації соціально-політичного характеру; надзвичайні ситуації техногенного, екологічного та природного характеру; надзвичайні події кримінального характеру; ООС/АТО, війна, військові операції.

3. *Стресори сімейного життя* (любов, розлучення, одруження, народження дитини, смерть або хвороба близьких людей та ін.).

4. *Стресори морально-етичного характеру* (докори совісті, відповідальність за життя і здоров'я як невинних людей, так і ворогів, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження).

5. *Стресори соціальних умов змішаного походження:* тривала ізоляція від звичного оточення (військовий контракт, мобілізація, перебування в заручниках (в полоні)), необхідність піти у відставку і адаптуватися до інших умов життя, ротація, сексуальна дисгармонія, хвороби, необхідність хірургічного втручання, незадоволені матеріальні потреби та ін. Вищевказані стресори можуть відрізнятися між собою за часом дії і за характером впливу на організм людини.

*II. За часом дії:*

1. *Стресори з короткочасною дією* (від декількох годин до декількох діб): такі, що викликають тривогу і страх (озброєний противник, захоплення противником товаришів по службі, дії в

умовах, пов'язаних з великими людськими втратами, з реальною загрозою для життя); такі, що викликають неприємні фізичні відчуття (біль, втома, обумовлені несприятливими метеоекологічними умовами); стресори темпу і швидкості (необхідність переробити великий потік інформації та прийняти рішення, необхідність проявити граничну швидкість і швидкість руху); відволікання уваги (тактичні маневри противника); стресори невдалих дій (прорахунок в оцінці ситуацій, помилка в техніці руху) та ін.

2. *Стресори з тривалою дією* (від декількох місяців до декількох років): тривалі навантаження, що зумовлюють втому (тривалі чергування на блок-постах, взводних опорних пунктах, ротних опорних пунктах, пов'язані з певним ризиком і небезпекою, охорона цінностей, особливих об'єктів, монотонність умов праці, необхідність постійно виконувати вимоги командирів в обмежені терміни і т. ін.); ізоляція (служба у військових підрозділах, пов'язана з тривалим відривом від сім'ї і звичних умов, тривалі відрядження в зону бойових дій та ін.; військові конфлікти (ведення тривалих бойових дій)).

*III. За характером впливу на органи чуття людини (військовослужбовця):*

1. *Стресори візуально-психічного ряду* (смерть близьких, товаришів по службі, контакт з великою кількістю поранених, покалічених, людей, що панікують; руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту; пожежі, вибухи; вигляд тіл загиблих, крові та ін.).

2. *Стресори слухового ряду* (гул, рев, гуркіт, стрільба тощо).

3. *Стресори дотиково-нюхового ряду* (вібрація, удари повітряної хвилі, струси, запахи газу і тіл загиблих, холод, спека, електричний струм та ін.).

Наведена класифікація стресогенних факторів досить умовна, і в кожній конкретній області ці чинники переплітаються і впливають на особистість в комплексі (Кокун та ін., 2015).

Тімченко (2000) розподіляє стресори професійної діяльності військовослужбовців офіцерського складу на дві основні групи:

1) суб'єктивні (індивідуальні), які пов'язані: з особливостями особистості, віком (молоді співслужбовці більше схильні до стресу), системою життєвих цінностей, переконаннями, способами і механізмами індивідуального психологічного захисту, з особистим ставленням до виконуваних видів службової діяльності, міжособистісною взаємодією в колективі, членами своєї сім'ї. Сюди можна віднести і високий рівень очікування результатів своєї службової діяльності, високий рівень відданості моральним принципам, проблему відповіді на прохання відмовою і сказати «ні», схильність до самопожертви тощо. Дуже важливо пам'ятати, що найбільше схильні до стресу і, відповідно, першими виходять зі строю, як правило, найкращі фахівці – ті, хто найбільш відповідально ставляться до своєї службової діяльності, переживають за честь свого підрозділу, вкладають в нього душу;

2) об'єктивні (ситуаційні) безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками, наприклад: зі збільшенням службового навантаження, недостатнім розумінням своїх посадових обов'язків, неадекватною соціальною та психологічною підтримкою, відсутністю заохочувальної оцінки з боку безпосередніх начальників тощо.

Оперативний стрес під час виконання бойових завдань може виявлятися в різних формах у вигляді окремих або комбінованих ефектів фізичних навантажень, когнітивних перевантажень, обмеження сну, енергетичної недостатності, змін в оперативному середовищі, а також емоційного та психологічного стресу. Навколишнє середовище також може негативно впливати на стресостійкість. Холодовий стрес обмежує спритність дрібної моторики та чутливість до дотиків, знижує пильність, настрої та збільшує напругу. Екстремальна спека в поєднанні з фізичним навантаженням та підвищенням температури тіла може негативно впливати на серцево-судинну та ендокринну системи, що призводить до зниження працездатності.

Володіння високим рівнем фізичної підготовки та наявність когнітивних здібностей недостатньо для досягнення успіху та підтримки переваги над супротивником. Військові операції

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**