

УДК 159.944.4.9.07-057.36(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.23>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗС УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ВІЙНИ

Василь Стасюк

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського,
просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна, 03049
e-mail: kromwerk@ukr.net*

Олексій Вуколов

*Національний університет оборони України імені Івана Черняховського,
просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна, 03049
e-mail: vitalysignatulin@gmail.com*

У статті досліджується вплив технологічно розвиненої війни на психологічну стійкість військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України (ЗСУ) в умовах російсько-українського конфлікту 2014–2025 років. Аналізуються особливості сучасних бойових дій, де російські війська застосовують високотехнологічні засоби, такі як безпілотні літальні апарати (БПЛА), керовані ракети, системи радіоелектронної боротьби (РЕБ) та кіберзброю. Ці технології створюють унікальні психологічні виклики для бійців: постійну емоційну напругу через загрозу несподіваних атак, стан гіперпильності від цілодобового спостереження, відчуття безсилля перед невидимим ворогом та дегуманізацію противника, що впливають на моральний дух і бойову готовність. Метою роботи є детальний аналіз цих викликів та розробка науково обґрунтованих рекомендацій для покращення психологічної підготовки особового складу. Наукова новизна дослідження полягає у вивченні нового етапу війни, де інтеграція передових технологій змінює природу бойових дій, а також у адаптації методів психологічної підтримки до сучасних умов конфлікту. У статті визначено ключові критерії технологічно розвиненої війни, проведено ґрунтовний аналіз психологічного впливу БПЛА та ракетних ударів на психоемоційний стан солдатів, включаючи страх, тривогу й емоційне виснаження. Запропоновано практичні заходи для підвищення психологічної стійкості, зокрема симуляційне навчання з використанням віртуальної реальності для імітації бойових сценаріїв, стрес-інокуляцію для тренування реакцій на небезпеку, когнітивно-поведінкову терапію для боротьби з травмами та технологічні рішення, такі як носимі датчики для моніторингу фізіологічних показників і мобільні додатки для самоконтролю стресу. Результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підготовки, що поєднує традиційні методики з інноваційними технологіями, спрямованими на протидію психологічним стресорам війни. Запропоновані заходи базуються на реальних даних бойових дій і сприяють підвищенню ефективності ЗСУ, допомагаючи бійцям адаптуватися до екстремальних умов сучасного конфлікту.

Ключові слова: психологічна стійкість, технологічно розвинена війна, безпілотні літальні апарати, керовані ракети, Збройні Сили України.

Вступ. Психологічна стійкість є ключовим елементом бойової готовності військовослужбовців, особливо в умовах сучасних збройних конфліктів, де технологічні інновації кардинально змінюють природу війни. Повномасштабне вторгнення росії на територію

України, розпочате 24 лютого 2022 року, стало переломним моментом, що прискорив еволюцію способів і засобів ведення бойових дій. У 2024–2025 роках російська агресія набула нових рис, зокрема через активне застосування високотехнологічних систем, таких як безпілотні літальні апарати (БПЛА), керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (РЕБ). Ці зміни не лише підвищують фізичну загрозу для Збройних Сил України (ЗСУ), а й створюють унікальні психологічні виклики для особового складу, особливо Сухопутних військ, які перебувають на передовій.

Метою цієї статті є аналіз впливу технологічно розвиненої війни на психологічну стійкість українських військовослужбовців та розробка науково обґрунтованих підходів до її вдосконалення. Наукова новизна дослідження зумовлена сучасним етапом російсько-української війни, що характеризується інтеграцією передових технологій у бойові дії, та необхідністю адаптації психологічної підготовки до нових реалій. Стаття детально розкриває критерій технологічно розвиненої війни, зосереджуючись на активному використанні росією дронів, керованих ракет та інших високотехнологічних систем, і пропонує практичні рекомендації для підвищення психологічної витривалості та ефективності ЗСУ.

Розвиток стресостійкості через фізичні та психічні навантаження є важливим аспектом підготовки військовослужбовців, оскільки стресові ситуації на полі бою вимагають високого рівня витривалості та здатності зберігати ясність розуму навіть у найбільш екстремальних умовах. Стресостійкість можна вдосконалювати через поєднання фізичних і психологічних навантажень, що допомагають розвивати не лише фізичну витривалість, а й емоційну стабільність у складних ситуаціях.

За визначенням В. І. Осьодло, високі фізичні навантаження є одним з основних засобів розвитку стресостійкості. Спільно з інтенсивною фізичною активністю, солдати повинні виконувати вправи, що не тільки сприяють фізичному розвитку, але й допомагають тренувати психологічну стійкість. Фізичні вправи під час стресових ситуацій, такі як фітнес-тренування або військові вправи з фізичними та тактичними навантаженнями, можуть значно підвищити здатність військовослужбовців зберігати спокій і адекватно реагувати в умовах, коли їхні емоції і фізична витривалість перебувають під великим тиском [1, с. 89–98].

Психологічні вправи на стрес є також важливою складовою частиною розвитку стресостійкості. Вони сприяють розвитку здатності знижувати рівень стресу і тривоги, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу в екстремальних ситуаціях. Такі вправи можуть включати різноманітні методики, зокрема медитацію, релаксацію та візуалізацію, що сприяють зниженню психічного навантаження [1, с. 89–98].

В. В. Стасюк визначає, що візуалізація – це ще одна методика, яка може бути корисною в ситуаціях, коли військовослужбовець потребує мобілізації своїх сил. У цій техніці солдат може уявити успішне виконання бойової задачі, уявляючи деталі події, щоб зняти стрес і зберегти спокій. Візуалізація дозволяє підготувати психологічно до стресових ситуацій і зменшує рівень негативного емоційного впливу, що може виникнути під час виконання реальних завдань [2, с. 263–268].

На думку В. Ткаченко, психологічна підготовка військовослужбовців України повинна стати важливою складовою частиною загальної бойової підготовки, зокрема з огляду на сучасні виклики та швидко змінювані умови ведення бойових дій. Відповідно до думок сучасних науковців, психологічна підготовка повинна базуватися на кількох основних компонентах, спрямованих на формування особистісних та професійних якостей військових [3, с. 119–126].

Одним із важливих компонентів психологічної підготовки військовослужбовців є формування та підтримка здорового способу життя – це аспект, який тісно пов'язаний

як з фізичною, так і з психологічною підготовкою, адже лише здорові фізично та психічно військовослужбовці можуть ефективно виконувати бойові завдання та справлятися з екстремальними ситуаціями, які можуть виникати під час служби [4, с. 325].

І. Ю. Кузьміна зауважує, що особлива увага повинна приділятися забезпеченню психологічної стійкості, що є невід'ємною частиною здорового способу життя військовослужбовців, що включає навчання методам емоційної та вольової саморегуляції, здатності контролювати свої емоції, не піддаватися паніці в екстремальних ситуаціях, а також працювати в умовах стресу та напруження. Психологічна підтримка в умовах служби повинна також включати регулярні тренінги з управління стресом та навчання методам подолання емоційної втоми і вигорання [5, с. 344–347].

Використання психологічних методів у сучасній військовій підготовці є важливим компонентом, оскільки воно не лише допомагає солдатам краще виконувати свої бойові завдання, але й сприяє їхньому психічному та емоційному здоров'ю в умовах високого стресу та екстремальних ситуацій. Психологічні тренінги стають необхідною частиною загальної бойової підготовки, адже сучасні військові операції вимагають не тільки фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної стійкості, здатності управляти емоціями та працювати в команді [6, с. 256–261].

Технологічно розвинена війна: критерії та психологічний вимір.

1. Визначення технологічно розвиненої війни та її еволюція.

Технологічно розвинена війна – це форма збройного конфлікту, у якій ключову роль відіграють високотехнологічні засоби ведення бойових дій, що забезпечують високу точність, автоматизацію та дистанційність ураження. У контексті періоду російсько-української війни 2024–2025 років цей критерій проявляється через масове використання таких систем, як БПЛА, керовані ракети, кіберзброя та засоби РЕБ. Ці технології дозволяють противнику досягати тактичних і стратегічних цілей із мінімальною видимою присутністю на полі бою, що суттєво ускладнює як фізичну, так і психологічну протидію з боку ЗСУ.

Еволюція війни в Україні відображає глобальні тенденції переходу від традиційних методів до гібридних і технологічних. Якщо на початкових етапах вторгнення у 2022 році росія покладалася на масовані артилерійські обстріли та танкові наступи, то у 2024–2025 роках акцент змістився на дистанційні та високоточні удари. Така трансформація впливає на сприйняття загрози солдатами: замість чітко визначеного фронту вони стикаються з розмитим бойовим середовищем, де небезпека може виникнути в будь-який момент і з будь-якого напрямку. Це створює стан постійної напруги, який виснажує психологічні ресурси та вимагає нових підходів до підготовки.

2. Безпілотні літальні апарати: багатогранний психологічний вплив.

Одним із найяскравіших проявів технологічно розвиненої війни є широке використання росією безпілотних літальних апаратів. Дрони застосовуються для розвідки, корегування вогню, скидання боєприпасів і прямих атак на позиції ЗСУ. Їхній психологічний вплив на українських солдатів є значним і багатогарним.

Постійне спостереження та втрата приватності.

Дрони, оснащені камерами високої роздільної здатності, створюють ефект постійного нагляду. Військовослужбовці Сухопутних військ усвідомлюють, що їхні позиції, рухи та навіть повсякденні дії можуть відстежуватися в реальному часі. Цей феномен нагадує концепцію «паноптикуму», описану Мішелем Фуко, коли людина відчуває себе під безперервним контролем. Таке сприйняття знижує моральний дух, ускладнює відпочинок і сприяє накопиченню тривожності навіть у моменти відсутності активних бойових дій.

Раптовість атак і стан гіперпильності.

На відміну від традиційної артилерії, яка супроводжується звуковими чи візуальними ознаками підготовки, дронів удари можуть відбуватися без попередження. Малі ударні дрони, зокрема типу FPV (First Person View), що набули поширення у 2024–2025 роках, дозволяють завдавати точкових ударів по окремих солдатах чи техніці з високою ефективністю. Непередбачуваність таких атак змушує бійців перебувати в стані постійної готовності, що призводить до хронічного стресу та фізичного виснаження. Як наслідок, тривала гіперпильність може спричинити порушення сну, зниження концентрації та підвищення ризику ПТСР.

Дегуманізація ворога.

Використання дронів також має дегуманізуючий ефект. Відсутність прямого контакту з оператором, який керує апаратом на відстані десятків кілометрів ускладнює емоційне сприйняття ворога. Для солдата противник перетворюється на абстрактну технологічну загрозу, що посилює відчуття безсилля та відстороненості. Цей аспект особливо помітний під час атак дронів-камікадзе, таких як «Ланцет», які росія активно застосовує для знищення бронетехніки та укріплень ЗСУ.

3. Керовані ракети: точність як психологічна зброя.

Керовані ракети – крилаті, балістичні та гіперзвукові – є ще одним ключовим елементом технологічно розвиненої війни. Країна-агресор використовує їх для ураження стратегічних об'єктів, інфраструктури та позицій ЗСУ, демонструючи технологічну перевагу та посилюючи психологічний тиск на українських військовослужбовців.

Невідворотність і вразливість

Висока точність керованих ракет, таких як «Калібр», «Іскандер» чи «Кинджал», створює у солдатів відчуття невідворотності загрози. Навіть добре укріплені позиції чи замасковані об'єкти не гарантують безпеки, що підриває впевненість у захисних заходах. У 2024 році росія посилює ракетні удари по енергетичній інфраструктурі України, що мало не лише фізичні, а й психологічні наслідки: військовослужбовці опосередковано відчують тиск через погіршення умов життя цивільного населення та логістичні труднощі.

Демонстрація сили та деморалізація.

Стратегічне застосування ракет часто спрямоване на психологічний ефект. Удари по тилових об'єктах чи цивільних цілях мають на меті підірвати бойовий дух армії, створюючи атмосферу безнадійності. Для військовослужбовців Сухопутних військ це означає додатковий емоційний тягар, адже вони не лише протистоять прямій загрозі, а й усвідомлюють ширші наслідки агресії для країни.

4. Інші високотехнологічні системи: кібервійна та радіоелектронна боротьба.

Окрім фізичних засобів ураження, росія активно застосовує кіберзброю та засоби РЕБ, які також впливають на психологічний стан солдатів.

Кібервійна: хаос і ізоляція.

Кібератаки на системи зв'язку, управління та логістики призводять до порушення координації між підрозділами ЗСУ. У критичні моменти бою втрата зв'язку може викликати відчуття ізоляції та паніки, адже солдати залишаються без підтримки чи інформації про обстановку. Наприклад, у 2024 році зафіксовано випадки кібератак на українські командні пункти, що ускладнювали оперативне реагування.

Радіоелектронна боротьба: технологічна неповноцінність.

Засоби РЕБ, які пригнічують радіосигнали, GPS-навігацію чи роботу українських систем, створюють у солдатів сприйняття технологічної слабкості. Це підриває довіру до власного обладнання та посилює психологічний тиск, особливо коли противник демонструє перевагу в електронних системах. У 2025 році росія вдосконалила свої РЕБ-комплекс, що змусило ЗСУ шукати альтернативні засоби протидії.

Психологічна стійкість: аналіз і шляхи вдосконалення.**1. Основні психологічні стресори.**

Технологічно розвинена війна породжує специфічні стресори, які необхідно враховувати при розробці програм психологічної підготовки:

- **Гіперпильність:** Постійна загроза дронів і ракет змушує солдатів перебувати в стані підвищеної готовності, що виснажує нервову систему.

- **Непередбачуваність:** Точність і скритність атак ускладнюють прогнозування небезпеки, що посилює тривогу.

- **Технологічна залякуваність:** Перевага противника в технологіях може викликати відчуття безпорадності.

- **Дегуманізація:** Відсутність «людського обличчя» ворога ускладнює емоційну адаптацію до бойового досвіду.

Ці фактори потребують комплексного підходу, який поєднує традиційні методи психологічної підтримки з інноваційними рішеннями.

2. Тренування як основа стійкості.

Для підвищення психологічної стійкості необхідні адаптовані тренувальні програми:

- **Симуляційне навчання:** Використання віртуальної реальності (VR) для імітації дронів атак чи ракетних ударів дозволяє солдатам звикнути до стресових умов у контрольованому середовищі.

- **Стрес-інокуляція (SIT):** Поступове введення стресових факторів (наприклад, звуки дронів чи раптові сигнали тривоги) підвищує витривалість.

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Техніки КПТ допомагають управляти страхом і тривогою, переосмислюючи високотехнологічні загрози як тактичні завдання.

3. Механізми подолання стресу.

Практичні інструменти для самостійного управління стресом включають:

- **Релаксаційні техніки:** Дихальні вправи та медитація зменшують напругу.

- **Когнітивне переосмислення:** Навчання сприймати дрони чи ракети як виклики, а не як непереборні загрози.

- **Соціальна підтримка:** Взаємодія в підрозділах сприяє емоційній стабільності.

4. Технологічна підтримка.

Технології можуть слугувати інструментами психологічної допомоги:

- **Носимі датчики:** Відстеження рівня стресу для своєчасного реагування.

- **Мобільні додатки:** Ресурси для зняття напруги в польових умовах.

- **Телепсихологія:** Віддалені консультації з психологами.

Висновки. Технологічно розвинена війна, що ведеться росією проти України, створює нові виклики для психологічної стійкості Сухопутних військ ЗС України. Активне використання дронів, керованих ракет, кіберзброї та РЕБ вимагає адаптації підготовки особового складу. Запропоновані методи – симуляційне навчання, стрес-інокуляція, КПТ та технологічна підтримка – враховують наукову новизну, зумовлену еволюцією війни, і спрямовані на підвищення ефективності ЗСУ в сучасних умовах.

Список використаної літератури

1. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 1. 2021. С. 89–98.
2. Стасюк В. В. Організація спеціальної психологічної підготовки особового складу до бою (бойових дій) в сучасних умовах (на прикладі окремих підрозділів механізованої бригади). *Вісник Національного університету оборони України*. № 4. 2012. С. 263–268.

3. Ткаченко В., Костюкова Н. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*, № 50 (2), 2019. С. 119–126. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>
4. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
5. Кузьміна І. Ю. Проведення психологічних та реабілітаційних заходів бойової діяльності у збройних силах України. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони: матеріали матеріали III Всеукраїнської конференції*, м. Харків, 25 квітня 2024 року. Харків: ФОП Бровін О. В., 2024. С. 344–347.
6. Коваленко О. Психологічні чинники організації внутрішніх комунікацій в збройних силах України в системі стратегічних комунікацій. *Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи: IV міжнар. наук.-практ. конф.*. 2023. С. 256–261.

ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF LAND FORCES PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE FOR COMBAT OPERATIONS IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICALLY ADVANCED WARFARE

Vasyl Stasiuk

*National Defence University of Ukraine,
28, Povitrianykh Syl avenue, Kyiv, Ukraine, 03049
e-mail: kromwerk@ukr.net*

Oleksii Vukolov

*National Defence University of Ukraine,
28, Povitrianykh Syl avenue, Kyiv, Ukraine, 03049
e-mail: vitalysignatulin@gmail.com*

This article explores the impact of technologically advanced warfare on the psychological resilience of personnel in the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine (AFU) during the Russian-Ukrainian conflict 2014–2025. It examines the specifics of modern combat operations, where Russian forces deploy advanced technological systems, including unmanned aerial vehicles (UAVs), guided missiles, cyberweapons, and electronic warfare (EW) tools. These technologies pose distinct psychological challenges for soldiers: constant emotional strain due to unpredictable threats, a state of hypervigilance from continuous surveillance, feelings of helplessness against an unseen enemy, and dehumanization of the adversary, all of which profoundly affect troop morale and combat readiness. The study aims to analyze these challenges in depth and propose scientifically grounded recommendations to enhance psychological training for military personnel. The scientific novelty of the research lies in its examination of a new phase of warfare defined by the integration of cutting-edge technologies, alongside the adaptation of psychological support strategies to meet contemporary conflict demands. The article outlines the defining criteria of technologically advanced warfare and provides a detailed analysis of the psychological effects of UAVs and missile strikes on soldiers' psycho-emotional states, including fear, anxiety, and emotional exhaustion. The following practical measures as virtual reality simulation-based training aiming to replicate combat scenarios, stress inoculation to build coping mechanisms, cognitive-behavioral therapy to address trauma, and technological innovations like wearable sensors for monitoring psychological responses and mobile apps for stress management have been suggested to bolster psychological resilience. The results highlight the need for a holistic training approach that merges conventional techniques with innovative solutions tailored to counter the psychological stressors of advanced warfare. Based on real combat data, these measures aim to improve the AFU's operational effectiveness by aiding troops in adapting to the extreme conditions of modern conflict.

Key words: Psychological resilience, technologically advanced warfare, unmanned aerial vehicles, guided missiles, Armed Forces of Ukraine.