

Г. В. Табачук, К. М. Татуревич

## ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ: НЕЗАМІННИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКА ТА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ

**Анотація.** Військова психологія – прикладна галузь психології, що досліджує психологічні проблеми виникаючі в процесі підготовки військовослужбовців і ведення війни, вивчає закономірності й механізми функціонування психіки людини, а також психологічні закономірності становлення конкретних видів військової діяльності. Представлено основні завдання військової психології, значення психологічної стійкості та інструменти психологічної допомоги.

**Ключові слова:** військова психологія, психологічна стійкість, війна, посттравматичний стресовий розлад, стресостійкість, адаптація.

**Abstract.** Military psychology is an applied branch of psychology that studies psychological problems arising during the training of military personnel and the conduct of war. It examines the patterns and mechanisms of human mental functioning, as well as the psychological patterns of the formation of specific types of military activity. The main tasks of military psychology, the importance of psychological resilience, and the tools of psychological assistance are presented.

**Keywords:** military psychology, psychological resilience, war, post-traumatic stress disorder, stress resistance, adaptation.

В умовах сучасних викликів, з якими стикається Україна, військова психологія набуває особливого значення. Військові конфлікти, що тривають на сході країни, а також загрози з боку агресора вимагають не тільки фізичної, але й психологічної готовності військовослужбовців. Військова психологія вивчає психологічні аспекти поведінки особистості у військових умовах, взаємодію між військовими, а також вплив стресових ситуацій на психічний стан особи.

Військова психологія має ключову роль у підтримці психологічної стійкості не тільки військових, але й цивільного населення під час сучасних військових конфліктів, особливо в умовах гібридної війни, яку наразі переживає Україна. Здатність адаптуватися до постійних стресових ситуацій, збереження бойової готовності та витримки, навіть в умовах крайнього психоемоційного напруження, є одним із визначальних чинників перемоги та збереження людського життя.

Основним призначенням військової психології є підготовка особового складу до дій в екстремальних умовах та забезпечення їх психологічної стійкості, що дозволяє підтримувати бойову ефективність і здатність до виконання поставлених завдань. Психологічна стійкість, є комплексною якістю, що включає відновлення нервової та когнітивної поведінки після травматичних подій. Військові психологи мають на меті зміцнення цієї стійкості через психологічну підготовку, постійний моніторинг стану військових і застосування методів швидкого реагування на прояви стресу та емоційного вигорання.

Крім того, іншим аспектом також є робота з цивільним населенням, яке відзначає значний психологічний вплив через війну. Розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), панічної атаки та депресивного стану є типовими реакціями на воєнні події. Військові психологи застосовують методи кризового консультування та когнітивно-поведінкової терапії, щоб допомогти цивільним адаптуватися до нових умов життя та подолати страхи і тривогу.

Психологічна стійкість є одним із ключових факторів виживання та ефективного функціонування як військових, так і цивільних. Військові, які мають високу психологічну стійкість, здатні контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення та не втрачати віри у своїх можливостях навіть в умовах постійного ризику для життя. Підтримка морально-психологічного стану військових є обов'язковою частиною їхньої професійної підготовки, особливо в контексті інтенсивних бойових дій.

З іншого боку, цивільне населення також потребує підтримки в умовах війни, оскільки соціальна структура, зовнішнє середовище та психоемоційна безпека кардинально змінюються.

Гуманітарні втрати, переміщення, нестача ресурсів і постійні тривоги створюють значне психологічне навантаження на цивільних. Військові психологи та волонтери активно працюють з населенням, допомагаючи їм адаптуватися до умов війни, знижувати рівень стресу та депресії.

Сучасні технології також мають важливу роль у розвитку військової психології. Використання віртуальної реальності (VR) для навчання військових у стресових ситуаціях стало новим напрямком у цій сфері. VR дозволяє створити реалістичні сценарії, в яких військові можуть навчатися, реагувати на екстремальні умови, що зменшує рівень тривожності та підвищує впевненість у своїх силах. Крім того, технології можуть бути використані для онлайн-консультацій, що забезпечують доступ до психологічної підтримки в будь-якому місці, що є особливим місцем для військових, які перебувають у віддалених районах.

Для військових і цивільних розробляються програми психічної реабілітації та тренінгу зі стресостійкістю, спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, релаксації та позитивного мислення. Одним із важливих аспектів є навчання метод саморегуляції: вправи на дихання, медитації, техніки зниження тривожності та управління агресією. Важливим аспектом військової психології є також виховання психологічної культури в суспільстві. Підвищення обізнаності про психологічні проблеми, з якими стикаються військові та їх родини, сприяє зменшенню стигматизації та покращенню більш відкритого обговорення цих питань. Освітні програми, які навчаються основам психологічної підтримки та самопомоги, можуть бути впроваджені в навчальні заклади, що дозволяють молодому поколінню краще розуміти та підтримувати тих, хто пройшов через військові конфлікти.

Отже, військова психологія є невід'ємною частиною сучасної військової справи в Україні. Її важливість важко переоцінити, оскільки вона не лише сприяє підготовці військових, але й забезпечує необхідну підтримку в складні часи. Успішна реалізація програми військової психології може суттєво підвищити ефективність збройних сил та покращити загальний психологічний клімат у суспільстві.

Психологічна підтримка військових і цивільних осіб, інтеграція новітніх технологій у процес підготовки та реабілітації, а також виховання психологічної культури в суспільстві — це ключові чинники, які можуть допомогти Україні подолати наслідки військових конфліктів і створити сприятливі умови для відновлення та розвитку.

В умовах невизначеності та постійних загроз, які стоять перед Україною, важливо, щоб військова психологія залишалася в центрі уваги держави, суспільства та наукової спільноти. Лише через комплексний підхід до психологічної підготовки та підтримки ми зможемо забезпечити безпеку та добробут нашої країни та її громадян.

### Список використаних джерел

1. Ягупов В.В., Військова психологія: методологія, теорія та практика , 2022. Інтернет джерело: Jane's Information Group (Інформаційна група Джейна) - британське видавництво, Лондон, 2008р.-2024р.
2. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в ЗСУ, Дніпровський науковий часопис.
3. Психологічна стійкість у військовій діяльності, Національний технічний університет
4. Інтернет джерело: Читиво, електронна бібліотека; Військова психологія: методологія, теорія та практика. Посилання на джерело: <https://chtyvo.org.ua/>
5. Інтернет джерело: Громадська наукова організація ФППП; Сучасний стан та перспективи психологічного забезпечення в збройних силах України. Посилання на джерело: <https://chasopys-ppp.dp.ua/>
6. Інтернет джерело: Формування психологічної стійкості особового складу ЗСУ. Посилання на джерело: <https://repository.kpi.kharkov.ua/>
7. Інтернет джерело: ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ І МИРУ. Посилання на джерело: <https://lib.iitta.gov.ua/>

**Табачук Григорій Васильович** – підполковник, провідний інженер кафедри військової підготовки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

***Taturevych Kateryna Mikolaïvna*** – студент, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

***Tabachuk Hryhoriy*** – Lieutenant Colonel, Leading Engineer of military training, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

***Taturevych Kateryna*** – student, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.