

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ШЛЯХИ ЗМІЦНЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ватула Кирило,

здобувач вищої освіти спеціальність 208 Агроінженерія

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: *Війна створює потужний психологічний тиск на військовослужбовців. Постійна загроза життю, втрати та екстремальні умови служби спричиняють розвиток бойового стресу, який впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Важливим завданням є формування стресостійкості військових та впровадження ефективних методів психологічної допомоги й саморегуляції.*

Ключові слова: *Бойовий стрес, військовослужбовці, психологічна стійкість, психічне здоров'я, саморегуляція, психокорекція.*

Життя у воєнний період супроводжується сильним психологічним навантаженням як для цивільного населення, так і для військових. Постійна загроза життю, обстріли, атаки дронів і невизначеність викликають тривогу, страх та емоційне напруження. Такі реакції є природною відповіддю людини на небезпечні умови.

Під час виконання бойових завдань військовослужбовці стикаються з багатьма стресовими факторами: небезпекою поранення або загибелі, втратою побратимів, складними умовами проживання, нестачею сну та відсутністю зв'язку з рідними. Це може призводити до безсоння, підвищеної тривожності, труднощів із концентрацією та загального виснаження організму.

Багато військовослужбовців стикаються з безсонням, підвищеною тривожністю, труднощами концентрації уваги. Хронічне недосипання та постійне відчуття небезпеки спричиняють підвищення рівня стресу, розвиток тривожних станів і навіть погіршення пам'яті. Отже, стрес у воєнний час — це не просто тимчасовий дискомфорт, а серйозний чинник ризику для психічного й фізичного здоров'я [1]

З наукової точки зору бойовий стрес — це комплекс психічних змін, що виникають у процесі адаптації військовослужбовця до екстремальних умов бойових дій. У помірному прояві він може мобілізувати ресурси організму, однак тривалий вплив стресу здатний спричинити психологічні розлади та негативні зміни поведінки [2].

Бойовий стрес проявляється в емоційних, інтелектуальних, фізіологічних і поведінкових реакціях. Його вплив може призводити до змін характеру, загострення окремих рис особистості, виникнення стрес-асоційованих розладів, а також підвищення ризику суїцидальних проявів. Залежно від сили та

тривалості дії стресорів спочатку порушується інтелектуальна сфера, а згодом — соціальна та емоційна складові особистості [3].

Важливу роль у підтримці психічного здоров'я військових відіграє системна психологічна допомога. Ефективними методами є релаксація, дихальні вправи, самонавіювання, психологічні тренінги та групові обговорення пережитого досвіду. Також застосовуються методи арттерапії, зокрема малювання або музикотерапія, які допомагають зменшити емоційне напруження.

Особливе значення має навчання військовослужбовців навичкам саморегуляції. Перспективним напрямом є навчання методів психічної саморегуляції. Індивідуальна методика управління стресом (ІМУС-ІМСМ) допомагає військовослужбовцям контролювати негативні психічні стани за допомогою само- та взаємодопомоги. Використання дихальних технік, контролю емоцій та позитивних психологічних установок допомагає знизити рівень страху і підтримувати впевненість у власних силах. Щоб попередити страх, важливо заздалегідь продумати свої дії в бою та взаємодію з побратимами. Страх є природною реакцією, яка може як захищати людину від небезпеки, так і заважати мислити та діяти.

Для подолання страху можна використати прості прийоми самопомоги: усвідомити й проговорити причину страху, поділитися переживаннями з товаришами, виконати повільні дихальні вправи та розслабити м'язи тіла. Також допомагає повторення позитивних установок, що зміцнюють впевненість у власних силах.

Важливо пам'ятати, що страх можна подолати завдяки самоконтролю, підтримці побратимів і психологічній підготовці [4].

Отже, бойовий стрес є невід'ємною складовою військової діяльності. Проте завдяки психологічній підтримці, розвитку стресостійкості та навичок самопомоги можна значно зменшити його негативний вплив і зберегти психічне здоров'я військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Палій, В., Ляшенко, О., Солонський, А. Як впоратися зі стресом у воєнний час // KSE Psychology. — Режим доступу: <https://kse.ua/wp-content/uploads/2025>
2. Сулятицький, І., Островська, К., Осьодло, В. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019.
3. Кравченко, К. О., Тімченко, О. В., Широбоков, Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. — Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. — Режим доступу: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f88f7b84-6bef-4870-a5c6-c1b07efb6f6e/content>
4. Міністерство оборони України. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. рекомендації. — Київ, 2014.

Анотація: War creates strong psychological pressure on military personnel. Constant threats to life, losses, and extreme service conditions lead to the development of combat stress, which affects both mental and physical health. An important task is the development of stress resistance in soldiers and the implementation of effective methods of psychological support and self-regulation.

Ключові слова: Combat stress, military personnel, psychological resilience, mental health, self-regulation, psychocorrection.

Науковий керівник:
Болотських С.В.,
старший викладач
кафедри фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет

УДК 355.4:623

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЩО ЗМІНЮЮТЬ ПРАВИЛА БОЙОВИХ ДІЙ

БАЗОВКА Ігор

здобувач вищої освіти спеціальність 208 Агроінженерія

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: в роботі розглянуто сучасні технології, які суттєво змінюють характер ведення бойових дій. Особливу увагу приділено безпілотним системам, штучному інтелекту, роботизованим комплексам та засобам радіоелектронної боротьби. Показано їхній вплив на тактику, стратегію та ефективність військових операцій.

Ключові слова: військові технології, безпілотні системи, штучний інтелект, роботизовані комплекси, радіоелектронна боротьба, сучасна війна.

Сучасні війни значно відрізняються від конфліктів минулих десятиліть. Стрімкий розвиток технологій призвів до появи нових засобів ведення бойових дій, які змінюють тактику, стратегію та організацію військових операцій. Якщо раніше ключову роль відігравали чисельність військ і кількість техніки, то сьогодні вирішальним фактором стають інформація, швидкість обробки даних і технологічна перевага.

Однією з найбільш важливих технологій сучасної війни стали безпілотні системи. Безпілотні літальні апарати виконують широкий спектр завдань: ведення розвідки, коригування артилерійського вогню, спостереження за пересуванням противника та нанесення точкових ударів. Крім повітряних