

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА РИСА ВІЙСЬКОВОГО

В умовах сучасного світу, коли військові конфлікти та надзвичайні ситуації стають все більш непередбачуваними і жорстокими, значення психологічних аспектів військової служби набуває надзвичайної важливості. Емоційна стійкість стає однією з ключових рис, яка дозволяє військовим ефективно виконувати свої обов'язки, зберігаючи при цьому здоров'я та злагоду в колективі. У статті акцентується увага на емоційній стійкості як важливій рисі військового, її ролі у підтримці боєздатності та психічного здоров'я, а також пропонуються шляхи її розвитку у військовослужбовців.

Ключові слова: емоційна стійкість, військовий, стресові ситуації, самовладання, екстремальні умови, соціальна підтримка, бойові дії, військова психологія.

In the conditions of the modern world, when military conflicts and emergency situations are becoming more and more unpredictable and brutal, the importance of psychological aspects of military service becomes extremely important. Emotional resilience becomes one of the key features that allows military personnel to effectively perform their duties while maintaining health and harmony in the team. The article focuses on emotional stability as an important trait of the military, its role in maintaining combat capability and mental health, and also suggests ways of its development in servicemen.

Key words: emotional resilience, military, stressful situations, self-control, extreme conditions, social support, combat operations, military psychology.

У світі, де несподіваність та стрес є невід'ємною частиною кожного дня, емоційна стійкість виявляється важливою рисою для військового. У багатьох ситуаціях, що виникають під час служби, від рішучості та збереження самовладання може залежати не лише життя та безпека військового, а й успішне виконання місій і завдань. Емоційна стійкість, здатність управляти власними почуттями та реагувати на стресові ситуації з відповідним спокоєм, дає можливість військовим зосередитися на меті, зберегти чіткість мислення та діяти ефективно в будь-яких умовах. Тому емоційна стійкість не лише визначає професійну готовність військового, але й стає опорою у виконанні важливих завдань на захист національних інтересів та безпеки країни [2].

Зараз все більше дослідників звертається до феномену емоційної стійкості як фактору, який впливає на діяльність людини у стресогенних умовах. В основному розвідки стосуються вивчення взаємозв'язків емоційної стійкості та різних особистісних характеристик (М. Грициєнко, О. Рева), аналізу особливостей формування емоційної стійкості у складних умовах професійної діяльності (О. Блінов, В. Подляшник, А. Черкашин, В. Хагай, З. Шайхласимов). Також значна кількість досліджень присвячена психолого-педагогічним умовам змісту та розвитку емоційної стійкості курсантів військових закладів освіти, викладачів, соціальних працівників (О. Аляб'єв, М. Буслаєва, К. Пилипенко, О. Савченков, А. Чернікова).

Оскільки науковцями часто емоційна стійкість, емоційно-вольова стійкість є взаємозамінними поняттями, то ми не будемо розділяти їх. Отже, емоційно-вольова стійкість часто розглядається в якості важливого показника психологічної підготовленості військовослужбовців до професійної діяльності. Дослідником Є. Потапчуком зазначається, емоційно-вольова стійкість це здатність протистояти реальній небезпеці, виявляти психічну витривалість і стійкість, вольовими зусиллями долати негативні почуття та психічні стани та виробляється у військовослужбовців у процесі психологічної підготовки [7].

Варто зауважити, що емоційно-вольова стійкість військовослужбовців є їхньою

цілісною характеристикою як військових фахівців, що характеризує готовність і здатність протистояти стресогенному впливу у складних для функціонування психіки ситуаціях. В цій характеристиці є практична здатність витримувати надзвичайне збудження та емоційне напруження під впливом несприятливих стресорів. А також є комплексною здатністю зберігати без перешкод високий рівень активності. Щодо емоційно-вольової стійкості офіцерів, то вона є цілісною характеристикою психічної складової їхньої цілеспрямованої управлінської діяльності в повсякденних та, особливо, екстремальних умовах. А також готовність протистояти стресогенному впливу стрес-чинників несприятливих ситуацій військово-професійної діяльності, що містить у собі системну практичну здатність витримувати надзвичайні збудження та емоційні напруження під впливом стресорів військової служби, зокрема стрес-чинників бойової обстановки [1].

Військова служба часто включає в себе ситуації високого ризику та стресу, такі як бойові дії, аварії, травми тощо. Емоційно стійкі військові мають здатність керувати своїми емоціями, виявляти спокій та розсудливість навіть у найнапруженіших ситуаціях. Емоційно стійкі військові можуть контролювати свої реакції на стрес та небезпеку, не дозволяючи емоціям впливати на їхні дії. Це дозволяє їм діяти раціонально та ефективно, щоб забезпечити безпеку себе та своїх товаришів по зброї. Вони можуть зберігати ясний розум та виконувати свої обов'язки ефективно, не дозволяючи емоціям перешкодити виконанню завдань [4].

Емоційна стійкість впливає на здатність військових аналізувати інформацію та приймати рішення навіть у стресових ситуаціях. Військові з високим рівнем емоційної стійкості здатні швидко оцінювати ситуацію, враховуючи ризики та можливості, і приймати відповідні рішення для досягнення поставлених цілей. Це може виявитися критичним у виконанні військових місій, де кожна секунда і кожне рішення може мати вирішальне значення для результату операції.

У бойових ситуаціях військові знаходяться в найбільш небезпечних та напружених умовах. Емоційна стійкість стає вирішальною, оскільки вона допомагає військовим залишатися сфокусованими на меті та ефективно керувати емоціями навіть під час інтенсивних бойових дій. Наприклад, військові можуть бути високо емоційно збудженими під час перестрілок або атаки, але зберігши спокій та рішучість, вони зможуть виконувати свої обов'язки ефективно та безпечно [2].

Військовий персонал стикається з травматичними подіями, які можуть викликати значний емоційний стрес. Збереження емоційної стійкості допомагає військовим ефективно реагувати на такі ситуації та швидко адаптуватися до нових обставин. Наприклад, під час травматичної події, як напад, важливо діяти професійно та оперативно, а емоційна стійкість допоможе утримати паніку та вжити необхідні заходи для захисту себе та інших.

Деякі військові місії можуть бути пов'язані з великим рівнем стресу та небезпеки, наприклад, спеціальні операції або виконання завдань в гарячих точках конфлікту. Емоційна стійкість допомагає військовим залишатися зосередженими та раціонально оцінювати ситуацію, щоб приймати обґрунтовані рішення. Наприклад, військові можуть опинитися під вогнем під час розгортання на місії, і здатність зберегти спокій та здійснити необхідні дії може врятувати життя та допомогти виконати місію успішно [6].

Систематичне тренування та підготовка можуть відігравати ключову роль у розвитку емоційної стійкості військових. Тренування на стресостійкість, психологічні тренінги та симуляції військових ситуацій допомагають адаптуватися до стресових умов, навчаючи контролювати емоції та реагувати на стрес справедливо і ефективно.

Важливість соціальної підтримки від колег та керівництва не може бути недооцінена. Позитивні взаємини в колективі, можливість обговорення проблем та отримання підтримки важливі для підтримки психологічного благополуччя та збільшення емоційної стійкості. Наявність системи психологічної підтримки та консультування для військовослужбовців є критичною. Програми психологічної реабілітації, групові сесії та індивідуальна терапія можуть допомогти військовим ефективно впоратися з травматичними подіями, стресовими ситуаціями та покращити їхню емоційну стійкість [7].

Отже, емоційна стійкість як важлива риса військовослужбовців характеризує готовність і здатність протистояти стресогенному впливу у складних для функціонування психіки ситуаціях. Емоційна стійкість сприяє успішному функціонуванню військового персоналу в умовах стресу та небезпеки. Вона допомагає військовим зберігати холонокровність, приймати рішення та діяти ефективно навіть у найскладніших ситуаціях.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 1999. 275 с
2. Бойко В., Хомчак Р. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*. 2017. № 2. С. 19–27.
3. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. *Збірник наукових праць “Військова освіта” Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2017. № 2 (36). С. 107-117.
5. Красницька О. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта: зб. наук. пр. Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (45). С. 123–135. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/123-135>.
6. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах: підручник. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.
7. Потапчук Є.М. Психологічна робота у Прикордонних військах України. Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України: підручник / за заг. ред. Максименка С.Д., Олексієнка Б.М. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2001. С. 124-173.
8. Яременко В., Рахманов В. Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ)*. Київ: ДЗВО «УМО», 2022. С. 184-187.

УДК 159.9

Алмагуль Кулымбаева
(Алматы, Қазақстан)

БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫҢ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУЫ МӘСЕЛЕСІ

Мақалада болашақ психологтардың көшбасшылық қасиеттерін дамыту мәселесі қарастырылады, бұл олардың кәсіби қалыптасуының маңызды аспектісі болып табылады. Зерттеудің өзектілігі қазіргі әлеуметтік және білім беру ортасы жағдайында психологтардың жеке және кәсіби қасиеттеріне қойылатын талаптардың артуына байланысты. Көшбасшылық қасиеттерге өзін-өзі ұйымдастыру, қарым-қатынас, шешім қабылдау және қақтығыстарды басқару қабілеті кіреді, бұл клиенттермен және әріптестермен тиімді қарым-қатынас жасау үшін өте маңызды.

Кілімттік сөздер: көшбасшылық қасиеттер, психологтар, кәсіби қалыптасу, оқыту, жеке өсу.

В статье рассматривается проблема развития лидерских качеств у студентов-психологов, что является важным аспектом их профессионального становления.