

УДК 159.9

Черниш Л. – ст. гр. БП-41

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Науковий керівник: доц. Періг І. М.

Chernysh L.

*Ternopil Ivan Puluy National Technical University*

## **THE IMPACT OF WAR ON THE PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF MILITARY SERVANTS IN COMBAT CONDITIONS**

Supervisor: Perig I.

Ключові слова : психологічна стійкість, військовослужбовці

Keywords: psychological stability, military

Війна є одним із найскладніших випробувань, які переживає людство. Вона залишає глибокий психологічний слід у тих, хто бере в ній участь. Особливо це стосується військових, які перебувають у центрі бойових дій. Розуміння того, як війна впливає на психологічну стійкість військовослужбовців, є ключовим для забезпечення їхньої боєготовності та підтримки їхнього психічного здоров'я.

Особливу увагу дослідженню психологічної стійкості приділяли такі українські науковці як О. Кокун, В. Клочков, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Тімченко, І. Аршава, А. Левенець, Х. Стельмашук, О. Грицина. Вони розглядали психологічну стійкість як здатність особистості адаптуватися до складних обставин, ефективно долати стрес і зберігати своє здоров'я та працездатність.

Відповідно до наказу Головнокомандувача Збройних Сил України № 305 від 18 жовтня 2021 року «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», стверджують, що психологічна стійкість – це здатність людини зберігати необхідний рівень психологічної готовності в певних умовах обстановки протягом заданого часу, а також швидко відновлювати свій психоемоційний стан після переживання кризових чи екстремальних ситуацій.

Військові, які беруть участь у бойових діях, стикаються з екстремальними умовами, що потребують виняткової здатності зберігати психологічну рівновагу. Психологічна стійкість, як складний багатокомпонентний феномен, включає в себе морально-психологічний, емоційний, мотиваційний, волевий, когнітивно-оцінний, та індивідуально-особистісний компоненти. Кожен із них піддається впливу війни, посилюючи або, навпаки, підриває здатність військових адаптуватися до складних умов.

Морально-психологічний компонент піддається серйозним випробуванням через моральні дилеми, з якими стикаються військові, які можуть впливати на їхні цінності та переконання. Підтримка морального духу через командну підтримку та лідерство є критично важливою.

Мотиваційний компонент також зазнає впливу. Участь у бойових діях може або посилювати мотивацію через почуття патріотизму і обов'язку, або знижувати її через

втому, втрати і тривалий стрес. Здатність військових підтримувати чітке розуміння цілей і значення своєї місії стає вирішальним фактором.

Емоційний компонент включає здатність управляти стресом і зберігати емоційну стабільність, є одним із найбільш вразливих. Постійна небезпека, втрати товаришів і особиста відповідальність створюють величезний емоційний тиск. Однак розвиток навичок емоційного самоконтролю та підтримка від товаришів по службі можуть сприяти збереженню балансу.

Вольовий компонент включає в себе силу волі військових, яка часто випробовується в екстремальних умовах. Наполегливість, рішучість і здатність долати труднощі є основою для збереження стійкості.

В індивідуально-особистісний компонент входять особистісні якості, такі як оптимізм, впевненість у собі та здатність до адаптації, які допомагають військовим впоратися з викликами бойових дій.

Важливо розвивати психологічну стійкість військових, адже, вона є критично важливою для забезпечення ефективності, безпеки та здатності адаптуватися до екстремальних умов бойових дій. Покращення психологічної стійкості вимагає комплексного та систематичного підходу, який охоплює фізичну, емоційну, соціальну та професійну підготовку.

Фізична витривалість військовослужбовців є фундаментом для їхньої здатності справлятися з фізичними і психоемоційними навантаженнями. Регулярні фізичні вправи знижують рівень тривоги, стресу та депресії, водночас зміцнюючи впевненість у власних силах.

Емоційне управління допомагає військовим долати страх, тривогу, гнів чи втрати, зберігаючи здатність приймати раціональні рішення навіть в екстремальних умовах. Техніки медитації, глибокого дихання та релаксації є важливими інструментами для підтримання емоційної рівноваги.

Військова згуртованість є ключовим фактором психологічної стійкості. Взаємодія серед членів підрозділу створює довіру, допомогу та спільну ідентичність, які підтримують моральний дух.

Навчання, яке моделює бойові ситуації, готує військових до екстремальних умов і створює впевненість у їхній здатності діяти в хаотичних умовах. Повторення завдань та стандартизовані тренування зміцнюють почуття контролю над ситуацією та допомагають уникнути паніки.

Командири відіграють важливу роль у розвитку стійкості військових. Їхнє лідерство має бути прикладом для наслідування, мотивувати та підтримувати команду у складні моменти.

Сімейна підтримка військовослужбовців також є важливим аспектом їхньої психологічної стійкості. Надійний "тил", емоційний зв'язок із близькими, створення стабільності вдома допомагають військовим долати стрес і зберігати мотивацію.

Отже, ця тема є важливою для формування сильного, об'єднаного та підтримуючого суспільства, що готове забезпечити захисникам країни не лише фізичну, а й моральну опору. І чим більше ми приділятимемо уваги цій проблематиці, тим кращими будуть наші шанси на збереження і розвиток людського потенціалу у найскладніших умовах.

## **Література:**

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.