

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ БІЙЦЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: СВІТОВИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ

Губа Н. О., Михайлуца О. М.

ВСТУП

Сучасні військові конфлікти, такі як війна в Україні, ставлять перед бійцями Збройних сил України надзвичайно високі вимоги. Постійна загроза життю, фізичні та емоційні навантаження, невизначеність та стрес виснажують особисті ресурси, що може призвести до зниження боєздатності (емоційне виснаження, втрата мотивації, зниження концентрації уваги, уповільнення прийняття рішень), психологічних проблем (тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, порушення сну, зловживання психоактивними речовинами) та інших негативних наслідків (соціальна дезадаптація, проблеми в особистому житті, ризикована поведінка, самопошкодження, суїцидальні думки).

В роботах науковців особисті ресурси визначаються як сукупність психологічних, фізичних та соціальних характеристик людини, які допомагають їй справлятися з труднощами, адаптуватися до мінливих умов та досягати поставлених цілей. Дослідники виділяють психологічні ресурси (стійкість до стресу, емоційний інтелект, самоконтроль, оптимізм, мотивація, самоповага, впевненість у собі), фізичні ресурси (здоров'я, витривалість, сила, координація, швидкість), соціальні ресурси (соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, колег, наявність позитивних соціальних зав'язків, відчуття приналежності до групи).

Підтримка та розвиток особистісних ресурсів бійців ЗСУ є надзвичайно важливим завданням, адже це дозволить підвищити боєздатність (емоційне стійкі та мотивовані бійці краще справляються з поставленими завданнями, приймають більш раціональні рішення та діють більш ефективно), зберегти психічне здоров'я (профілактика психологічних проблем та ПТСР, допомога бійцям у подоланні стресу та адаптації до складних умов) та покращити якість життя (підвищення стійкості до стресу, покращення соціальних зав'язків, формування навичок саморегуляції та емоційного інтелекту).

Актуальність дослідження підтверджується зростанням кількості психологічних проблем серед бійців ЗСУ, необхідністю розробки ефективних програм психологічної підтримки та зростанням розуміння важливості особистісних ресурсів для успішної життєдіяльності людини. Отже, вивчення факторів, що впливають на особистісні

ресурси бійців ЗСУ, та розробка рекомендацій щодо їх підтримки та розвитку є актуальним та має значну практичну цінність.

1. Психологічні ресурси особистості: теоретичний огляд

Як зазначалося вище, поняття «психологічний ресурс» є складним і багатограним, його тлумачення різняться у наукових дослідженнях. Ще у 1981 року вчені встановили, що внутрішні ресурси індивіда, які включають когнітивні та феноменологічні характеристики, суттєво впливають на його адаптаційні реакції на стрес. Автори праці¹ підкреслили, що здатність до резистентності, емоційна стабільність та когнітивні стилі (зокрема, атрибутивні тенденції) є ключовими факторами, що модулюють реакцію на стресори. Взаємодія між внутрішніми ресурсами та характеристиками зовнішніх вимог визначає індивідуальні відмінності у реакції на стрес. Згідно з ідеєю роботи², психологічні ресурси – це не абстрактні поняття, а конкретні індивідуальні особливості, які безпосередньо впливають на життєвий шлях людини. Ці ресурси є унікальними для кожної особистості і надають їй відчуття сили, безпеки та впевненості. У роботі³ акцент зміщується з функціонального аспекту ресурсів на їхній моральний і ціннісний компонент. Ресурси розглядаються не лише як засоби адаптації, а як фундаментальні аспекти особистості, тісно пов'язані з ціннісними орієнтаціями індивіда. Ці цінності визначають, які ресурси людина розвиває і як їх використовує. Робота⁴ розширює це розуміння, підкреслюючи, що ресурси – це не просто інструменти, а засоби самореалізації та особистісного зростання.

Поняття ресурсів у сучасній психології виходить за межі традиційного розуміння. Якщо раніше ресурси розглядалися як конкретні якості, то сьогодні акцент зміщується на їхній глибинний, філософський сенс. Автори⁵ пропонують інтерпретувати ресурси як

¹ Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen, Massnahmen. Bern: Huber, 1981. P. 213–259.

² Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.

³ Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*. 2009. Vol. 10, № 4. URL: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>.

⁴ Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.

⁵ Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.

«інтерпретаційні коди», тобто як своєрідні «лінзи», через які ми бачимо світ. Ці коди формуються протягом життя на основі нашого досвіду – радощів, страждань, успіхів і невдач. Таким чином, наше розуміння себе і світу безпосередньо пов'язане з нашими ресурсами.

Поняття психологічних ресурсів, як екзистенційно-когнітивних кодів, запропоноване в дослідженні⁶, пропонує нам поглянути на наші внутрішні сили як на щось постійно мінливе і унікальне для кожної людини. Воно підкреслює, що наші внутрішні сили – це не статичні величини, а скоріше живі інструменти, які постійно змінюються і розвиваються разом з нами. Це означає, що наші ресурси – це не просто набір якостей, а скоріше спосіб мислення, який формується нашим життєвим досвідом. Кожна людина має унікальний набір ресурсів, які допомагають їй долати труднощі і досягати своїх цілей.

Отже, теоретичні дослідження в галузі психології ресурсів демонструють їхню значущість для адаптації людини до різних життєвих ситуацій. Особливо актуальним є застосування цих знань у військовій психології, де військовослужбовці щодня стикаються з екстремальними умовами, що вимагають максимальної мобілізації психологічних ресурсів. Ідентифікація ключових ресурсів, необхідних для ефективної діяльності військових, дозволить розробити та впровадити цільові програми психологічної підтримки, спрямовані на підвищення їхньої боєздатності та психологічного благополуччя.

2. Світовий досвід дослідження особистих ресурсів військовослужбовців

Сучасний військовослужбовець – це не просто виконавець наказу, а багатогранна особистість, яка поєднує в собі високий професіоналізм, лідерські якості, психологічну стійкість, творчі здібності та високі моральні принципи. Такий набір компетенцій необхідний для успішної діяльності в сучасних умовах, що характеризуються динамічністю та непередбачуваністю. Формування сучасного воїна – це багатогранний процес, який передбачає цілеспрямований розвиток широкого спектру особистих якостей. Крім високого рівня фізичної підготовки та військових навичок, важливими компонентами є розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, інтелектуальних здібностей та духовних цінностей. Саме такий комплексний підхід дозволяє готувати бійців, здатних не тільки ефективно виконувати бойові завдання, а й зберігати

⁶ Штепа О. С. Ресурсний контекст інтерпретації особою впливу на неї травматичної події. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф.*, 15 лют. 2022 р. Кам'янець-Подільський : Ковальчук О. В., 2022. С. 58–63.

психологічну стійкість, працювати в команді та бути мотивованими до боротьби.

Аналіз світового досвіду є ключовим для ефективної оцінки особистих ресурсів українських військових. Вивчення закордонних практик дозволяє нам не тільки зрозуміти, як різні культури впливають на психологію воїна, але й виявити універсальні психологічні патерни, які можуть бути використані для розробки ефективних програм підтримки наших захисників. Це дає змогу створювати індивідуальні підходи, враховуючи культурні особливості та психологічні потреби кожного бійця ЗСУ. Світові психологи постійно розробляють нові інструменти та методики для діагностики, консультування та психотерапії. Використання цих інновацій в українських реаліях дозволить нам не тільки покращити якість психологічної допомоги нашим військовим, а й забезпечити їм доступ до найсучасніших технологій. Зарубіжний досвід допоможе нам адаптувати передові методики до наших потреб, розробивши індивідуальні програми підтримки, які враховують особливості кожного бійця.

Формування зазначених вище якостей бійця ЗСУ відбувається через цілеспрямований розвиток його особистих ресурсів, до яких відносяться психологічна стійкість, фізична підготовка, соціальні навички, інтелектуальний розвиток та духовність. Розглянемо їх більш детально.

1) Психологічна стійкість. Як зазначають дослідники у роботі⁷, психологічна стійкість військовослужбовця – це не просто здатність витримувати труднощі, а комплексний феномен, що включає в себе здатність адаптуватися до мінливих умов, зберігати самовладання та приймати ефективні рішення навіть у найскладніших ситуаціях. Це підтверджується результатами дослідження⁸, де проводився порівняльний аналіз різних підходів до розуміння цього поняття. Авторами підкреслюється важливість психологічної підготовки військових для досягнення успіху на полі бою. Дослідження показують, що психологічний стан солдата має прямий вплив на його ефективність і здатність виконувати завдання. Історичний аналіз воєнних конфліктів свідчить про зростання психологічних втрат серед військових. На відміну від минулих війн, де основну увагу приділяли фізичним травмам, сучасні конфлікти демонструють, що психологічні травми

⁷ Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 23–29.

⁸ Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. Вип. 22. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509>.

можуть виводити з ладу значну кількість військовослужбовців. Приклади з різних конфліктів (Корея, В'єтнам, Ізраїль, Ірак) підтверджують, що психологічні проблеми можуть стати серйозною загрозою для боєздатності армії. Експерти прогнозують, що майбутні війни будуть виграні не тільки завдяки новітнім технологіям, але й завдяки психологічно стійким військовим. Країни, які інвестують у розвиток програм психологічної підготовки, матимуть значну перевагу над противником. Отже, психологічна стійкість є одним з найважливіших аспектів підготовки сучасного військового. Інвестування в психологічну підготовку – це інвестиція в перемогу.

2) **Фізична підготовка.** **Фізична підготовка – це запорука бойової ефективності.** Сила, швидкість, витривалість та координація, розвинені завдяки тренуванням, дозволяють військовому ефективно виконувати бойові завдання в складних умовах. Крім того, фізично підготовлений організм краще протистоїть травмам і швидше відновлюється після навантажень. Регулярні заняття спортом не лише зміцнюють м'язи та кістки, а й формують стійкість до стресу, підвищують впевненість у собі та розвивають дисципліну. Такі види тренувань, як рукопашний бій та кросфіт, не тільки готують до фізичних випробувань, але й допомагають швидко приймати рішення в складних ситуаціях та зберігати спокій під тиском. Існуючі програми фізичної підготовки військових, зокрема Сил територіальної оборони, потребують подальшого розвитку. Як свідчать дослідження⁹, нинішні нормативи та тренувальні плани не завжди забезпечують достатній рівень фізичної підготовки військовослужбовців для виконання сучасних завдань. Тому Міністерства оборони та внутрішніх справ України прагнуть створити систему підготовки, яка відповідатиме найвищим світовим стандартам.

Для досягнення високого рівня фізичної підготовки військових необхідно об'єднати зусилля вчених, тренерів та військового керівництва. Сучасна фізична підготовка військових має бути індивідуалізованою та цікавою для кожного військовослужбовця. Досвід Франції, розкритий авторами у роботі¹⁰, демонструє, що поєднання спортивних елементів з військово-прикладними вправами дозволяє підвищити мотивацію та ефективність тренувань. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню відтоку кадрів та підвищенню боєздатності підрозділів.

⁹ Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science*. 2023. № 29. С. 365–372. DOI: 10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063.

¹⁰ Гнидок О. Зміст і особливості професійної та фізичної підготовки офіцерів збройних сил Франції. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2022. № 2(29). С. 125–137.

3) Соціальні навички. Успіх будь-якої військової місії багато в чому залежить від здатності військовослужбовців ефективно спілкуватися. Розвинені комунікативні навички допомагають не лише встановити довіру з місцевим населенням та міжнародними партнерами, але й сприяють міжнародному іміджу країни. Програми на зразок ASLTE доводять, що навчання спеціальним комунікативним навичкам є необхідним компонентом підготовки сучасного військового. Як підкреслено у роботі¹¹, ці навички є ключовими для встановлення довіри та ефективної взаємодії з різними групами людей, а такі програми дозволяють підготувати солдатів і лідерів, здатних працювати в міжнародних командах та ефективно взаємодіяти з представниками різних культур.

4) Інтелектуальний розвиток. Сучасна війна – це не лише фізична сутичка, а й боротьба розумів. Здатність швидко аналізувати ситуацію, приймати зважені рішення та адаптуватися до нових умов стала невід’ємною частиною успішного військового. Інтелект є потужним інструментом, який дозволяє бійцю ефективно використовувати зброю, розв’язувати складні завдання та зберігати високу мотивацію навіть у найскладніших ситуаціях. Обидві армії, США та України, розуміють, що сучасний солдат є не лише фізично підготовленою людиною, а й інтелектуалом. Хоча історичні та культурні контексти цих країн різні, обидві армії прагнуть розвивати у своїх військових лідерські якості, вміння приймати рішення та використовувати сучасні технології. Незважаючи на спільні цілі, відмінності в ресурсах та історичному досвіді впливають на реалізацію цих програм. Незважаючи на обмежені ресурси та тривалість воєнних дій, українська армія активно працює над підвищенням інтелектуального рівня своїх військовослужбовців. Українські бійці демонструють вражаючу здатність до адаптації та самонавчання. Проте, для більш ефективного відбору та підготовки кадрів автори дослідження¹² пропонують розглянути досвід США та впровадити в українській системі освіти аналог тесту ASVAB (Armed Services Vocational Aptitude Battery, стандартизований тест, який використовується в США для оцінки професійної придатності молоді до військової служби). Такий крок дозволить оцінити потенціал молоді та сформувати більш цільові програми підготовки, а також виявити молодих людей з високим потенціалом для військової служби та забезпечити їм більш якісну підготовку.

¹¹ Flanagan S., Horn Z., Knott C., Diedrich F. Teaching social interaction skills with stealthy training techniques. *Procedia Manufacturing*. 2015. Vol. 3, P. 4036–4043. DOI: 10.1016/j.promfg.2015.07.973.

¹² Тест ASVAB на професійну придатність до проходження військової служби в збройних силах США. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4846/> (дата звернення: 15.08.2024).

5) Духовність. Духовність відіграє визначальну роль у житті сучасного бійця. Вона надає сенс службі, допомагає долати страхи, підтримує моральний дух та сприяє швидшій соціальній адаптації після демобілізації. Як доведено у роботі¹³, духовні практики являються ефективним інструментом для психологічної реабілітації ветеранів. Духовна опіка є невід'ємною частиною підтримки військовослужбовців. Дослідження¹⁴ підтверджує, що співпраця армії та релігійних організацій позитивно впливає на морально-психологічний стан бійців, підвищує їхню боєздатність та сприяє швидшій соціальній адаптації. Цей досвід, який поділяють багато країн НАТО, доводить ефективність такого підходу.

3. Фактори, що впливають на особистісні ресурси бійців

Щоб забезпечити психологічне благополуччя бійців ЗСУ та підвищити їхню боєздатність, необхідно глибоко розуміти фактори, які впливають на їхні особистісні ресурси. Комплексний аналіз цих факторів дозволяє розробити ефективні програми підтримки та реабілітації, які будуть спрямовані на збереження психологічного здоров'я військовослужбовців та підвищення їхньої боєздатності. **Можна виділити кілька основних груп факторів**, які впливають на особистісні ресурси бійців. Це і індивідуальні (особистісні риси, досвід, цінності, фізичне здоров'я), і соціальні (сім'я, соціальне оточення бійця, соціальна підтримка), і організаційні (умови служби, лідерство, політика держави), і психологічні (стрес, травматичні події, емоційний стан), і духовні. Перейдемо до більш детального розгляду кожного з цих чинників.

1) Індивідуальні особливості особистості відіграють значну роль у тому, як військовослужбовець адаптується до умов служби та виконує поставлені завдання. Так, екстраверти, як правило, демонструють кращі лідерські якості та легше встановлюють контакти в новому колективі. Інтроверти, з іншого боку, можуть бути більш зосередженими на виконанні завдань і ефективними в ситуаціях, що вимагають самостійності. Важливою рисою для будь-якого військового є емоційна стійкість, яка дозволяє зберігати спокій під тиском та швидко

¹³ Жигайло Н., Цимбалюк М. Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 17. С. 3–12. DOI: 10.30970/PS.2023.17.1.

¹⁴ Михалевич В. Духівництво у військових структурах: історичний досвід і сучасність. *Волинь і воляни у Другій світовій війні: зб. наук. пр. за матеріалами I Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. подіям Другої світової війни на території Волин. обл. Луцьк*, 2012. С. 128–133.

відновлюватися після стресових ситуацій. Оптимізм також є цінною якістю, оскільки він допомагає бачити перспективи навіть у складних ситуаціях і мотивує до досягнення цілей.

Військовий досвід є потужним фактором формування особистості, який може як позитивно, так і негативно впливати на її ресурси. Попередня військова служба надає цінні навички та знання, але також може призвести до виснаження та розвитку посттравматичних розладів. Участь у бойових діях і отримання травм, незважаючи на негативні наслідки, можуть розвинути в людині стійкість, силу духу та нові адаптаційні механізми.

Цінності суттєво впливають на формування мотивації та поведінки військовослужбовців. Вони надають життю сенс, допомагають долати труднощі та підтримують високий моральний дух. Патріотизм, релігійні переконання та інші цінності взаємодіють між собою, створюючи міцну основу для особистості бійця. Спільна система цінностей є тим клеєм, що об'єднує військовий колектив. Вона сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків, підвищує довіру між бійцями і сприяє ефективній командній роботі.

Фізичне здоров'я має безпосередній вплив на виконання бойових завдань, оскільки воно визначає фізичну витривалість, силу, координацію рухів та швидкість реакції. Крім того, регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самооцінки, що є важливими компонентами психологічного благополуччя.

2) Соціальні зв'язки, зокрема сімейні, відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя військовослужбовців. Позитивна сімейна атмосфера сприяє підвищенню мотивації, зменшенню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. Однак, наявність невирішених сімейних проблем може призвести до розвитку психологічних труднощів і зниження боєздатності.

Соціальне оточення бійця є не просто сукупністю людей, а міцною мережею взаємин, яка впливає на його психологічний стан і мотивацію. Колеги, друзі та ветеранська спільнота надають відчуття приналежності та підтримки, що є особливо важливим в екстремальних умовах.

Соціальна підтримка – це комплекс заходів, спрямованих на допомогу військовим впоратися зі стресом, відновити здоров'я та успішно адаптуватися до мирного життя. Психологічні консультації, медична допомога, юридична підтримка та волонтерські ініціативи є важливими складовими соціальної підтримки.

3) Умови служби, стиль керівництва та державна політика безпосередньо впливають на психологічне благополуччя військовослужбовців. Організаційні фактори створюють умови, в яких бійці

виконують свої обов'язки, і значною мірою впливають на їхнє ставлення до служби. Постійний стрес, ризик для життя та відсутність належного забезпечення можуть негативно впливати на моральний дух. Водночас, успішне виконання завдань, якісне спорядження та можливість відпочинку підвищують мотивацію і самооцінку.

Демократичний стиль керівництва, заснований на довірі та взаємоповазі, сприяє підвищенню мотивації та ефективності. Авторитарний стиль, навпаки, може призвести до деморалізації та зниження боєдатності. Забезпечення соціальних гарантій, медичного обслуговування та визнання заслуг військових підвищує їхню лояльність і мотивацію.

4) Військова служба пов'язана з високим рівнем стресу та травматичними подіями, що може негативно впливати на психіку. Психологічні фактори впливають на те, як бійці сприймають свою службу, як справляються зі стресом та як взаємодіють з оточенням.

Стрес є невід'ємною частиною військової служби. Постійне перебування в умовах небезпеки може призвести до розвитку серйозних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Симптоми ПТСР включають постійні спогади про травматичні події, уникнення всього, що пов'язане з травмою, підвищену тривожність і дратівливість. Травматичні події залишають глибокий слід у психіці бійців. Смерть товаришів, фізичні травми та інші страшні переживання можуть призвести до розвитку різних психічних розладів, серед яких найпоширенішим є ПТСР. Емоційний стан бійців може значно коливатися під впливом військових дій. Тривога, депресія, відчуття безпорадності – це лише деякі з емоцій, з якими стикаються військовослужбовці. Ці негативні емоції можуть знижувати мотивацію і ускладнювати адаптацію до мирного життя.

5) Для кожного бійця духовність може мати своє особливе значення. Це може бути віра в Бога, зв'язок з природою, почуття єдності з народом або просто глибока віра в справедливість. Незалежно від конкретних проявів, духовність допомагає знайти внутрішню силу і впоратися зі складними ситуаціями.

Ці фактори можуть як зміцнювати, так і підірвати особистісні ресурси бійця. Сильна сімейна підтримка підвищує стійкість до стресу, тоді як тривалі бойові дії можуть призвести до серйозних психологічних проблем.

4. Огляд існуючих теорій та моделей особистісних ресурсів: застосування до військовослужбовців ЗСУ

Існує безліч теорій та моделей, які описують особистісні ресурси. Серед найпоширеніших з них виділяють наступні: Для більш глибокого розуміння феномену особистісних ресурсів важливо ознайомитися

з такими теоріями, як теорія самодетермінації, теорія ресурсів, модель позитивної психології, теорія соціального копінгу, модель психологічної стійкості, модель когнітивно-поведінкової терапії.

1) Теорія самодетермінації (ТДС)¹⁵ пропонує цінне інструментарій для розуміння мотивації військовослужбовців. Цей підхід зосереджується на трьох ключових психологічних потребах: автономії, компетентності та соціальній зв'язаності. Забезпечення цих потреб у військовому середовищі може суттєво підвищити мотивацію, задоволеність службою та загальне психологічне благополуччя військових. Розуміючи фактори, що підривають внутрішню мотивацію, ми можемо ефективніше запобігати вигоранню серед військовослужбовців. **Сфера застосування ТДС у військовій психології досить широка.** Розглянемо кілька конкретних прикладів.

- Створення автономних робочих груп: Надання військовим більшої свободи в прийнятті рішень та плануванні своєї діяльності може підвищити їхню залученість та відповідальність.

- Розробка програм розвитку компетентностей: Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток навичок, необхідних для виконання завдань, підвищує впевненість військових у своїх силах.

- Створення сприятливого соціального клімату: Формування командного духу, підтримка взаємодопомоги та відкритого спілкування сприяє задоволенню потреби в соціальній зв'язаності.

Однак, для успішного застосування ТДС необхідно враховувати індивідуальні відмінності військовослужбовців та контекстуальні фактори.

2) Теорія ресурсів пояснює, що люди, які мають більше «запасів сили» – таких як позитивні емоції, підтримку оточення чи фізичне здоров'я, краще справляються з життєвими труднощами¹⁶. Для військових це особливо актуально. Теорія ресурсів допомагає зрозуміти, чому одні бійці краще витримують стрес війни, ніж інші. А ще вона пропонує практичні способи підвищення психологічної стійкості військових:

- Створення сприятливого середовища: Наприклад, це може бути забезпечення можливостей для відпочинку, організація заходів для зміцнення командного духу.

- Навчання ефективним стратегіям подолання стресу: Це можуть бути різні техніки релаксації, когнітивно-поведінкові методи.

¹⁵ Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. V. Вип. 18. С. 151–161.

¹⁶ Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

- Підвищення самооцінки: Це може включати тренінги, спрямовані на розвиток впевненості в собі та своїх силах.

- Зміцнення соціальних зв'язків: Створення умов для спілкування, підтримки між військовими.

Отже, теорія ресурсів надає цінну основу для розуміння психологічного благополуччя військовослужбовців та розробки ефективних програм їхньої підтримки. Забезпечення військових різноманітними ресурсами, як матеріальними, так і психологічними, допомагає їм краще справлятися зі стресом, підвищує їхню мотивацію та ефективність.

3) Модель позитивної психології пропонує практичні інструменти для підвищення психологічного благополуччя військових¹⁷. Завдяки розвитку позитивних емоцій, вдячності, оптимізму та навичок копіngu, військові можуть краще справлятися зі стресом, підвищити свою стійкість до травматичних подій та ефективніше виконувати свої обов'язки. Шукаючи відповідь на питання «Що робить життя вартим життя?», позитивна психологія допомагає військовим розкрити свій потенціал, розвинути сильні сторони особистості та знайти сенс у своїй службі. Застосування методів позитивної психології сприяє формуванню згуртованих команд, підвищенню морального духу та покращенню загального психологічного клімату у військовому колективі. Позитивна психологія не тільки допомагає запобігати розвитку психологічних проблем у військових, але й сприяє швидшому відновленню після травматичних подій та поверненню до повноцінного життя.

4) Відповідь на питання «Як люди справляються зі складними ситуаціями?» шукає теорія соціального копіngu. Особливо актуальним воно є для військових, які регулярно стикаються зі стресом. Дослідження українських вчених, таких як Мушкевич, Пасічник¹⁸, та Ярмольчик¹⁹, допомогли зрозуміти, як військові використовують різні стратегії, щоб впоратися з труднощами. Завдяки теорії соціального копіngu ми можемо зрозуміти, які стратегії допомагають військовим

¹⁷ Карамушка Л. М. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 29. № 2-3, С. 25–38. DOI: 10.31108/2.2023.2.29.3.

¹⁸ Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-40-mus.

¹⁹ Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 111–115. DOI: 10.32843/2663- 5208.2021.22.19.

найкраще справлятися з психологічними навантаженнями, створити програми, які допоможуть кожному військовослужбовцю розвинути власні навички копінгу, виявити фактори ризику та розробити програми профілактики.

5) Модель психологічної стійкості пропонує комплексний підхід до забезпечення психологічного благополуччя військових. Вона дозволяє не тільки оцінити готовність кандидатів до військової служби, але й створити програми, які будуть відповідати потребам кожного військовослужбовця, надавати допомогу військовим на всіх етапах їхньої служби, допомогти військовим повернутися до цивільного життя та інтегруватися в суспільство.

6) Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується на простому принципі: наші думки впливають на наші почуття і поведінку²⁰. Якщо ми змінимо свої думки, то зміняться і наші почуття, а відповідно і наша поведінка. Саме тому КПТ є таким ефективним методом для військових, які стикаються зі стресом і емоційним напруженням. Цей метод дозволяє запобігти розвитку таких розладів, як депресія, тривога і пост травматичний стресовий розлад, відчувати себе більш спокійно, впевнено і щасливо, успішно адаптуватися до мирного життя після служби.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних підходів та емпіричних даних дозволяє зробити висновок про те, що психологічні ресурси відіграють вирішальну роль у адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби. Розвиток психологічних ресурсів – це не просто бажаний, а необхідний компонент підготовки сучасного воїна. Для ефективного розвитку психологічних ресурсів необхідно комплексне використання різних методів і підходів, включаючи психологічне консультування, тренінги, фізичні вправи, духовні практики та соціальну підтримку. Важливо розуміти, що психологічні ресурси – це не статична величина, а динамічний процес, який постійно змінюється під впливом різних факторів. Тому важливо створювати умови для постійного розвитку та підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців. Отримані результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ. Ці програми повинні бути індивідуалізованими та враховувати як загальні закономірності, так і специфічні потреби кожного бійця.

²⁰ Большакова А. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kpt-kognityvno-povedinkova-paradygma-u-suchasnij-psyhoterapiyi/> (дата звернення: 16.08.2024).

АНОТАЦІЯ

Робота присвячена комплексному аналізу психологічних ресурсів військовослужбовців. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння цього поняття, розглянуто їхнє застосування для оцінки та розвитку особистісних якостей військовослужбовців. Особлива увага приділяється впливу соціальних, організаційних та психологічних факторів на формування та розвиток ресурсів військових. В роботі проведено огляд існуючих теорій та моделей особистісних ресурсів. На основі проведеного аналізу сформульовано висновки щодо необхідності розробки індивідуальних програм розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців, які б враховували як індивідуальні особливості кожного бійця, так і вимоги сучасної війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen, Massnahmen. Bern: Huber, 1981. P. 213–259.
2. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
3. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*. 2009. Vol. 10, № . 4. URL: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>. DOI: 10.2202/1940-1639.1042.
4. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.
5. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399.
6. Штепа О. С. Ресурсний контекст інтерпретації особою впливу на неї травматичної події. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., 15 лют. 2022 р. Кам'янець-Подільський* : Ковальчук О. В., 2022. С. 58–63.
7. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 23–29.
8. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій

в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. Вип. 22. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509>.

9. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військово-службовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science*. 2023. № 29. С. 365–372. DOI: 10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063.

10. Гнидюк О. Зміст і особливості професійної та фізичної підготовки офіцерів збройних сил Франції. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2022. № 2(29). С. 125–137.

11. Flanagan S., Horn Z., Knott C., Diedrich F. Teaching social interaction skills with stealthy training techniques. *Procedia Manufacturing*. 2015. Vol. 3, P. 4036–4043. DOI: 10.1016/j.promfg.2015.07.973.

12. Тест ASVAB на професійну придатність до проходження військової служби в збройних силах США. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4846/> (дата звернення: 15.08.2024).

13. Жигайло Н., Цимбалюк М. Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 17. С. 3–12. DOI: 10.30970/PS.2023.17.1.

14. Михалевич В. Духівництво у військових структурах: історичний досвід і сучасність. *Волинь і волиняни у Другій світовій війні*: зб. наук. пр. за матеріалами I Міжнарод. наук.-практ. конф., присвяч. подіям Другої світової війни на території Волин. обл. Луцьк, 2012. С. 128–133.

15. Сердюк Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. V. Вип. 18. С. 151–161.

16. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

17. Карамушка Л. М. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 29. № 2-3, С. 25–38. DOI: 10.31108/2.2023.2.29.3.

18. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-40-mus.

19. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військово-службовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 111–115. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.22.19.

20. Большакова А. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kpt-kognityvno-povedinkova-paradygma-u-suchasnij-psyhoterapiyi/> (дата звернення: 16.08.2024).

Information about the authors:

Guba Nataliia Oleksandrivna,

PhD in Psychology,

Associate Professor, Head of the Department of Psychology

Zaporizhzhia National University,

118, Gogol St, Zaporizhzhia, 69600, Ukraine

Mikhailutsa Olena Mykolayivna,

Candidate of Technical Sciences,

Associate Professor at the Department of Electronics,

Information systems and Software

Zaporizhzhia National University,

66, Zhukovsky St, Zaporizhzhia, 69600, Ukraine