

*Романишин А. М.* кандидат педагогічних наук,  
доцент, Науково-дослідний центр  
гуманітарних проблем ЗС України  
<https://orcid.org/0000-0003-3115-5999>

*Неурова А. Б.* кандидат психологічних наук, доцент,  
психолог Національної гвардії України  
<https://orcid.org/0000-0002-1220-8613>

## ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ САМОГУБСТВ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИЗВАНИХ ЗА МОБІЛІЗАЦІЄЮ

*У статті розглянуті основні чинники, що сприяють скоєнню самогубств військовослужбовцями призваними за мобілізацією і беруть участь у бойових діях та представлені рекомендації щодо їх профілактики шляхом якісної організації та проведення заходів професійно-психологічного відбору та занять із психологічної підготовки, розроблені на підставі аналізу досвіду російсько-української війни, особистого досвіду авторів та результатів опитування військовослужбовців.*

**Ключові слова:** самогубства; бойові дії; професійно-психологічний відбір; бойова підготовка; психологічна підготовка; профілактика.

**Вступ.** Аналіз випадків самогубств військовослужбовців в ході відбиття повномасштабної російської агресії вказує, що 51% самогубств скоєні військовослужбовцями через гострі реакції на стресотравмуючі чинники бойових дій та психологічну неготовність окремих військовослужбовців протистояти додатковим емоційним викликам в умовах інтенсивного ведення бойових дій.

Найбільша кількість випадків самогубств припадає на військовослужбовців призваних за мобілізацією.

Отже, можна зробити висновок, що одним з основних чинників, що сприяє скоєнню випадків самогубств військовослужбовцями ЗС України є розвиток гострих стресових розладів у військовослужбовців, внаслідок їх фізичного та психологічного виснаження, отриманих бойових травмувань, зокрема контузій (акубаротравм).

Таким чином, розгляд вищезазначених питань і визначає актуальність відпрацювання пропозицій щодо профілактики самогубств, серед військовослужбовців призваних за мобілізацією. Особливу увагу ми хочемо звернути на профілактику самогубств, які вчинені внаслідок гострих реакцій на стресотравмуючі чинники бойових дій, та їх недостатньої психологічної готовності, шляхом покращення якості проведення

професійно-психологічного відбору та психологічної підготовки воїнів.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі наукових джерел із досліджуваної проблеми, визначення шляхів досягнення ефективності профілактики самогубств серед військовослужбовців призваних за мобілізацією, що вчиняються внаслідок гострих реакцій на стресотравмуючі чинники бойових дій та їх недостатню психологічну готовність, шляхом покращення організації та проведення професійно-психологічного відбору і психологічної підготовки воїнів.

**Теоретичне підґрунтя.** Аналіз психолого-педагогічної літератури останніх років свідчить, що процес профілактики самогубств, серед військовослужбовців призваних за мобілізацією, які вчинені внаслідок гострих реакцій на стресотравмуючі чинники сучасних бойових дій, не був предметом ґрунтовних досліджень українськими вченими.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження були використані методи наукового дослідження: аналіз інформації, спостереження та опитування.

**Результати і обговорення.** Як відомо, сучасний бій – це тяжке випробування на міцність усіх психічних і фізичних можливостей солдата. Кожний може постати перед тим, чого не розуміє, відчути те, чого доти ніколи не відчував.

Переживання кожної людини – індивідуальні, специфічні.

У бойовій обстановці психіка воїна зазнає безлічі різноманітних впливів. Одні з них сприяють мобілізації та концентрації його фізичних і духовних можливостей, підвищенню бойової активності, сміливості, самовідданості. Інші, навпаки, дезорганізують бойову діяльність воїна, блокують доступ до резервів організму, погіршують роботу нервової системи і психіки.

Фахівці виділяють дві групи чинників, що впливають на бойову діяльність військ, – *зовнішні* і *внутрішні*. У свою чергу, *зовнішні чинники* поділяються на соціальні, бойові і еколого-ергономічні [7].

*Бойові чинники* – це широкий спектр змінних, що визначають ті або інші реакції, стан, поведінку воїнів в бою [7]. Дані психологічних досліджень дозволили виявити особливу дієвість таких бойових чинників, як:

- *вид, умови і інтенсивність бойових дій*. Наприклад, досвід війни свідчить, що вирішальні та найбільш складні бої відбуваються у населених пунктах. Бій в місті має виражені тактичні і психологічні особливості. Інтенсивність бойових дій також є важливим чинником поведінки воїнів у бою. Встановлено, що бойові дії високої інтенсивності призводять до швидкого наростання втоми військовослужбовців і до загального зростання психотравматизації приблизно у 1,2 рази в порівнянні з діями низької інтенсивності [7];

- *особливості зброї, що застосовується*. Наприклад, ефективність ураження вогнем при раптовому застосуванні стрілецької зброї підвищується в 4-7 разів, гранатометів і вогнеметів – в 16-30 разів, мін і мінно-вибухових загороджень – в 60-75 разів. Вивчення бойового досвіду військ показує, що невпевненість у власних силах наростає у військовослужбовців також через те, що їхня зброя, бойова техніка виявляються малоефективними [7].

Наприклад, неготовність окремих підрозділів Сил оборони України до дій під час вогневого впливу артилерії на взводні та ротні опорні пункти, місця розташування, дозволяє противнику перехоплювати бойову ініціативу, що призводить до втрат особового складу та бойової техніки.

Російсько-українську війну можна назвати «війною артилерії». Сам тільки звук постійних вибухів справляє дуже сильний вплив на душевне здоров'я. Постійні постріли і струси від вибухів травмують людину фізично, викликають хронічну втому і позбавляють сну, що, зрештою, призводить до порушення здатності нормально мислити. Шум має і фізіологічний ефект. Великої потужності фугасний снаряд, коли детонує, здатний створити імпульсний шум силою до 140 децибелів, чого цілком вистачить, щоб зумовити тимчасову втрату слуху в людини. Травматичне пошкодження мозку може виявлятися негайно і поступово проходити або залишати залишкові нейрокогнітивні порушення різного ступеня. Існує також побоювання, що множинні впливи навіть слабкої вибухової хвилі можуть мати сукупний нейрокогнітивний ефект, що наносить шкоду, і, може призвести до хронічної травматичної енцефалопатії.

Два важливі моменти: «влучність» і «несподіванка» – найкраще пояснюють, чому солдати бояться артобстрілів. Якщо поєднати ці два чинники, то легко помітити, що вони породжують безпорадність і відчуття того, що наше життя – в чийхось руках, залежить від волі когось, хто не схильний перейматися сумнівами, а чинить, як машина й здалека [7].

- *надійність засобів захисту* [7];

- *об'єм і співвідношення втрат сторін*.

Військові психологи давно досліджують характер впливу санітарних і психологічних втрат на бойову активність воїнів [7]. Досвід повномасштабної російсько-української війни показує, що підрозділи можуть припиняти активні бойові дії при втраті в середньому від 25% до 50% свого складу. Звичайно, що на цей показник впливає безліч чинників.

До *внутрішніх чинників*, що впливають на бойову діяльність військовослужбовців належать *психофізіологічні* і *психологічні* чинники.

Серед психофізіологічних чинників, що визначають характер поведінки військовослужбовців, важливе значення має *тип нервової системи*. Зазвичай розрізняють три типи нервової системи: *сильна, слабка і середня*.

Сьогодні відомо, що ескалація негативних чинників бою спричиняє

серйозні психологічні розлади (на що потрібна медична допомога) і, отже, повну втрату боєдатності на певний час у воїнів зі *слабким типом нервової системи* (серед військовослужбовців їх близько 15-20%). В аналогічних умовах, воїни з *середнім типом нервової системи* (таких близько 60-70%), знизять активність бойових дій лише на короткий проміжок часу. Воїни із *сильним типом нервової системи* (їх приблизно 15-20%) не зазнають відчутного психотравмивного впливу екстремальної ситуації [7].

Нормальними переживаннями людини в бою є не тільки патріотизм, любов до України, прагнення помститися ворогові, виконати бойове завдання, але й такі негативні, як страх смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати бойове завдання і постати боягузом в очах товаришів тощо.

У бою та опісля можливі й інші переживання, серед яких найчастіше зустрічаються наступні: страх, невпевненість у власних силах, сором за такий стан; провина за участь у жорстокому насильстві, у подіях, які можуть здаватися безглуздими, за смерть товаришів; гнів за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається на війні тощо.

Перелічені переживання загострюються в міру накопичення втоми, після тривалої участі у бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, за несприятливого розвитку бойових подій, через отриманні травми та поранення тощо.

Як ми вже вказували, ці та інші чинники участі у бойових діях призводять до того, що більше половини самогубств скоєні військовослужбовцями через гострі реакції на стресотравмуючі чинники бойових дій та психологічну неготовність окремих військовослужбовців їм протистояти.

Яким же чином можна вплинути на кількість самогубств, що скоюються вояками на ґрунті гострої реакції на стресотравмуючі чинники бойових дій?

Автори вважають, що є два шляхи, що дозволять зменшити кількість таких самогубств – це покращення організації та проведення професійно-психологічного

відбору та психологічної підготовки особового складу, який призивається за мобілізацією.

Професійно-психологічний відбір, при правильному і якісному його проведенні, дозволяє оцінити загальну психологічну придатність кандидатів до військової служби та надати рекомендації для раціонального розподілу військовослужбовців за військовими спеціальностями відповідно до рівня розвитку їх професійно важливих індивідуально-психологічних якостей та здібностей [5].

Нажаль, на нашу думку, у діючих, на сьогодні, керівних документах щодо проведення професійно-психологічного відбору, чітко не визначені та, відповідно, не затверджені, для їх суворого дотримання всіма посадовими особами, критерії психологічної придатності кандидатів до військової служби, які призиваються за мобілізацією. Що ми маємо на увазі. Наприклад, згідно наказу МО України від 12.09.2022 року №272 «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту», у переліку психодіагностичних методик, що використовуються під час проведення заходів професійно-психологічного відбору зазначається, що вивчення військовозобов'язаних за призовом під час мобілізації, на особливий період відбувається за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника БОО-200 «Адаптивність» [5].

В той же час, у наказі немає змісту опитувальника, а у «Збірнику психодіагностичних методик для проведення професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту», підготовленим фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України, як допоміжний матеріал до наказу №272, також не визначені критерії психологічної придатності кандидатів до військової служби, які призиваються за мобілізацією. Немає чіткого визначення, при яких результатах проходження опитувальника БОО-200 «Адаптивність» військовозобов'язаний вважається непридатним до служби. Наприклад, не зрозуміло, при яких показниках *шкали*

поведінкової регуляції відмовляти у призові [5]:

1 стень – вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості (*« посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності »*);

2 стени – виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції (*« при посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності »*);

3 стени – окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції (*« при надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності »*).

Або шкала схильності до девіантних форм поведінки [5]:

2-1 стени – наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки (*« не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки »*);

4-3 стени – відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки (*« схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки »*).

Теж саме стосується і шкали суїцидального ризику [5]:

2-1 стени – відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності (*« за наявності зтяжної військово-професійної адаптації ... можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії »*);

4-3 стени – відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності (*« за наявності зтяжної військово-професійної адаптації ... можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості »*).

Ми вважаємо, що було б доцільно зазначити, у відповідних керівних та методичних документах, при яких показниках, за різними шкалами, військовозобов'язані вважались би непридатними до служби.

Крім того, було б корисно, визначити перелік запитань з опитувальника БОО-200 «Адаптивність», на відповіді, на які необхідно звертати додаткову увагу і враховувати їх при інтерпретації результатів. Наприклад, це можуть бути запитання: 8, 10, 29, 39, 60, 70, 83, 98, 119, 155, 166.

Все це, на нашу думку, систематизувало і уніфікувало б роботу посадових осіб підрозділів професійно-психологічного відбору та сприяло більш якісному відбору військовозобов'язаних, та, у кінцевому результаті, – профілактиці самогубств на ґрунті недостатньої психологічної стійкості та готовності.

Другий шлях, за допомогою якого, на нашу думку, можна суттєво вплинути на кількість самогубств, що скоюються воїнами на ґрунті гострої реакції на стресотравмуючі чинники бойових дій, це якісна організація та проведення психологічної підготовки військовослужбовців призованих за мобілізацією.

Як відомо, психологічна підготовка є основою формування психологічної стійкості та психологічної готовності особового складу, що забезпечує високий рівень стресостійкості та дозволяє зберігати боєздатність військовослужбовців (підрозділів) в умовах дії психотравмуючих чинників сучасного бою [1].

Знайомі умови і звична діяльність, добре засвоєні способи бойової поведінки дають змогу воїнам на полі бою, послуговуватись переважно засвоєними на заняттях та закріпленими в підсвідомості навичками, мінімально залучаючи свідомість та емоції. І навпаки, через незнайомі обставини та не засвоєні навички бойової діяльності, виникає потреба постійно залучати свідомість, що призводить до виникнення негативних емоційних переживань і знижує ефективність діяльності військовослужбовця.

Багатьма керівними документами визначено порядок організації та зміст психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України. Затверджений наказ Головнокомандувача ЗС України від 23.10.2020 року №173 «Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України», відпрацьовані відповідні стандарти психологічної підготовки, підготовлені численні методичні поради на допомогу керівникам занять тощо. У тому числі, це стосується і підготовки військовослужбовців призованих за мобілізацією.

Разом з тим, як свідчить досвід російсько-української війни, наявність відпрацьованих керівних документів не є гарантом того, що їх зміст та якість проведення занять будуть сприяти формуванню необхідних психологічних стійкості та готовності.

Що ми маємо на увазі?

По-перше, на нашу думку, більшість командирів (начальників) усіх рівнів, не знають військової психології та військової педагогіки і не дуже прагнуть їх опанувати. Звідси – нерозуміння принципів функціонування психіки людини взагалі та під впливом психотравмуючих чинників бойових дій, зокрема; як відбувається формування навичок у процесі навчання; як правильно і більш доцільно використовувати методи навчання тощо.

Від цього походять усі інші проблеми, про які ми сьогодні говоримо.

По-друге, ми вважаємо, що, у переважній більшості командирів (начальників) усіх рівнів немає розуміння того, що психологічна підготовка не повинна бути окремим предметом бойової підготовки особового складу.

В арміях провідних країни-членів НАТО немає психологічної підготовки, відірваної від інших занять, наприклад, з тактичної чи вогневої підготовки. У них, вся психологічна підготовка відбувається під час занять з інших предметів бойової підготовки, особливо тих, на яких безпосередньо вчать бойовим прийомам поведіння у бою. Під час таких занять, на загальному тактичному фоні, відповідними силами, засобами, методами, способами і прийомами, моделюються основні чинники бойових дій: небезпека, раптовість, невизначеність, новизна, дефіцит часу та інформації, сильно ускладнене управління військами, відповідальність за обране рішення та його виконання, дискомфорт тощо. Тим самим дотримуються вимоги двох основних принципів психологічної підготовки: відповідності цілей і змісту навчання переліку конкретних бойових завдань, які особовий склад буде виконувати та використання в ході підготовки особового складу елементів психологічного моделювання з метою максимального наближення умов навчання до реальної бойової обстановки, що передбачає включення елементів ризику та небезпеки

під час виконання завдань та забезпечить прояв необхідних психічних станів військовослужбовців [6].

Нажаль, якщо ми подивимось, наприклад, на зміст Програми базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) ТП 7-00(03).01 то побачимо, що:

- психологічна підготовка виділена в окремий предмет навчання;

- кількість годин відведених для занять з психологічної підготовки ніяким чином не сприяє формуванню навіть самих простих навичок (15 годин);

- тематика занять з психологічної підготовки, на нашу думку, не зовсім відповідає вимогам, які висувуються до воїна на сучасному етапі війни.

Загальна кількість годин (300 годин), відведених на всю базову загальновійскову підготовку мобілізованих військовослужбовців, також не дозволяє, за визначений період, сформувати прості навички, практично за всіма предметами навчання.

Як відомо, *навички* розглядають як дію, доведену внаслідок багаторазових вправ до досконалості виконання. Ознакою сформованості навички є якість дії, а не її автоматизація [2].

Процес формування навички залежить від цілеспрямованості; внутрішньої мотивації і зовнішнього інструкування, які створюють установку; правильного розподілу вправ за періодами (етапами) навчання; включення тренуваної навички в значущу навчальну ситуацію; поінформованості вояка про результати виконання дії; розуміння воїном загального принципу, схеми дії, в яку включено дію, що тренується.

Об'єктивними показниками сформованості навички є: правильність і якість її реалізації (відсутність помилок); швидкість виконання операцій або їх послідовності (зовнішні критерії); відсутність спрямованості свідомості на спосіб виконання дії, напруженості і швидкої стомлюваності, випадання проміжних операцій.

Відштовхуючись від тривалості процесу підготовки військовослужбовця призваного за мобілізацією нас повинен цікавити період часу, протягом якого формуються навички і, чи вистачає часу,

відведеного на підготовку вояків, для формування в них базових бойових навиків.

Досить поширена думка, що для формування звички потрібний 21 день, тобто повторення певної дії за заданих умов протягом 3 тижнів. Вона була сформована хірургом Максвеллом Мольцем, на основі власних спостережень, про що він розповів у своїй книзі «Психокібернетика» у 1960 році [4]. Як відомо, *звичка* – особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях [8].

Сучасними вченими, за допомогою низки досліджень було встановлено, що на формування звички, в середньому, потрібно близько 66 днів. При цьому, це значення може варіювати від 18 до 254 днів в залежності від індивідуальних особливостей людини, характеристик самої звички і т. п. Так, звичка може сформуватися і за 21 день. Так само як і за 18, і за 70, і за 200. Швидкість залежить від самої звички та обставин [3].

Отже, фахівці визначають, що на формування нової звички в середньому (!) потрібно близько 66 днів. Цифра може зростати чи бути нижчою – це залежить від багатьох чинників [3].

Час на набуття навичок коливається в ще більших межах!

Таким чином, ми бачимо, що часу, відведеного керівними документами на базову загальновійськову підготовку військовослужбовців призваних за мобілізацією, після проходження якої, переважна більшість з них попадає на фронт, у принципі не може вистачити для формування будь-яких навичок для ведення бойових дій. Звичайно, що це, у подальшому, негативно відбивається, як на морально-психологічному стані особового складу, так і на його психологічній готовності протистояти стресотравмуючим чинникам бойових дій. А якщо додати сюди відсутність зацікавленості посадових осіб, нестачу засобів імітації, достатньо підготовлених інструкторів, неефективні методики навчання та тематику занять, що не зовсім відповідає вимогам бою, то стає зрозумілим, чому через півтора роки війни, проблема недостатньо якісної бойової підготовки мобілізованих військовослужбовців залишається актуальною.

Виходячи з вищевказаного, постає необхідність внесення змін у Програму базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів). Якщо весною минулого року 30 днів на проведення базової загальновійськової підготовки мобілізаційних ресурсів було виправлено складною бойовою обстановкою на фронті, то зараз, враховуючи визнання того, що війна буде тривалою, доцільне збільшити період загальновійськової підготовки, як мінімум, до 60 днів.

Крім того, треба пам'ятати про чинники, що впливають на формування навичок. Фахівці найбільш значущими чинниками, що впливають на швидкість формування навичок, вважають наступні:

*Мотивація та наполегливість.* При формуванні навичок велике значення має власна зацікавленість в отриманні того чи іншого вміння, яка буде втілюватися в частоту і якість підходу до виконання вправ.

Головне завдання посадових осіб навчальних центрів – постійно мотивувати військовослужбовців на необхідність опанування знаннями. Основний акцент роботи на тому, що наявність знань допоможе вижити у бою.

*Вихідний рівень.* У деяких випадках навички можуть вимагати певного вихідного рівня знань та умінь, без яких швидкість отримання значно знижується, а оволодіння складними навичками за їх відсутності взагалі може бути неможливим.

Велику роль відіграє якісний професійно-психологічний відбір. Наявність серед тих, хто навчається вояків, які за своїми індивідуально-психологічними властивостями і якостями неспроможні опанувати базову підготовку, негативно впливає на інших, погіршує морально-психологічний стан особового складу та збільшує вірогідність міжособистісних конфліктів.

*Розуміння.* За наявності повного розуміння сутності навички, її складових та можливості поетапного освоєння кожним із компонентів значно підвищує швидкість отримання навички.

Знову постає питання психолого-педагогічної підготовленості командно-викладацького та інструкторського складу навчальних підрозділів. Далеко не кожний військовослужбовець, навіть з великим

особистим бойовим досвідом, може стати толковим інструктором.

У процесі передачі інформації під час занять з психологічної підготовки, велику роль відіграє формат навчання. Щоб спростити сприйняття інформації та збільшити ймовірність того, що кожен військовослужбовець зрозуміє ключові ідеї курсу, важливо використовувати елементи мікронавчання.

*Мікронавчання* – це різновид мобільного навчання. Воно має на увазі отримання знань дрібними порціями, з незмінним повторенням і ускладненням. Так, важливо, щоб заняття були короткими та швидкими. Але, наприклад, якщо просто розбити довге відео на більш короткі, курс не стане мікронавчанням. Мікроодиниці мають бути цілеспрямованими – кожне заняття навчає закінченої дії. А сукупність цих занять формує загальну повну картину теми, що вивчається [9]. Це стосується усіх предметів базової загальновійськової підготовки мобілізованих. Враховуючи короткі терміни підготовки, необхідно готувати воїна до виконання конкретних завдань, з якими йому точно прийдеться стикатися на фронті, а не, просто азам воєнної підготовки, копіюючи систему «мирного» часу.

Мікронавчання повинне відповідати наступним основним принципам [9]:

*Цілеспрямованість.* Мікронавчання повинно бути зосереджено на одній проблемі, а не на безладній купі питань [9]. Ви створюєте лише той контент, який потрібний для вирішення конкретного завдання. Наприклад, вчити копати одиночний окоп не просто за принципом – викопали будь де та закопали, а вчити копати одиночний окоп одразу, як елемент інженерного обладнання взводного опорного пункту. При цьому, враховувати послідовність його обладнання.

*Стислість.* Пояснення у середньому триває 2-7 хвилин [9]. Щоб підготувати таке заняття, потрібно відкинути неважливу інформацію, яка відвертає увагу воїна. Коли на занятті розглядаються тільки важливі питання, доведені реальним бойовим досвідом, військовослужбовець активніше залучається до навчання.

*Самодостатність та цілісність.* Одиниця контенту має бути самодостатня, тобто представляти реальну цінність як така.

Водночас вона є частиною загальної системи підготовки та веде до запланованих результатів [9].

*Доступність.* Зміст занять повинні бути доступними, як з точки зору розуміння пересічною людиною, так і з точки зору можливості отримання їх електронних та друкованих версій з будь-яких пристроїв [9]. Тоді у воїна буде менше перешкод на шляху до набуття знань та саморозвитку.

*Можливість застосування на практиці.* Коли людина хоче приготувати страву за рецептом, вона вже не читає текстовий опис рецепту, а заходить на YouTube і дивиться відео з наочною демонстрацією процесу. Таким же наочним має бути будь-яке навчання, щоб людина подивилася і одразу могла застосувати нові знання у своїй бойовій діяльності [9].

Наприклад, ще до повномасштабної війни, ми проводили з курсантами додаткові заняття з тактичної медицини. Курсанти, які не мали бойового досвіду, не дуже сумлінно ставились до занять, тому що їм було складно екстраполювати знання з тактичної медицини на своє тодішнє курсантське життя. А коли, разом з питаннями тактичної медицини, ми почали розглядати питання надання допомоги при епілептичних нападах, вчили робити внутрішньо-м'язові ін'єкції тощо, то зацікавленість курсантів до занять значно покращилась. Вони побачили, що те, чого їх навчають можна вже зараз застосовувати у житті.

*Безперервність.* Навчання має бути побудоване не за принципом «вивчив, здав, забув», а проводиться комплексно [9]. Наприклад, на заняттях з тактики, з метою напрацювання і підтримання навиків, повинні розглядатись не тільки тактичні питання, а й питання інженерного обладнання, і вогневої підготовки, і психологічної самопомоги тощо.

*Мультиформатність.* Щоб утримувати увагу людини, потрібно постійно змінювати форму викладання навчальних матеріалів. Наприклад, відео чергувати з текстом, ігри з історіями, графіку з аудіо тощо [9].

*Повторення.* Якщо воїн не запам'ятав нові знання, він не зможе їх застосувати. У середньому людина забуває 80% вивченого в перші 30 днів. Мікронавчання – відмінний засіб для боротьби із забуванням. Важливо реалізувати багаторазове інтервальне повторення нової теми для її закріплення в

пам'яті. А це зробити легше всього, коли на заняттях комплексно будуть моделюватись питання з різних предметів навчання [9].

Також, як ми вже вказували, доцільно переглянути тематику занять з психологічної підготовки, якщо тенденція щодо виділення її в окремий предмет підготовки залишиться незмінною. Як ми вже зазначали, короткий термін підготовки не дає можливості здійснювати загальну і, навіть спеціальну психологічну підготовку особового складу призованого за мобілізацією. Доцільно проводити заняття з цільової психологічної підготовки, з метою максимального пристосування психофізіологічних функцій організму до умов виконання майбутнього бойового завдання, формування бойового психічного стану, чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного виду бою.

Такі, дуже популярні у більшості командирів (начальників) і журналістів заняття, як, наприклад, «Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час боротьби з бронетехнікою противника» та «Формування та зміцнення психологічної стійкості особового складу під час подолання спеціальної смуги», насправді мають дуже незначний коефіцієнт корисної дії.

Просте подолання «психологічної полоси», без прив'язки до виконання якогось конкретного бойового завдання, є звичайною «фізкультурою». Звичайно, поганого в цьому нічого немає, але й користі небагато. Той боєць, який має фізичний стан, що дозволив подолати полосу, з ним і залишиться, а той, хто не зміг, і надалі не буде у змозі, тому що за відведені 4 години він не встигне «накачатись». А ось, якби «психологічна полоса» була би, так би мовити, «фоном», на якому розігрувалось тактичне завдання щодо, наприклад, штурму ворожих позицій та, одночасно, була би засобом для моделювання чинників бойових дій: небезпеки, раптовості, невизначеність, новизна, дискомфорт тощо, тоді, на нашу думку, корисний ефект був би набагато більшим.

Теж саме стосується й «обкатки танками». Ця вправа дуже подобається журналістам, тому що дозволяє зробити яскраву фото, відео картинку на тему організації ефективної бойової підготовки

військовослужбовців. Командири (начальники) її люблять за те, що дозволяє відносно дешево, при наявності дефіциту засобів імітації, холостих набоїв тощо, продемонструвати проведення психологічної підготовки особового складу. Для неї потрібні: невелика рівна ділянка місцевості з накатаною колією та одним (декількома) окопами для стрільби лежачі, танк (САУ, БТР, БМП, МТЛБ тощо), навчальна граната РКГ-3, або її «імітатор» у вигляді пляшки з водою, або тубус від РПГ тощо. Щоб зрозуміти, який великий психологічний ефект здійснює ця вправа на психіку військовослужбовців, достатньо зазначити, що автори протягом багатьох років в Національній академії сухопутних військ проводили цю вправу з курсантами-першокурсниками, у тому числі і з дівчатами, і жодного разу, жодна з них не відмовилась від виконання вправи. Ця вправа психологічно загартовує психіку до тактики бойових дій періоду кінця Першої світової та Другої світової війн, коли танки проривали оборону і проходили через піхотні траншеї тощо. Досвід російсько-української війни демонструє, що зараз так не воюють. Танк (артилерія, дроникамікадзе тощо) з безпечної для себе відстані розстрілює траншеї, які потім захоплює піхота. Для чого витрачати дефіцитний час на заняття, які практично не здійснюють психологічне загартування військовослужбовців до сучасних бойових дій? Інакше кажучи, стрибки з парашутом, психологічно не підготують до подолання водної перешкоди.

Вважаючи на те, що у другому виданні Програми базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) ТП 7-00(206)246.63 від червня 2023 року, кількість годин, відведених для проведення занять з психологічної підготовки зменшено до 11 годин, вищезазначене стає ще більш актуальним.

**Висновки.** Таким чином, ми вважаємо, що вищезазначені проблемні питання організації професійно-психологічного відбору та психологічної підготовки особового складу призованого за мобілізацією, сприяють скоєнню самогубств військовослужбовцями через гострі реакції на стресотравмуючі чинники бойових дій та їх недостатню психологічну готовність протистояти додатковим емоційним



## Питання психології

викликам в умовах інтенсивного ведення бойових дій.

На нашу думку, внесення зазначених змін у часові показники, зміст та методику організації і проведення професійно-психологічного відбору та психологічної підготовки особового складу, призованого за мобілізацією, дозволить знизити психологічну травматизацію військовослужбовців, які беруть участь у

бойових діях та буде сприяти зменшенню серед них випадків самогубств.

Перспективними напрямками подальшого дослідження порушених питань можуть бути: обґрунтування нових методів, способів і прийомів психологічної підготовки військовослужбовців, відповідно досвіду ведення бойових дій в ході російсько-української війни.

### Список використаних джерел

1. Воробійов Г.П., Чубенко І.М., Ткачук П.П., Литвиненко Е.С., Голоднюк О.М., Романишин А.М., Бойко О.В.(2013). Методика психологічної підготовки: Навчально-методичний посібник. Львів, АСВ, 493 с.
2. Знання, уміння, навички – в чому різниця? <https://chk.dcz.gov.ua/publikaciya/znannya-uminnya-navychky-v-chomu-riznytsya>. (дата звернення 06.09.2023).
3. Миф о 21 дне: как на самом деле формируются привычки <https://proglib.io/p/mif-o-21-dne-kak-na-samom-dele-formiruyutsya-privychki-2022-08-17>. (дата звернення 03.09.2023).
4. Максвелл Мольц– Психокібернетика [https://www.academia.edu/43051819/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D1%83%D1%8D%D0%BB%D0%BB\\_%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86\\_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://www.academia.edu/43051819/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D1%83%D1%8D%D0%BB%D0%BB_%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) (дата звернення 30.08.2023).
5. Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 року №272 «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту».
6. Немінський І.В., Лесюк О.М., Олійник В.О., Романишин А.М., Весер В.В. та інш., (2023). Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова.– К.: НДЦ ГП ЗС України, 325 с.
7. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. (2022). Психологія бою / за ред. А. М. Романишина. 3-тє опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 336 с.
8. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова/За ред. Н.А.Побірченко [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf) (дата звернення 28.08.2023).
9. Что такое микрообучение: тренд или необходимость <https://www.unicraft.org/blog/4845/chto-takoe-microobuchenie/>. (дата звернення 01.09.2023).

### References

1. Vorobiov H.P., Chubenko I.M., Tkachuk P.P., Lytvynenko E.S., Holodniuk O.M., Romanyshyn A.M., Boiko O.V. (2013). *Metodyka psykhologichnoi pidhotovky* [Methodology of psychological training]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Lviv: ASV, (493 p.). (in Ukrainian).
2. Znannia, uminnia, navychky – v chomu riznytsia? <https://chk.dcz.gov.ua/publikaciya/znannya-uminnya-navychky-v-chomu-riznytsya>.
3. Myf o 21 dne: kak na samom dele formyruitsia pryvychky <https://proglib.io/p/mif-o-21-dne-kak-na-samom-dele-formiruyutsya-privychki-2022-08-17>.
4. Maksuell Moltz– Psykhokybertyka [https://www.academia.edu/43051819/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D1%83%D1%8D%D0%BB%D0%BB\\_%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86\\_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://www.academia.edu/43051819/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D1%83%D1%8D%D0%BB%D0%BB_%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
5. Nakaz Ministerstva obrony Ukrainy vid 12.09.2022 roku №272 «Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii profesiino-psykhologichnoho vidboru u Zbroinykh Sylakh Ukrainy ta Derzhavni spetsialnii sluzhbi transportu».[ Order of the Ministry of Defense of Ukraine dated September 12, 2022 No. 272 "On the approval of the Instructions for the organization of professional and psychological selection in the Armed Forces of Ukraine and the State Special Transport Service."]
6. Nemynskyi I.V., Lesiuk O.M., Oliinyk V.O., Romanyshyn A.M., Vesper V.V. ta insh., (2023). Orhanizatsiia psykhologichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine] navch.-metod. posib./ Za redaktsiieiu heneral-maiora V. Klochkova.– K.: NDTs HP ZS Ukrainy, (325p.) (in Ukrainian).

7. Hrytsevych T. L., Kapinus O. S., Matsevko T. M., Neurova A. B., Romanyshyn A. M. (2022). *Psykhohohiia boiu [Battle psychology]* / za red. A. M. Romanyshyna. 3-tie oprats. vyd. Lviv: Vydavnytstvo «Astroliabii», (2022). Lviv: Vydavnytstvo «Astroliabii», (336 p.). (in Ukrainian).

8. V.V.Syniavskiy, O.P.Serhieienkova, *Psykhohohichniy slovnyk [Psychological dictionary]*//Za red. N.A.Pobirchenko [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)

9. *Chto takoe mykroobuchenye: trend yly neobkhodymost [What is microlearning: trend or necessity]* <https://www.unicraft.org/blog/4845/chto-takoe-microobuchenie/>.

### Summary

**Romanishin A.** *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Scientific-Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine*

**Neurova A.** *Doctor of Philosophy in the field of psychology, Associate Professor, psychologist of the National Guard of Ukraine*

### PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL SELECTION AND PSYCHOLOGICAL TRAINING AS FACTORS IN THE PREVENTION OF SUICIDES AMONG MILITARY SERVANTS CALLED FOR MOBILIZATION

**Summary.** *The article examines the main factors that contribute to suicide by servicemen called up for mobilization and participating in hostilities, and presents recommendations for their prevention through high-quality organization and conduct of professional and psychological selection and psychological training activities, developed on the basis of an analysis of the Russian-Ukrainian experience war, the personal experience of the authors and the results of a survey of military personnel.*

**Introduction.** *The analysis of suicides committed by servicemen during the repulse of full-scale Russian aggression indicates that 51% of suicides were committed by servicemen due to acute reactions to the stress-traumatizing factors of combat operations and the psychological unpreparedness of individual servicemen to face additional emotional challenges in the conditions of intensive hostilities.*

*The largest number of suicides occurs among servicemen called up for mobilization.*

*Thus, one of the main factors contributing to the suicides of servicemen of the Armed Forces of Ukraine is the development of post-traumatic stress disorders in servicemen as a result of their physical and psychological exhaustion, received combat wounds, in particular contusions (acute trauma).*

**Purpose.** *The purpose of the article is the theoretical analysis of scientific sources on the researched problem, the determination of ways to achieve the effectiveness of suicide prevention among servicemen called up for mobilization, which are committed as a result of acute reactions to the stress-traumatizing factors of combat operations and their insufficient psychological readiness, by improving the organization and carrying out professional and psychological selection and psychological training of soldiers.*

**Methods.** *Methods of scientific research were used to solve the research tasks: information analysis, observation and survey.*

**Originality.** *The analysis of scientific sources was carried out, the ways of achieving the effectiveness of the prevention of suicides among servicemen called up for mobilization, which are committed as a result of acute reactions to the stress-traumatizing factors of combat operations, were determined, proposals were developed for the prevention of suicides among servicemen called up for mobilization, changes in the professional psychological training of mobilized and increase the period of combined military training to at least 60 days.*

**Conclusion.** *Thus, we believe that the above-mentioned problematic issues of the organization of professional and psychological selection and psychological training of personnel called up for mobilization contribute to the commission of suicides by servicemen due to acute reactions to the stress-traumatizing factors of combat operations and their insufficient psychological readiness to withstand additional emotional challenges in the conditions of intensive combat operations actions*

*In our opinion, making the specified changes in the time indicators, content and methodology of the organization and carrying out professional and psychological selection and psychological training of personnel called up for mobilization will allow to reduce the psychological traumatization of servicemen participating in combat operations and will contribute to the reduction of cases among them suicides*

*Prospective directions for further research of the raised issues can be: justification of new methods, methods and techniques of psychological training of military personnel, according to the experience of conducting combat operations during the Russian-Ukrainian war.*

**Keywords:** *suicides; hostilities; professional and psychological selection; combat training; psychological preparation; prevention.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 17.09.23.