



**ISSUE
Nº63**



**EUROPEAN OPEN
SCIENCE SPACE**

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



**3RD INTERNATIONAL
SCIENTIFIC
AND PRACTICAL
CONFERENCE**

**INNOVATIONS IN
SCIENCE: FROM
THEORETICAL
FOUNDATIONS TO
PRACTICAL IMPACT**

NOVEMBER 24-26, 2025. ANTWERP, BELGIUM



Section: Politics and Sociology

Шляхова О.Л., Татарінова С.О.

РОЛЬ МІЖВІДОМЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПОДОЛАННІ БУЛІНГУ
 (СПІВПРАЦЯ ШКОЛИ, СЛУЖБИ У СПРАВАХ ДІТЕЙ, ПОЛІЦІЇ).... 383

Григор'єв А., Левін О.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СОЦІАЛЬНУ СТРУКТУРУ УКРАЇНСЬКОГО
 СУСПІЛЬСТВА..... 385

Лигун А., Сидоренко Н.

КОНТРОЛЬ У СФЕРІ НАДАННЯ ПУБЛІЧНИХ ПОСЛУГ..... 389

Section: Psychology

Suhonos K., Vasylyshyna N.

IMPORTANCE DEGREE OF HARD SKILLS AND SOFT SKILLS FOR
 FUTURE PSYCHOLOGISTS..... 391

Стахова О.О., Грабовська Т.В.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ
 МОВЛЕННЯ..... 393

Тукумбетова А.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ
 ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ
 ПСИХОЛОГІВ..... 395

Афанасьєва Н., Толстова Н.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ
 ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ПІД ЧАС
 НАВЧАННЯ..... 402

Кокарча Ю., Білява А.

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У МЕТОДИКАХ
 ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ..... 407

Сущенко Г.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА НАСЛІДКИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У
 СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ..... 409

2. Замфір К. Мотивація і задоволеність працею / пер. з рум. Київ: Наука, 1983. 210 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2021. 455 с.
4. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2018. 464 с.
5. Панок В. Г. Професійна психологія: особливості становлення фахівця. Психологія і особистість. 2020. № 1 (17). С. 8-23.
6. Пантілеєв С. Р. Методика дослідження самоставлення. Москва: Сенс, 1993. 32 с.
7. Реан А. А. Практична психодіагностика особистості. Санкт-Петербург: Видавництво СПбГУ, 2001. 224 с.
8. Спіллейн М. Створюй свій імідж. Керівництво для жінок / пер. з англ. Москва: Олімп-Бізнес, 1996. 176 с.
9. Чепелева Н. В. Професійне становлення практичного психолога. Київ: Либідь, 2019. 288 с.

DOI 10.70286/EOSS-24.11.2025.010

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ХОДІ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Афанасьєва Наталія

д. психол. н., професор

Толстова Наталія

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Кафедра психології і соціології

Харківський Національний економічний

університет імені Семена Кузнеця, Україна

Анотація. У статті розглядаються психічні стани військових Збройних Сил України під час виконання служби та безпосередньої участі в наступальних бойових операціях. Відповідно до статутних норм ЗСУ та сучасних стандартів підготовки психологічного стану визначено ключові фактори бойового стресу серед військовослужбовців. Надзвичайно важливо забезпечувати професійну психологічну підтримку, психокорекційні програми та моделі малих бойових підрозділів як військовим з досвідом участі у бойових діях, так і тим, у кого він відсутній. Це допоможе знизити рівень військового стресу та зміцнити психологічну стійкість військовослужбовців.

Ключові слова: бойовий стрес; психологічні стани військовослужбовців; ПТСР; психокорекція; психологічна стійкість.

Введення. Повномасштабна війна в Україні посилила увагу до питання психологічної стійкості військових, зробила акцент на впливі напружених бойових дій на їхній психоемоційний стан. В умовах постійного вогневого тиску, інформаційного фейкового впливу та постійної невизначеності бійці ЗСУ страждають від тривалої емоційної та інтелектуальної перевантаженості, що викликає різні реакції на стрес. Надважливим є створення ефективних програм психокорекції та реабілітації для зниження негативних наслідків впливу бойового стресу і запобігання розвитку посттравматичних розладів.

Мета та задачі дослідження. Метою дослідження є визначення особливостей психологічних станів військовослужбовців під час ведення оборонних і наступальних дій, виявлення чинників формування бойового стресу та аналіз типових реакцій і ризиків психологічної дезадаптації.

Для досягнення мети проаналізовано вимоги нормативних документів ЗСУ щодо впливу бойових дій на психіку військових, визначено ключові стресогенні чинники в обороні та наступі, охарактеризовано основні психологічні реакції на бойові загрози, розкрито вплив інформаційно-психологічних операцій противника на морально-психологічний стан особового складу, проаналізовано ризики розвитку ПТСР і обґрунтовано потребу психологічної підтримки, а також окреслено напрями психокорекції та моделі організації підрозділів, що сприяють підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців.

Результати дослідження і їх обговорення. Статут Збройних Сил України зазначає: основні форми загальновійськового бою – оборонний та наступальний [1]. Тому варто перейти до огляду специфіки психічних станів військовослужбовців в процесі підготовки до бойових дій та безпосередньо в процесі їх ведення в обороні. У статуті прописано, що основними завданнями в обороні є виконання наступних важливих функцій: утримання стратегічно важливих для країни регіонів, позицій та рубежів, відбиття наступальних дій противника, ураження його наступаючими військами, тобто штурмовикам [1].

Існуючий Стандарт індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України СТІ 000Г.22Л.02 визначає: бойові дії проявляються у вигляді негативних впливів на психіку військовослужбовців (він пропорційний тривалості перебування у бойових умовах). Це визначає закономірність: чим довший час особовий склад веде оборону, тим сильнішими будуть прояви сумнівів у власних силах та наростання відчуття безвихідності. В результаті відбувається зниження авторитету командирів та начальників, що сприяє процесу формування песимістичних настроїв серед частини особового складу [6].

Потужний психологічний тиск вчиняють й інші фактори, серед яких часті артилерійські обстріли, удари ракет та бомб, щільний кулеметний та автоматичний вогонь супротивника, проблеми з логістикою, руйнація

інженерних споруд, пожежі, розриви снарядів, наявність поранених та загиблих серед побратимів. Тобто перераховані фактори здатні викликати у військовослужбовців тривогу, страх, фрустрації, апатії та інші панічні стани [2].

Від ведення оборонних дій можливе формування певних психологічних захисних механізмів, зокрема, так званої «ілюзії захищеності». Зменшенню паніки, страху та відчуття небезпеки військовослужбовцям допомагає пошук укриттів, що представляють собою траншеї, лісові зарості, окопи, іншого роду прикриття. Не дивлячись на те, що дані об'єкти не гарантують стовідсоткову фактичну безпеку від вогневого ураження, саме відчуття прихованості від прямого ворожого спостереження позитивно відображається на психологічному та фізичному здоров'ї військовослужбовців, тимчасово підвищуючи морально-психологічний стан особового складу, дозволяє отримувати працездатність та боєздатність в умовах напруги [4].

Військові експерти при оцінці факторів впливу на формування бойового стресу у військовослужбовців зазначають: оборона на полі бою негативним чином впливає на керованість підрозділів, їхню взаємну згуртованість, рівень військової дисципліни. Тривалість оборонних дій здатна послаблювати усвідомлення соціальних цінностей, ідеалів держави серед військовослужбовців [5].

До негативних чинників під час ведення оборони належать: загроза здоров'ю та життю, дефіцит інформаційного характеру та часу, перевантаження інформаційним потоком, вплив ворожих інформаційно-психологічних операцій, високий темп бойової діяльності, нова обстановка при передислокації, втрата побратимів, підвищена відповідальність за прийняті рішення, порушення зв'язку з окремими підрозділами, ізолюваність при виконанні завдань окремими групами (мова йде про «синдром оточення») [6].

Сучасним аналізом досвіду локальних конфліктів доведено, що багато армій світу під час ведення наступальних операцій застосовують концепцію «мережних наступальних бойових дій» [4]. У відповідності до концепції особовий склад організовується в невеликі групи по 3 – 5 бійців, яких очолює досвідчений висококваліфікований військовослужбовець. На лідерах цих маленьких підрозділів лежить координування дій побратимів в процесі атак, надання їм психологічної підтримки.

Подібний підхід до ведення бойових операцій забезпечує систематичну взаємну видимість, гарантує тісний зв'язок між бійцями, підкреслюючи принцип спільної відповідальності за життя, здоров'я членів команди під час виконання задач на полі бою [7].

Під час атаки кожен військовослужбовець зазнає бойового стресу, причому у деяких солдат інтенсивність його рівня досягає критичної позначки. Зазвичай пікову напругу боєць відчуває безпосередньо під час прийняття рішень залишити більш безпечне місце (укриття) та почати атаку на противника. Саме у цей момент свідомість бійця активізується, прокручуючи сотні разів можливі дії. Як

результат підвищеної діяльності свідомості – звуження кола уваги, зосередження військовослужбовця лише на об'єкті бойової обстановки.

В режимі бою (під час битв чи штурму або при навчанні солдат-новачків в умовах, наближених до реальних) свідомість військовослужбовців працює переважно в автоматичному режимі, тобто її вкрай важко контролювати. В результаті боєць відчуває дезорієнтацію, робить помилки у сприйнятті обставин, оточення та безпеки. Після завершення бою звичайною практикою для солдат є амнезія. У той критичний та небезпечний для себе період учасники не здатні відтворити послідовність подій бою, хід власних думок та переживань. Навіть у разі успішного наступу не кожен боєць здатен відчути полегшення та ейфорію, оскільки перебуває у стані підвищеної пильності та настороженості. Подібний стан під час отримання бойового досвіду чи тренувань на базі підготовки є природнім [6].

Бойові дії здатні спричинити наступні типові негативні психічні поведінкові реакції: ступор, істерика, страх, плач, агресія, тривожність, нервові тремтіння, відчуття нудоти, провини, марення. Нерідкі випадки таких проявів, як галюцинація, апатія чи інші важкі стани [3].

Важливо розуміти, що зазначені реакції можна регулювати завдяки здійсненню фахової допомоги – ефективної психокорекції. Програми психологічної допомоги здатні забезпечити стабілізацію цих важких станів, що притаманні бойовому стресу, знизити негативні наслідки переживань та страху. Глибшого розуміння кожного типу реакцій можна досягти шляхом вивчення кожної з них окремо.

Отже, страх у більшості випадків – результат роботи уяви та пам'яті. Він не є прямим наслідком об'єктивної загрози [7].

Зазвичай короткочасне переживання страху не має суттєвого впливу на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовця, однак його тривалий прояв здатен розвинути депресивний стан, спровокувати часті нічні кошмари, неврози, меланхолії та інші психологічні порушення. Страх може проявлятися в будь-якій формі: раптовий переляк, панічна атака, афективний страх. Всі ці наслідки виникають не лише у окремих осіб підрозділу, а й у групах військовослужбовців [8].

У бойових умовах тривалий вплив стресових факторів призводить до серйозних психосоматичних порушень, значного підвищення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Військовослужбовцям, у яких діагностовано психічні проблеми, що є проявом бойового стресу, варто обмежувати перебування на передовій до 30 діб. У разі відсутності адекватної та фахової психологічної підтримки та контролю може сформуватися ПТСР [8].

У відповідності до Стандарту індивідуальної психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ СТІ 000А.22А, посттравматичний стресовий розлад («в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «синдром АТО» тощо) – комплекс психічних порушень, виникнення яких формує дезадаптивну,

затриману чи затяжну реакцію на стресові події, які носять надзвичайно загрозливий або катастрофічний характер. Даний розлад включає психологічні, соціальні та соматичні зміни, які суттєво впливають на функціонування особистості [8].

Висновки. Зібрані дані демонструють основні причини значного психологічного навантаження для військових ЗСУ. Умови несення військової служби та активна участь у бойових зіткненнях погіршують загальний психоемоційний стан бійців (зростання занепокоєності, постійне стресове навантаження, емоційне виснаження), що не лише негативним чином відображається на загальній витривалості військовослужбовців, а й на вміння виважено діяти в складних обставинах умов війни. Справжні бойові умови (тривала присутність під вогнем, нестача матеріальних засобів, нестача матеріальних засобів, обмеження обміну даними та часткова ізоляція військових частин, ризики несення втрат, непередбачуваність подій при бойових зіткненнях) спричиняють трансформування стресового стану у військовослужбовців.

Зазначені умови призводять до варіювання стресу: від незначних емоційних зривів чи короткочасного стану дезорієнтації до серйозніших розладів психічного та фізичного характеру. Тож своєчасна психологічна допомога є життєво важливою для підтримки не лише бойової готовності військовослужбовців, а й їх життя. До найефективніших методів боротьби з наслідками бойового стресу відносять спеціалізовані психокорекційні програми, використання навчальних тренінгів, діяльність у невеликих підрозділах.

Сьогодні фактичне формування психологічної стійкості є невід'ємною частиною бойової готовності: сильна внутрішня підтримка військового збільшує шанси успішного виконання завдань за сучасних умов війни.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.(2022) Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс,. 88 с.
2. Лящ О. П. (2021). Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи. Вип. 37. С. 128-140.
3. Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Еверт О. (2016) Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: методичні рекомендації. / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 147 с.
4. Військова навчально-методична публікація ВП 1-00(160)03.01 Інструкція «Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України», затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 24.02.2021 року. URL: [https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/16-%D0%](https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/16-%D0% (дата звернення: 14. 10.2025 року).) (дата звернення: 14. 10.2025 року).

5. Друзь О.В., Дзеружинська Н.О., Сироп'ятов О.Г., Гриневич Є.Г., Яновський Т.С., Черненко І.О. (2017) Судово-психіатричний аспект суїцидів у комбатантів. Психічне здоров'я, № 1-2 (50-51). С.122-126
6. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.
7. Блінов О. А., Блінова О. Б. (2017) Дослідження рівня страху в особистості під час відповідальної діяльності. Збірник наукових статтей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки, Вип. 9. С. 33–38.
8. Психологічна підтримка військових США та їхніх родин. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/psikhologichna-pidtrimka-viyskovikh-ssha-ta-ikhnikh-rodin-psikholog-bryus-krou-pid-chas-vizitu> (дата звернення: 10.10.2025 року).

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У МЕТОДИКАХ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

Кокарча Юлія

к.політ.н, доцент

Білява Аліна

бакалавр

Кафедра психології

Вінницький торговельно-економічний інститут

Державного торговельно-економічного університету, Україна

Психологічний підхід у подоланні страху публічного виступу є ключовим, оскільки саме психіка визначає реакцію людини на стресові ситуації. Багато людей відчувають тривогу не через реальну загрозу, а через внутрішні переконання та негативні очікування. Розуміння причин цього страху дозволяє працювати не лише з поведінкою, а й з внутрішніми установками. Психологічні методики допомагають визначити джерело хвилювання – чи то боязнь оцінки, чи страх помилки. Саме тому робота зі страхом має починатися з аналізу власних думок і переживань.

У процесі публічних виступів та міжособистісного спілкування нерідко виникають відчуття тривоги й страху, що пов'язані з можливістю негативної реакції слухачів. Подолання цих емоцій є ключовим етапом у знятті бар'єрів комунікації та формуванні впевненості. Одним із дієвих способів роботи зі страхом є свідоме використання голосу й мови тіла: інтонація, паузи, жести та постава допомагають не лише утримати увагу аудиторії, а й підкреслити значущість власних ідей та повідомлень [3]. Психологічні техніки когнітивно-

Proceedings of the 3rd International Scientific
and Practical Conference
"Innovations in Science: From Theoretical Foundations to Practical Impact"
November 24-26, 2025
Antwerp, Belgium

Organizing committee may not agree with the authors' point of view.
Authors are responsible for the correctness of the papers' text.

Contact details of the organizing committee:

European Open Science Space
E-mail: info@eoss-conf.com
URL: <https://www.eoss-conf.com/>

