

Бурденюк Віталій,
*начальник відділення психологічного забезпечення
військової частини 3101 НГУ, полковник*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОКРЕМОЇ АРТИЛЕРІЙСЬКОЇ БРИГАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО ДІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття та працездатність в різних випробуваннях. Стрес є невід’ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, які мають значний та тривалий вплив, можуть викликати дистрес і таким чином спричиняють соматичні захворювання, деформації психіки й навіть загибель. Зважаючи на це, можемо сказати, що стресостійкість є важливим елементом структури особистості воїна, в тому числі й воїна-артилериста.

Отже, стресостійкість – це одна з обов’язкових складових особистості військового, яка фактично є здатністю військовослужбовця витримувати стресове навантаження, адаптуватися в умовах військової сфери, ефективно виконувати завдання визначені підрозділу та безпосередньо військовослужбовцю в навчальних, побутових та, що найважливіше, в бойових умовах. Особливо важливо це для артилеристів, оскільки в результаті вивчення психологічного впливу зброї на людей, проти яких її застосовано, визначається певний факт – солдати завжди найбільше бояться артилерії, тому виконання бойових завдань артилеристів має визначну роль у веденні бою.

З огляду на зазначене високий рівень стресостійкості військовослужбовців покращує швидкість гуртування військових колективів, позитивно впливає на ефективність виконання службових та бойових завдань. І, як наслідок, військовослужбовці, що мають високий рівень стресостійкості, легше переносять дію бойових стрес-факторів, а це в подальшому позитивно впливає на рівень виконання завдань підрозділу в цілому, якісніше згуртування військових колективів та швидку ресоціалізацію у цивільному середовищі.

В умовах війни росії проти України, починаючи ще з 2014–2015 років гостро постає питання якісної підготовки особового складу, який потрапляє до війська. Враховуючи те, що багато військовослужбовців мають бойовий досвід, проте на сьогодні велика кількість новоприбулих осіб із цивільних не володіють військовою справою, частково мають низький рівень мотивації. І це, в свою чергу, ставить нові виклики перед командуванням підрозділів в контексті підготовки та збереження особового складу. А інтенсивність та технологічність сучасної війни лише ускладнює ці завдання. Також заслуговує на увагу той факт, що озброєння, яке використовується противником сьогодні, значно розмаїтіше та технологічніше, ніж у 2014–2015 роках.

За навчання та підготовку особового складу підрозділів сил

оборони України загалом відповідає система бойової і спеціальної підготовки, яка має на меті не лише навчання особового складу поводженню зі зброєю та підняття рівня навченості військовослужбовців, а також виступає в ролі елемента згуртування військових колективів, сприяє зменшенню психогенних втрат та психологічних травм в тому числі і через комплекс заходів підвищення рівня індивідуальної стресостійкості військовослужбовців. Однак така підготовка потребує більш конкретного навчального матеріалу для підвищення саме компоненти стресостійкості військовослужбовців та чіткого розуміння необхідності цього матеріалу з боку інструкторів. Отже, в системі бойової і спеціальної підготовки натепер військовослужбовці в межах професійно-психологічної підготовки проходять злагодження «Тімбілдинг» та опановують елементарні ази управління свідомістю та тілом. Часто трапляється так, що керівники занять не розширюють тематику та не повністю розкривають зміст питань, деякі військовослужбовці й досі скептично ставляться до психологічної науки.

В ході підготовки військовослужбовці всебічно знайомляться та згадують основні та особливі елементи своєї особистості. Краще починають керувати своєю психікою та тілом, мають змогу спостерігати за своїми побратимами та прогнозувати їх і свою поведінку. Набувають здатності прогнозувати подальший характер дій та відповідь свого організму на них. Саме в результаті постійних навчань та практичного відпрацювання навичок підвищується рівень стресостійкості.

Важливість тренування стресостійкості підкреслюється і в книзі «Одного разу воїн – воїн назавжди». Навіть після повернення до дому пропонується тренувати чотири навички стресостійкості, по-перше, за допомогою так званого «щеплення стресостійкістю», яке має на меті тренування тіла для особливо стресових ситуацій, які призводять до уникнення або відступу, друга навичка підсилює стресостійкість у повсякденних розмовах, третя навичка підсилює стресостійкість під час серйозних конфліктів та четверта навичка допомагає розпізнавати та управляти своїми емоціями та почуттями. Розвиток цих навичок не спрямований на справдження очікування оточуючих, бо швидше за все воїн є незалежним та цілком задоволений собою, навіть якщо оточуючі не сприймають його поведінку як ту, що відповідає соціальним нормам. Разом з тим навички стресостійкості не змінюють саму особистість воїна, але дають ресурс для опанування неприємних та складних ситуацій, з якими можна стикнутися в цивільному житті.

Таким чином, всі військовослужбовці під час проходження базової підготовки підвищують власні компетенції, в тому числі й підвищують рівень стресостійкості. Однак військовослужбовці-артилеристи мають високу потребу в розвитку стресостійкості, оскільки виконують свої завдання на певному віддаленні від безпосередньої лінії зіткнення. Однак це не зменшує психологічного тиску на них, оскільки відповідальна і точна робота цих спеціалістів супроводжується постійним очікуванням обстрілу, прильоту БПЛА або викриття позиції іншими засобами. Зовнішні чинники не мають впливати на рішучість, швидкість та точність розрахунків цих фахівців, оскільки

відповідальність за роботу колективної зброї в їхніх руках є надто високою й має бути швидкою та точною.

Отже, як висновок, якісні алгоритми підготовки особового складу артилеристів, спрямовані на підвищення саме стресостійкості, з-поміж інших компетенцій дозволяють підвищувати готовність психіки особового складу та допомагають більш якісно виконувати службово-бойові завдання. Також це зменшує рівень психогенних втрат особового складу та наслідки психотравмуючого впливу.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2020. 55 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722874/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%20ISBN.pdf

2. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія бою. / за ред. А. М. Романишина. 3-тє опрац. вид. Львів: Астролябія, 2022. 336 с.

3. Чарльз Г. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшина, 2-ге вид. Київ: Наш формат, 2025. 352 с.