

Абдрахманова М. Стиль життя військовослужбовців та психологічні способи відновлення сил / наук. кер. – В. К. Гаврилькевич // Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (з міжнародною участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022) / за ред. проф. О. М. Гомонюк; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. Хмельницький: Каф. психол. та педагог., 2022. С. 149-151.

УДК 159.9

*АБДРАХМАНОВА М.,*  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
групи ПШмз-21-1, Хмельницький національний університет  
Наук. кер. – канд. психол. наук, доц. В. К. Гаврилькевич

## **СТИЛЬ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СИЛ**

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року Збройні сили України не тільки успішно захищалися від російських військ, але й відкидали їх у багатьох регіонах, незважаючи на певні складнощі на фронті. Збройні сили України продемонстрували силу та витривалість, єдність та цілеспрямованість, а також здатність швидко освоювати та ефективно використовувати технічну допомогу Заходу у своїй військовій кампанії. Збройні сили України продовжують стикатися з перешкодами, але ефективно їх долають, попутно витискаючи ворога за межі нашої країни. Ця тяжка військова праця в умовах бойових дій потребує великих психічних і фізичних енергозатрат. Враховуючи те, що енергетичний ресурс у кожній людини має свої межі, дуже важливою задачею є створення для військовослужбовців умов, в яких вони могли би ефективно і швидко відновлювати свої сили.

**Метою цієї статті** є висвітлення особливостей стилю життя військовослужбовців та психологічних способів відновлення сил.

**Виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих результатів.** В уяві багатьох цивільних людей війна вимальовується як епічні посидинки з художніх чи військових фільмів. Проте, крім героїчних вчинків, у війську є буденне життя – звичайний побут, деінде неприємний і дуже складний. Ще більше на війні – небезпек і труднощів.

Ось, що розповідає про буденне життя військовослужбовців на передовій Сергій Фіщук – кулеметник та соціолог: «Звичайний день на пункті постійної дислокації у нас проходить, як і у всіх армійців. Ми прокидаємося, займаємося ранковими процедурами, робимо зарядку, вчимося. Вивчаємо різне озброєння і намагаємося бути взаємозамінними. Орієнтовно 1–2 рази на тиждень у нас можуть відбуватися навчання на полігоні. Стандартний день на передовій залежить від наших бойових задач. Якщо немає наступу або активної оборони, займаємося побутом. Готуємо їжу з підручних матеріалів, збираємо картоплю, ягоди, фрукти» [1]. «Коли підрозділ стоїть біля населеного пункту, у нас є можливість користуватися літніми кухнями. Ми не перебували в лісі або в степу, тому нам легше в плані гігієни. Щоб скупатися, набираємо воду і підігріваємо її в літніх душах. Щоб поїсти, можемо назбирати яєць або знайти якусь курку. Є багато розбитих, покинутих хат, де нікого немає і можна набрати води. Це як сільське життя, тільки під постійними обстрілами... Зручнішим побут роблять за допомогою різного туристичного знаряддя: спальник, складні ножі, гумовий посуд тощо» [2].

І хоч збройний конфлікт із російськими агресорами на території України триває вже 8 років, війною це офіційно почали називати з 24 лютого 2022 року, і за вісім місяців війни Збройні сили України почали успішно проводити наступальні операції та відвоювати території в Харківській, Луганській та Херсонській областях. Збройні сили України продовжують демонструвати високий рівень оперативної гнучкості, мотивації та спроможності.

В умовах бойових дій військовослужбовці зазнають тривалого фізичного і психічного навантаження. Для відновлення сил військовослужбовці нині мають можливість отримати відпустку за сімейними обставинами та з інших поважних причин. Вона має тривати не довше 10 днів, також у кожного військовослужбовця є до двох діб на дорогу в одну сторону.

Слід зазначити, що психологічна стійкість та відновлення сил є невід'ємною частиною життя солдата в умовах бойових дій. Для цього вони потребують відповідних побутових і психологічних умов. І якщо зі створенням відповідних побутових умов вони переважно справляються самі, то зі створенням відповідних психологічних умов вони часто потребують підтримки від інших людей.

Добре, якщо військовослужбовець може оволодіти найпростішими техніками психічної саморегуляції для підвищення стресостійкості та психічного розвантаження у ті хвилини і часи, коли є можливість відпочити. Тут в нагоді стають прослуховування музики, імпровізовані співи в підрозділах, проведення часу з тваринами, які можуть прожити поряд і потребувати прихистку та піклування (такі душевні відео з тваринами є дуже розповсюдженими у просторах соціальних мереж).

Дійсно ефективним способом відновлення сил є дихальні вправи, техніки «заземлення», переключення уваги та візуалізації. Такі знання і навички допомагають не тільки відпочити, а й залишатись у контакті з реальністю в екстремальних ситуаціях. Важливою профілактикою стресу є також фізичні навантаження. Це можуть бути елементарні фізичні навантаження і рухові вправи.

**Висновки із цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Війна з російськими агресорами ще продовжується і виснажує українських бійців. Не зважаючи на те, що наші військові безстрашно навчилися жити в нових реаліях та вести побут в умовах війни на передовій, кожен із них потребує відпочинку та відновлення сил. Для цього їм важливо навчати технікам психічної саморегуляції для підвищення стресостійкості та психічного розвантаження, а також допомагати їм, надаючи необхідну психологічну і матеріальну підтримку, допомагаючи їм облаштувати необхідні умови для ефективного відновлення сил. Радує те, що дуже багато небайдужих українців роблять усе можливе, щоб допомогти воїнам Збройних сил України, зробити їх життя комфортнішим та наблизити нашу перемогу. Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі ми бачимо в дослідженні стилю життя як чинника соціально-психологічної адаптації військовослужбовців Збройних сил України.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барсукова О. Історії про війну від кулеметника та зв'язківця. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/09/19/250498> (дата звернення: 10.11.2022).
2. Макалюк Б. Є люди, які розквітають на війні, адже відчувають, що несуть перемогу! Історія гранатометника Нацгвардії. URL: <https://vikna.tv/istorii/rozpovidi/sergij-fishhuk-istoriya-granatometnyka-pro-vijnu> (дата звернення: 10.11.2022).