

Васильєв С. П. кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри військово-гуманітарної підготовки
факультету післядипломної освіти Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0001-9752-6006>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ (РЕЗИЛІЄНСУ) У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті обговорюються основні результати емпіричного дослідження психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки у контексті впровадження методологічних підходів армій країн НАТО, компетентнісного підходу (психологічного фітнесу).

Ключові слова: психологічна підготовка; резилієнс; психологічний фітнес; компетентність; ресурс; базова загальновійськова підготовка.

Вступ. Сучасна війна висуває підвищені вимоги до стратегії та тактики ведення бойових дій, що повинні враховувати гібридні виклики, зростаючу складність озброєння та техніки, але людський фактор залишається визначальним у стратегії досягнення перемоги. Це стосується як бойової підготовки військовослужбовців, так і їх психологічної підготовки, рівня психологічної готовності та стійкості.

В арміях практично усіх розвинених країн світу триває активний пошук найбільш перспективних засобів впливу на свідомість та психіку військовослужбовців, своєчасної підготовки їх до діяльності у будь-яких екстремальних умовах сучасної війни.

Не зважаючи на суттєві новації в організації та проведенні бойової та психологічної підготовки військовослужбовців, приведення підготовки військових підрозділів ЗС України до стандартів НАТО вимагає системного підходу до загальної організації та контролю підготовки, пріоритетного впровадження філософії системного фітнесу, побудованого на реалізації повноцінних автономних модульних програм психологічного забезпечення бойової підготовки, школи виживання SERE, розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) та здатності до реінтеграції. Реалізація цього завдання потребує вивчення методологічних підходів армій країн НАТО до проведення психологічних заходів підготовки до діяльності в бойових умовах з метою їх впровадження у практику бойової та

психологічної підготовки підрозділів ЗС України.

Метою статті є ознайомлення з результатами пілотного емпіричного дослідження психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки.

Теоретичне підґрунтя. Аналіз досвіду проведення психологічних заходів підготовки військовослужбовців до діяльності у бойових умовах в арміях інших країн світу свідчить про провідну роль розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у проведенні заходів психологічної підготовки до бойових дій (Pre-Deployment). Аналіз наукових джерел дозволяє визначити резилієнс як психічну властивість, яка впливає на формування здатності швидко відновлювати психічні функції внаслідок впливу життєвих негараздів та екстремальних ситуацій [14]. Визначення резилієнсу як властивості дозволяє стверджувати, що процес виникнення та розвитку резилієнсу у людини відбувається та проявляється на різних рівнях психічного розвитку – біологічному, психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному [2].

Вперше проблематика резилієнсу розглядалась у працях М. Руттера як захисного механізму психіки в складних життєвих ситуаціях. На початку вважалося, що резилієнс як здатність швидкого відновлення після стресу, може розвиватися лише у дітей. Пізніше було розглянуто

можливість розвитку резилієнсу протягом життя [14]. На пострадянському просторі проблемі резилієнсу приділяв увагу в межах розгляду психології екстремальності М. Магомед-Емінов [4]. Необхідно зазначити, що резилієнс (resilience) як прояв психологічної стійкості на різних рівнях психічної саморегуляції людини представлений різними конструктами, головними з яких є психічний опір, опірність (resistance) та психологічна витривалість (hardiness). Витривалість (життєстійкість) формується у людини в процесі життєвого циклу як особистісна якість, що репрезентує екзистенційну життєстійкість людини в складних життєвих обставинах. Витривалість (життєстійкість) пов'язана з резилієнсом, є репрезентацією резилієнсу на особистісному рівні. Взаємозв'язок резистентності та резилієнтності нагадує довічне протистояння афекту та інтелекту, регресу та розвитку, адаптивного реагування та саморегуляції.

Життєстійкість – комплексна особистісна характеристика, що визначає здатність особистості протидіяти стресовим обставинам та здійснювати превенцію розвитку симптомів фізичної та психологічної дезадаптації. Життєстійкість є системою установок, стійкою характеристикою особистості, що може цілеспрямовано розвиватися з закріпленням досягнутих позитивних змін. На думку дослідників, рівень життєстійкості та її компонентів не відрізняється у чоловіків та жінок, не залежить від освіти, але залежить від віку: у молодих людей (менше 35 років) прийняття ризику у середньому значуще вище, ніж у осіб більш старшого віку, близькі до значущих відмінності за показником контролю та загальним показником життєстійкості. Це може бути пов'язано із більшою готовністю молодих людей до засвоєння нового досвіду за відсутністю власного [12].

Поняттям, близьким концепції життєстійкості є орієнтація на дію і стан у концепції контролю за дією Ю. Куля [10; 11]. Контроль за дією, як і життєстійкість, репрезентує готовність людини діяти певним чином, переживаючи ситуацію або активно вирішуючи завдання. Близькими до концепції життєстійкості є теоретичні та методологічні підходи Д. Леонтєва, який розглядає цю проблему з позицій смислової саморегуляції та смисло-життєвих диспозицій [3].

Аналіз літературних джерел свідчить, що психологічна стійкість (резилієнс) належить до біхевіоральних (поведінкових) реакцій, є можливим наслідком розвитку життєстійкості як особистісної диспозиції. Тобто стійкість є проблемою, життєстійкість – конкретний варіант вирішення проблеми, механізм стійкості [12].

Для реалізації нашого емпіричного дослідження важливим було з'ясування взаємозв'язку між різними методологічними підходами, що застосовують фахівці армії США, для розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців. Аналіз свідчить, що крім екзистенційної парадигми (В. Франкл) [7] поширені концепції оптимізму (М. Селігман) [5], самоефективності (А. Бандура) [9], контролю уваги (Р. Недіффер) [13], потоку (М. Чикесентміхайі) [8], різні релігійні та медитаційні практики, майндфулнесс.

У сучасній психології домінують два підходи до розуміння оптимізму. Один з них розглядає оптимізм-песимізм як узагальнену диспозицію (Ч. Карвер, М. Шевер), інший – як стиль атрибуції, спосіб пояснення подій, що відбуваються (М. Селігман). Як і життєстійкість, оптимізм надає особистості впевненості у собі, забезпечуючи почуття стабільності. З іншого боку, ефективно подолання стресових обставин передбачає їх адекватну оцінку, що може не узгоджуватися із домінуванням оптимізму. В армії США домінує саме підходи позитивної психології М. Селігмана із Пенсільванського університету [5].

Самоефективність (А. Бандура), або впевненість у власній спроможності виконати конкретну діяльність [9], часто порівнюють із компонентом контролю життєстійкості. Але життєстійкість є загальною диспозицією, самоефективність специфічна для конкретної діяльності. Загальна самоефективність як сума самоефективностей, що реалізується людиною у різних видах діяльності близька до компоненту контролю концепції життєстійкості, однак її зв'язок із іншими компонентами життєстійкості нез'ясований [9].

Релігійності та життєстійкості притаманні відчуття стабільності та духовності. Але джерела духовності у них відрізняються. На відміну від приписування відповідальності за події життя вищим силам, джерело духовності у життєстійкості

– особистісні зусилля з інтерпретації та узагальнення картини світу. Необхідно зазначити, що домінування релігійних практик у наданні психологічної підтримки та допомоги, є постійною мішенню для критики правозахисниками методів, що використовуються в армії США.

Концепція психічної витривалості, життєстійкості (Hardiness) компонентами якої є “залученість”, “контроль” та “прийняття ризику”, найбільш наближена до психологічної практики України, у першу чергу, завдяки своїй екзистенційній парадигмі. В основі компоненту життєстійкості “прийняття ризику” закладена ідея розвитку через активне засвоєння знань, що були отримані з досвіду, та подальше їх використання. Компоненти життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвивати у дорослому віці. Їх розвиток критично залежить від відносин батьків і дітей. Наприклад, для розвитку компоненту “залученість” принципово важливі прийняття та підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Для розвитку компоненту “контроль” важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення вирішувати завдання з підвищеною складністю на межі можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливі різноманітність вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

С. Мадді визначає важливість розвитку усіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах. Розглядаються як індивідуальні відмінності компонентів у складі життєстійкості, так і взаємодія компонентів із загальним рівнем життєстійкості [12].

На виникнення стресу впливають різні фактори: вроджена вразливість організму (наприклад, схильність до захворювань), зовнішні події, переконання людини, його вміння долати стресову ситуацію [2]. Вплив перших двох факторів не завжди може контролюватися, але розвиток трансформаційних копінг-стратегій та життєстійкості знижує негативний вплив стресу. З одного боку, переконання, що пов'язані з життєстійкістю, впливають на оцінку ситуації, вона сприймається менш травматичною. З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню перешкод. Життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя (наприклад,

ранкова зарядка, дієта та інш.), внаслідок чого напруження та стрес не стають хронічними, не призводять до психосоматичних захворювань.

С. Мадді визначає регресивне та трансформаційне подолання стресу [12]. На наш погляд, данні механізми подолання стресу описують характер прояву психологічної стійкості (резилієнсу) на різних рівнях саморегуляції людини – психофізіологічному (регрес) та індивідуально-психологічному (трансформація). Соціально-психологічний рівень саморегуляції посилює розвиток резилієнсу через міжособистісну взаємодію, вплив групових норм та традицій. Регресивне подолання стресу репрезентує особливості адаптивного реагування на основі регресу як адаптивної реакції організму, пов'язано із рівнем резистентності. Трансформаційне подолання, на відміну від регресивного, передбачає відкритість новому, готовність діяти і активність у стресовій ситуації, пов'язано із рівнем розвитку життєстійкості. Автором визначено п'ять основних механізмів трансформаційного подолання стресу:

- корегування оцінки життєвих змін, сприйняття їх як менш стресових;
- створення мотивації до трансформаційного подолання стресу;
- посилення імунної реакції;
- відповідальне ставлення до практик здоров'я;
- пошук активної соціальної підтримки.

Проведений аналіз дозволив визначити напрямки та особливості організації та проведення емпіричного дослідження психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) військовослужбовців у процесі загальновійськової підготовки у навчальному центрі.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження включало декілька етапів.

Перший етап – вивчення документів організації психологічної підготовки в ЗС України та арміях провідних країн світу, аналіз особливостей організації та проведення загальної психологічної підготовки військовослужбовців у процесі Базової загальновійськової підготовки в навчальному центрі, бесіди з командирами підрозділів та інструкторами навчального центру.

Другий етап – психологічна діагностика індивідуально-психологічних особливостей

та особистісних якостей за планом проведення емпіричного дослідження психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) військовослужбовців у процесі Базової загальновійськової підготовки у навчальному центрі.

На третьому етапі дослідження в експериментальній групі був проведений тренінг командоутворення, порівняльний аналіз динаміки функціонального стану, компонентів життєстійкості та самооцінки рівня розвитку компетентностей психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп у процесі Базової загальновійськової підготовки.

Перший емпіричний комплекс для проведення діагностичної частини емпіричного дослідження був побудований на вибірці військовослужбовців, що проходили Базову загальновійськову підготовку у навчальному центрі, кількістю 191 особа чоловічої та жіночої статі віком 18-50 років, з них 172 особи – військовослужбовці-чоловіки (90%) та 19 осіб – військовослужбовці-жінки (10%).

Другий емпіричний комплекс для реалізації експериментальної частини емпіричного дослідження включав 106 осіб чоловічої та жіночої статі, з них 96 осіб – військовослужбовці-чоловіки (90,6%) та 10 осіб – військовослужбовці-жінки (9,4%). Контрольна група складала 90 осіб (85%), експериментальна – 16 осіб (15%). Також проводився аналіз груп за віковою диференціацією.

З метою реалізації завдань дослідження був використаний комплекс таких методів: *теоретичні* (оглядово-аналітичне дослідження літератури) – для з'ясування ступеню вивчення проблеми розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у психологічних дослідженнях; *емпіричні*: спостереження, анкетування, тестування (тест життєстійкості “Hardiness Survey” С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової, опитувальник контролю за дією “НАКЕМР” Ю. Куля у адаптації С. Шапкіна, опитувальник “Психодіагностичний тест” В. Мельникова та Л. Ямпольського, Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI (форма В), багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність 200”, методика шкалою самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна, анкета самооцінки рівня

розвитку компетентностей психологічної стійкості) – для вивчення психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у процесі загальновійськової підготовки; експериментальний метод (квазіекспериментальний план за Д. Кемпбеллом, метод порівняльного вивчення поетапних зрізів, тренінгова програма командоутворення, визначення експериментальної та контрольної груп) – для виявлення впливу засобів активізації когнітивних процесів з метою створення психологічних умов розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі загальної психологічної підготовки; *методи статистичної обробки експериментальних даних*: (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, факторний аналіз за методом варімакс-обертання із нормалізацією за критерієм Кайзера, дисперсійний аналіз за t-критерієм Стюдента та мультифакторний дисперсійний аналіз) – для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження, виявлення кореляційних зв'язків між змінними, визначення детермінант, що впливають на розвиток психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі загальновійськової підготовки, порівняльного аналізу індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців експериментальної та контрольної груп, вікових, статевих та гендерних відмінностей, аналізу динаміки показників емпіричного дослідження. Контроль емпіричного дослідження забезпечувався шляхом порівняльного аналізу поетапних зрізів показників експериментальної та контрольної груп респондентів.

Результати і обговорення. Результати емпіричного дослідження дозволили визначити чинники, що описують особливості адаптивного реагування військовослужбовців та впливають на розвиток психологічної стійкості (резилієнсу): 1) “регрес”; 2) “соціабельність”; 3) “оптимізм”; 4) “соціальна нормативність”; 5) “трансформація”. Аналіз факторного навантаження дозволив описати дві тенденції опору стресу у дихотомії регрес-трансформація – регресивне та трансформаційне подолання стресу. Регресивне подолання базується на механізмі реактивного гальмування та є природною

реакцією організму та психіки людини щодо захисту від впливу стресогенних факторів з метою збереження фізичного та психічного здоров'я. Трансформаційне подолання необхідно розглядати в контексті проблеми психічної саморегуляції людини.

Аналіз свідчить, що взаємовплив чинників психологічної стійкості має каскадний характер зв'язків, виявлена кореляційна плеяда “життєстійкість – контроль за дією – адаптивність” дозволяє проаналізувати та описати характер і механізм особистісної саморегуляції військовослужбовців у протистоянні психологічної стійкості та фрустрації, резилієнсу та тривожності. Як наслідок, спостерігається кумулятивний (сінергетичний) ефект впливу різних чинників на рівнях психологічної стійкості (резилієнсу) – психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному. Наявність сінергетичного ефекту когнітивної готовності до діяльності, процесуальної (поведінкової) складової та компонентів життєстійкості відкриває “вікно можливостей” до розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі психологічної підготовки до діяльності у бойових умовах.

У ході емпіричного дослідження було з'ясовано, що високий рівень розвитку життєстійкості, як особистісного виміру психологічної стійкості (резилієнсу), пов'язаний: 1) із високим рівнем нервово-психічної стійкості й поведінкової регуляції, високою адекватною самооцінкою й реальним сприйняттям дійсності; 2) високим рівнем розвитку комунікативних здібностей, здатністю легко встановлювати контакти з товаришами по службі, відсутністю конфліктності; 3) здатністю реально оцінювати свою роль у колективі, орієнтуватися на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що залученість, отримання задоволення від діяльності, як компонент життєстійкості, виступає найбільш потужним ресурсом готовності до розвитку військовослужбовців за рахунок знань та досвіду, їх готовності до діяльності без гарантій успіху. Також виявлено зворотній зв'язок компонентів життєстійкості з показниками індивідуально-психологічних особливостей адаптивного реагування ($p < 0,01$), що може пов'язувати умови

розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) із превенцією невротизації особистості внаслідок впливу стресогенних факторів бойової обстановки, проявів ПТСР, сприяння посттравматичному зростанню військовослужбовців тощо.

Результати аналізу показників функціонального стану, життєстійкості та її процесуальної (поведінкової) реалізації дозволяють стверджувати, що виявлені індивідуально-психологічні особливості психологічної стійкості (резилієнсу) потребують застосування ефективних методів підтримки активності та підвищення мотивації військовослужбовців, найбільш перспективними з яких є використання підходів розвитку оптимізму та визначення цілей та смислів життя і військово-професійної діяльності.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що вплив фрустрації та фрустраційної напруженості на рівень готовності суб'єкту до діяльності може частково компенсуватися у відповідності до рівня розвитку компонентів життєстійкості, належності військовослужбовців відповідно до стеничного або астенічного типу особистості, рівня комунікабельності як риси особистості та розвитку комунікативних навичок, що підтверджує складність процесу саморегуляції особистості в ситуаціях екзистенційного вибору ($p < 0,01$).

Отримані результати свідчать про необхідність розвивати у військовослужбовців самоконтроль та інші компоненти особистісної саморегуляції з метою превенції агресії та домінування у поведінці та діяльності в ситуаціях прийняття ризику, готовності до діяльності без гарантій успіху, на свій страх та ризик. Механізм рефлексії пов'язує компоненти життєстійкості через когнітивний процес конвенційного узгодження з соціальними нормами, цінностями, смислами діяльності та сенсом життя, що забезпечує процесуальну (поведінкову) реалізацію життєстійкості як особистісної характеристики психологічної стійкості (резилієнсу).

Результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що рівень життєстійкості не пов'язаний з належністю до статі і гендеру, скоріше описує екзистенційну спроможність людини як результат розвитку особистості. У проблемі розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) необхідно враховувати тенденцію

примірювання військовослужбовцями-жінками чоловічої гендерної ролі, проблему нівелювання статевих та гендерних відмінностей в процесі військово-професійної діяльності.

Аналіз дає змогу констатувати, що існують значущі індивідуально-психологічні відмінності військовослужбовців за віком, які впливають на особливості розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у процесі загальновійськової підготовки до діяльності у бойових умовах та окреслюють наявний рівень їх функціонального стану, мотивації до військово-професійної діяльності, ціннісної та смислової саморегуляції в ситуаціях екзистенційного вибору, когнітивної готовності до діяльності в умовах ризику.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що під час загальновійськової підготовки у військовослужбовців різних вікових груп на когнітивному рівні відбувається актуалізація розвитку особистості за різними сценаріями, що обумовлені індивідуальною та груповою оцінкою набутого життєвого та військово-професійного досвіду. Провідними чинниками даного процесу є усвідомлення необхідності виживання та активності в умовах бойової діяльності, відповідальності за свої вчинки та життя.

Результати порівняльного аналізу контрольної та експериментальної груп свідчать, що проведення тренінгових заходів створює умови для підвищення ефективності підготовки військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Проведення заходів, що спрямовані на командування, постановку цілей діяльності, усвідомлення мети перебування в районі ООС, активізація когнітивної сфери, з одного боку, виводить військовослужбовців із зони комфорту, з іншого боку, спонукає до рефлексії, аналізу, особистісного зростання.

У ході аналізу джерел було з'ясовано, що в арміях країн НАТО окреслені наступні види здатностей (компетентностей), що сприяють розвитку психологічної стійкості (резилієнсу): пристосування, уникнення, виживання, спротиву, взаємодії та реінтеграції. Компетентності пристосування, уникнення та виживання відображають рівень розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) військовослужбовця на психофізіологічному рівні, компетентності спротиву – на індивідуально-психологічному

рівні, компетентності взаємодії та реінтеграції – на соціально-психологічному рівні [1]. Розвиток необхідних компетентностей виживання, спротиву та реінтеграції підвищує рівень впевненості у своїх можливостях, є різновидом превенції дезадаптаційних розладів, чинником підвищення стресостійкості (психічної опірності, резистентності) та життєстійкості (психологічної витривалості, резилієнності).

Компетентності пристосування, уникнення, виживання – це здатності, що пов'язані з регресом як адаптивним механізмом збереження психічного здоров'я і регресивним подолання стресу, у тому числі бойового стресу. Головною метою розвитку компетентностей психологічної стійкості (резилієнсу) на психофізіологічному рівні є збереження когнітивних функцій (увага, пам'ять, самоконтроль), працездатності, загальної здатності до виживання в умовах впливу чинників бойового стресу, опірність стресу.

Компетентності спротиву – це здатності особистісного рівня розвитку психологічної стійкості, вони пов'язані з рівнем розвитку особистісної саморегуляції (ціннісний та смисловий рівень), життєстійкістю (екзистенційною стійкістю), креативністю та мотивацію до службово-бойової діяльності.

Компетентності взаємодії та реінтеграції – це здатності міжособистісної взаємодії, участі у груповій роботі, роботі в команді (фасилітації), комунікації в конфліктній ситуації, прийняття відповідальності за завдання підрозділу в складних умовах, відновлення соціальних зв'язків після перебування в районі бойових дій (реінтеграції). Дані компетентності тісно пов'язані із навичками комунікації, соціальної перцепції, соціальними навичками та досвідом командування (team building) [1].

На психофізіологічному рівні психологічна стійкість (резилієнс) проявляється як опірність стресу (резистентність), актуальний рівень якої обумовлений типологічними властивостями та формується у процесі розвитку людини (онтогенезі). Протягом життя рівень опірності (резистентності) у людини може збільшуватися або зменшуватися, виходячи з багатьох чинників, що визначають якість життя: стан фізичного здоров'я, характер переживання вікових криз, стиль життя

тощо. Як занижений, так і надто високий рівень резистентності не є ефективним щодо опору стресу. Високий рівень резистентності може свідчити про розвиток ригідності – когнітивної, мотиваційної або афективної. Ригідність може проявлятися як індивідуально-психологічна властивість або бути набутою внаслідок вікових змін, специфічних життєвих обставин. Про набутий ригідності свідчить досвід психотерапії, що описує резистентність клієнтів до впливу психотерапевта під час проведення сеансів.

Виходячи із вищезазначеного можна передбачити, що можливості розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) військовослужбовців під час Базової загальновійськової підготовки на психофізіологічному рівні певним чином обмежені, у короткочасні терміни підготовки командирам, психологам, інструкторам бойової підготовки необхідно враховувати наявний рівень опірності стресу, який дозволяє також у короткочасній перспективі, у кожній новій ротатії, прогнозувати у військовослужбовців рівень стресостійкості у бойових умовах. Саме під час Базової загальновійськової підготовки більшість кандидатів для проходження військової служби долаючи дезадаптаційні прояви визначають свій оптимальний рівень опірності стресу, умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) [1].

Особистісний рівень саморегуляції визначає характер та перебіг формування ціннісно-сміслових орієнтацій [3], екзистенційної стійкості щодо життєвих проблем та негараздів [7]. Екстремальні умови знаходження військовослужбовця на війні вимагають визначення смислів та цінностей, які відрізняються від мирного життя. Екзистенційна дилема життя та смерті (“мужність бути”) [6] у свідомості військовослужбовця повинна завжди вирішуватися на користь життя. Тому розвиток життєстійкості у процесі Базової загальновійськової підготовки є провідним завданням психологічної підготовки. Важливим є визначення та актуалізація ресурсів особистості, особливо у формуванні готовності до виживання та підтримки життєстійкості в умовах відокремлення від підрозділу, ізоляції та полону (за досвідом програми виживання SERE).

Висновки.

1. Результати емпіричного дослідження свідчать, що методологічні підходи до організації та проведення психологічних заходів підготовки військовослужбовців показали свою ефективність та можуть мати перспективу щодо впровадження у практику психологічної підготовки підрозділів ЗС України. Особливу увагу психологам і інструкторам бойової підготовки необхідно приділити розвитку психологічної стійкості (резилієнсу), що включає підтримку опірності (резистентності) у процесі загальновійськової та бойової підготовки та розвиток життєстійкості в системі тренінгових завдань та школи виживання.

2. Тренінг життєстійкості побудований на уявленні, що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Це система переконань, яка може бути розвинута. З іншого боку, життєстійкість представляє собою гіпотетичний конструкт, тому не має можливості впливу на неї. Модель життєстійкості базується на непрямому взаємовпливі у системі взаємозв'язків між соціальною підтримкою, трансформаційним подоланням, практиками здоров'я та компонентами життєстійкості – залученість, контроль, прийняття ризику. Ця система взаємозв'язків спостерігається на рівнях розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) – психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить про необхідність приділяти більше уваги врахуванню вікових та статевих особливостей у розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у процесі базової загальновійськової підготовки. Це завдання формування ціннісно-сміслових орієнтацій, смислів військово-професійної діяльності, екзистенційної стійкості.

4. Перспективним напрямком психологічних досліджень щодо превенції наслідків впливу бойового стресу у військовослужбовців є вивчення зв'язку особливостей трансформаційного подолання бойового стресу із психологічними умовами розвитку посттравматичного зростання у військовослужбовців учасників бойових дій.

Список використаних джерел

1. Васильєв С. Особливості впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України // Агаєв Н., Левіщенко Є. / Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. – К: НУОУ, 2019. – Вип. 3 (53). – С.50-67.
2. Кучук Е.А. Від стресу до резилієнсу / Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського. – 2016. – Том 4. – № 1.
3. Леонтьєв, Д. А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. – 2-е изд. – М.: Психологическая Ассоциация, 2008. – 218 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 544 с.
6. Тиллих П. Мужество быть / Пауль Тиллих; пер. с англ. О.Седаковой. – К.: Дух і літера, 2013. – 200 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
8. Чикесентмихайи М.. Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чикесентмихайи; пер. с англ. – 8-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 461 с.
9. Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147
10. Kuhl, J. Action control: the maintenance of motivational states / J. Kuhl // *Motivation, Intention and Volition* / F.Halisch, J.Kuhl (Eds.). – Berlin : Springer, 1987. – P. 279–291.
11. Kuhl, J. Volition and Personality: Action vs. state orientation / J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.). – Göttingen : Hogrefe, 1994. – P. 175–186.
12. Maddi, S. R. (2006). "Hardiness: The courage to grow from stresses". *Journal of Positive Psychology*
13. Nideffer, R. M. (1976). "Test of attentional and interpersonal style." *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
14. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / Rutter M. *Am J Orthopsychiatry*. – 1987. – Jul;57(3). – pp.:316-331.

References

1. Vasyliiev S. Osoblyvosti vprovadzhenia metodolohichnykh pidkhodiv armii krain NATO v praktyku psykhologichnoi pidhotovky viiskovoslužhbovtsiv ZS Ukrainy // Ahaiev N., Levishchenko Ye. / Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats. – K: NUOU, 2019. – Vyp. 3 (53). – S.50-67.. (in Ukrainian)
2. Kuchuk E.A. Vid stresu do rezylieinsu [From stress to resilience] / Zhurnal nevrolohii im. B.M. Mankovskoho. – 2016. – Tom 4. – № 1. (in Ukrainian)
3. Leontev, D. A. Psikhologiya smysla. Priroda, struktura i dinamika smyslovoy realnosti / D. A. Leontev. – M.: Smysl, 1999. – 487 s. (in Russian)
4. Magomed-Eminov M.Sh. Fenomen ekstremalnosti. – 2-e izd. – M.: Psikhooliticheskaya Assotsiatsiya, 2008. – 218 s. (in Russian)
5. Selyhman M. Kak nauchytsia optymyzmu: Yzmenyete vzghliad na myr y svoiu zhyzn [How to learn optimism: Change your view of the world and your life] / Martyn Selyhman; per. s anhl. – M.: Alpyna Pablysher, 2018. – 544 s. (in Russian)
6. Tylylykh P. Muzhestvo byt [The courage to be] / Paul Tylylykh; per. s anhl. O.Sedakovoi. – K.: Dukh i litera, 2013. – 200 s. (in Russian)
7. Frankl V. Chelovek v poyskakh smysla [Man's Search for Meaning] / V. Frankl; obshch. red. L. Ya. Hozmana, D. A. Leonteva. – M.: Prohress, 1990. – 368 s. (in Russian)
8. Chykesentmykhaii M. Potok: Psykhologhiya optymalnoho perezhivanyia [Flow: The psychology of optimal experience] / Mykhai Chykesentmykhaii; per. s anhl. – 8-e yzd. – M.: Alpyna non-fykshn, 2018. – 461 s. (in Russian)
9. Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147.
10. Kuhl, J. Action control: the maintenance of motivational states / J. Kuhl // *Motivation, Intention and Volition* / F.Halisch, J.Kuhl (Eds.). – Berlin : Springer, 1987. – P. 279–291.
11. Kuhl, J. Volition and Personality: Action vs. state orientation / J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.). – Göttingen : Hogrefe, 1994. – P. 175–186.
12. Maddi, S. R. (2006). "Hardiness: The courage to grow from stresses". *Journal of Positive Psychology*.

13. Nideffer, R. M. (1976). "Test of attentional and interpersonal style." *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

14. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / Rutter M. *Am J Orthopsychiatry*. – 1987. – Jul;57(3). – pp.:316-331.

Резюме

Васильєв С. П. кандидат психологічних наук, доцент,
Военный институт Киевского национального
университета имени Тараса Шевченко

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ (РЕЗИЛИЕНСУ) У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ
БАЗОВОЙ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

В статье обсуждаются основные результаты эмпирического исследования психологических условий развития психологической стойкости (резилиенса) у военнослужащих в процессе базовой общевойсковой подготовки в контексте внедрения методологических подходов армий стран НАТО, компетентностного похода (психологического фитнеса).

Ключевые слова: психологическая подготовка; резилиенс; психологический фитнес; компетентность; ресурс; базовая общевойсковая подготовка.

Summary

Vasylyev S. PhD (Candidate of Psychological Sciences), Docent,
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

**PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF Resilience IN THE BASIC
MILITARY TRAINING OF UKRAINIAN ARMED FORCES SERVICEMEN**

Introduction. *In order to improve the quality of psychological training, it is important to study and implement the experience of conducting psychological training for NATO. Systematic approach, flexibility of organization of training, complexity of practical training - all this distinguishes the armies of the leading countries of the world. The task of bringing the personnel training system to the requirements of NATO standards creates the conditions for the systematic transformation of the military's psychological training for combat. An important objective of approximation to NATO standards is the synchronization of methodological approaches and terminology.*

Purpose. *The article discusses the results of empirical research of psychological conditions of development of psychological resilience in servicemen in the process of basic military training in the context of introduction of methodological approaches of NATO, competence approach (psychological fitness).*

Methods. *Resilience as a manifestation of psychological stability at different levels of mental self-regulation of man is represented by various constructs, the main of which are resistance and hardiness. Hardiness is formed in a person during the life cycle as a personal quality that represents the existential viability of a person in difficult life circumstances. Hardiness is associated with resilience, is a representation of resilience on a personal level. The relationship between resistance and resilience is reminiscent of the lifelong confrontation of affect and intelligence, regress and development, adaptive response and self-regulation.*

Originality. *Analysis of the experience of psychological training of servicemen in combat in the armies of other countries shows the leading role of the development of psychological resilience in the conduct of psychological training for combat (Pre-Deployment). Analysis of scientific sources allows us to define resilience as a mental property that affects the formation of the ability to quickly restore mental function due to the effects of life's troubles and extreme situations. The definition of resilience as a property suggests that the process of emergence and development of resilience in humans occurs and manifests itself at different levels of mental development - biological, physiological, psychological.*

Conclusion. *Hardiness is a complex personality characteristic that determines a person's ability to counteract stressful circumstances and prevent the development of symptoms of physical and psychological desadaptation. Hardiness is a system of attitudes, a stable characteristic of the personality, which can be purposefully developed with the consolidation of the achieved positive changes. Resilience refers to behavioral reactions, is a possible consequence of vitality as a personality disposition. That is, resilience is a problem, hardiness is a specific solution to the problem, the mechanism of resilience*

Key words: psychological training; resilience; psychological fitness; competence; resource; basic combined arms training.

Received/Поступила: 11.05. 21.