

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ДО ДІЙ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

*Алещенко В. І. доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник соціальної сфери України
Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-1560-7318>*

У статті розглядається проблема психологічної підготовки військовослужбовців як важливого фактора їх професійної готовності до виконання завдань у стресогенних умовах. Аналізуються сутність і зміст, основні компоненти психологічної підготовки до бойових дій: принципи та завдання її проведення, методи, форми. Зазначено важливість психологічної підготовки для забезпечення ефективності колективної діяльності і підтримки особистісного та психічного розвитку військовослужбовців. Розглянуто роль військового психолога в забезпеченні психологічної компетентності військовослужбовців. Сформульовані теоретичні висновки й практичні рекомендації щодо напрямів покращення психологічної підготовки в сучасних умовах.

Ключові слова: психологічна підготовка; професійна готовність; стресогенні умови діяльності; ефективність колективної діяльності; особистісний розвиток.

Вступ. На сучасному етапі постає нагальне питання розуміння ролі і місця психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (ЗС України) та запровадження прийнятих у державах-членах НАТО принципів і підходів щодо їх реалізації.

За рівного співвідношення сил і засобів, однакової технічної оснащеності військ розраховувати на успіх може тільки та армія, особовий склад якої в морально-психологічному відношенні перевершує супротивника, здатна зберігати психологічну стійкість і волю до перемоги в будь-якій обстановці (Алещенко В.І. (2015).

Актуальність психологічної підготовки військовослужбовців підтверджує досвід сучасної російсько-української війни, воєнних конфліктів кінця 20-го та початку 21-го століть, що вказує на тенденцію зростання вимог до неї. Психологічна підготовка дає можливість запобігти моральним та психологічним травмам, зменшити виникнення психогенних втрат та їх вплив на виконання бойових завдань. Коли людина обізнана з тим, що з нею може трапитися, які ризики її очікують, вона морально і психологічно готова до впливів травмуючої події, якою, власне, є участь у бойових діях.

Метою статті є аналіз сутності і змісту розвитку психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до дій у стресогенних умовах.

Теоретичне підґрунтя. Проблемою вивчення психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних

впливів, опору стресу займались В.А. Абабков, Л.І. Вассерман, С.М. Миронець, О.М. Кокун, В.І. Осьодло, Л.А. Перелигіна, О.В. Тімченко, О.О. Трифонова, В.Є. Христенко, О.Ф. Хміляр та ін. За результатами їх досліджень встановлено що стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від таких характеристик як: 1) інтенсивність і тривалість стресової події; 2) окремих стрес або кумуляція стресових подій; 3) обсяг змін, що спричиняє стресова подія, і витрати на нове пристосування; 4) передбачуваність та імовірність настання (упевненість/непевненість у стресовій події і часі її настання) події та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до подолання; 5) новизна стресової події та ступінь поінформованості про неї; 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності; 7) контрольованість стресової події.

Протягом останніх років у ЗС України відбулося нормативно-правове закріплення цієї діяльності. Так, було прийнято ряд керівних документів, якими відбулося впровадження в практику дій військ (сил) питання організації психологічної підготовки військовослужбовців, :

Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил) (Наказ Генерального штабу Збройних Сил України (2012).

Про впровадження військових стандартів у діяльність Збройних Сил

України (Директива Генерального штабу Збройних Сил України (ДГШ-6 від 03.07.2012 Стандарт підготовки 1–ст–4. Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки). Військовий стандарт розроблено Головним управлінням по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Розробники І.М. Чубенко, В.В. Котвіцький, В.В. Григор'єв, Е.С. Литвиненко. Цей військовий стандарт визначає мінімальний обсяг знань, навичок та вмінь з психологічної підготовки особового складу військ (сил) з питань організації і проведення психологічної підготовки і послідовність досягнення кожним військовослужбовцем бойових спроможностей до виконання конкретних завдань, а також визначає критерії їх оцінки.

Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України (2023). Навчально-методичний посібник містить програми, стандарти і методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців, які затверджені для застосування у Збройних Силах України.

В цілому дотичними до теми статті є роботи українських військових психологів: В. Стасюка (1999), Н. Мась і А. Сафіна (2022), В. Клочкова (2024), А. Кириченко (2023), О. Юркової (2023) щодо психологічної підготовки особистості військовослужбовця і психологічної готовності до діяльності в стресогенних умовах.

За визначенням В. Осьодла, травматичний стрес – це переживання особливого роду, результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу; це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду. ПТСР – це несприятлива відстрочена реакція на травматичний стрес, який здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини. Бойовий стрес – це стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу.

У професійну діяльність військовослужбовців входять різні психогенні чинники: стомлення, психічна напруженість, тривожність, несподіванка майбутніх дій. Успішність виконання поставленого завдання залежатиме насамперед від того, наскільки успішно

військовослужбовці справлятимуться з впливом перерахованих негативних чинників.

Методи дослідження: для досягнення мети та реалізації визначених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних; емпіричні – бесіди, спостереження.

Результати і обговорення. Розглянемо що ми розуміємо під поняттям психологічна підготовка військовослужбовців?

Психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час (Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України (2023).

Психологічна підготовка є системою цілеспрямованих впливів, що має на меті формування і закріплення у воїнів психологічної готовності та стійкості, переважно на основі самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій у модельованих екстремальних умовах бойової обстановки.

Об'єкт психологічної підготовки – військовослужбовець, військові підрозділи.

Суб'єкт психологічної підготовки – командири (начальники), офіцери по роботі з особовим складом, психологи, медики, інструктори, викладацький склад навчальних закладів (підрозділів).

Стресостійкість – здатність особистості бути емоційно стійкою. Стресостійкість передбачає наявність сформульованих умінь протистояти впливу стрес-факторів, керувати власними емоційними станами, проявляти витримку у професійній діяльності (Словник психологічних термінів (2015).

Загальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є формування і удосконалення єдиних для

військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами сучасної війни.

Спеціальна психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ, напрацювання високої бойової активності та психічної стійкості, навичок поведінки в екстремальних умовах.

Цільова психологічна підготовка – вид психологічної підготовки особового складу, завданням якого є адаптація психіки воїна до умов виконання бойового завдання, формування бойового психічного стану, напрацювання чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного бою (виконання завдань за призначенням).

Методи психологічної підготовки – систематизована сукупність дій для вирішення визначених завдань або досягнення визначеної мети психологічної підготовки.

Методи психологічної підготовки поділяють на вербальні та практичні. Вербальні методи умовно складаються з методу переконання, методу навіювання та психологічного консультування військовослужбовців. Практичні методи вбирають в себе моделювання психологічних факторів (чинників) бою, психологічні вправи і тренування, метод аварійних ситуацій, метод стресових впливів, метод вольової регуляції.

Форми психологічної підготовки – встановлений зразок, сукупність прийомів і засобів проведення психологічної підготовки. Формами психологічної підготовки особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) є: *психологічна просвіта* – систематичне та організоване розповсюдження серед військовослужбовців психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям; *заняття з предметів бойової підготовки*, орієнтованих на розвиток необхідних психологічних якостей та станів; *спеціальні форми*: психотренінги, прийоми психологічної саморегуляції тощо.

Основними завданнями психологічної підготовки військовослужбовців для дій в екстремальних ситуаціях є: формування у воїнів науково-обґрунтованих знань про бойові дії, уявлень про майбутню війну, навичок поведінки в бойових обставинах, готовності до подвигу, здійснення самовідданих вчинків за для перемоги над ворогом:

Військові фахівці, психологи аналізуючи бойові дії збройних сил у російсько-української війни, Великої Британії на Фолклендських островах, радянських військ в Афганістані, США у В'єтнамі, Афганістані та в Перській затоці, твердо переконалися в необхідності цілеспрямованого загартування психіки солдатів та офіцерів у обстановці, максимально наближеній до бойової. Тому психологічна підготовка особового складу в процесі повсякденного бойового навчання, при відновленні військових частин (підрозділів) має здійснюватися за допомогою відпрацювання на кожному занятті певних елементів психологічного загартування воїнів.

Складові формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних обов'язків мають формуватися заходами психологічної підготовки і забезпечувати їх належний психологічний стан: створення готовності до активних дій, ініціативи, твердої рішучості та самовідданості; дотримуватись інформаційної та психологічної гігієни; зниження негативного впливу інформації та психологічного тиску труднощів професійної діяльності на військовослужбовців: підвищення відповідальності за нерозголошення відомостей про перебіг бойової підготовки; забезпечення конфіденційності військових заходів; зміцнення бойового настрою військовослужбовців. Вони мають бути спрямовані на підвищення морального стану військовослужбовців для виконання професійних завдань - забезпечення постійного підвищення морального духу та готовності до бойових дій, врахування найбільш небезпечних факторів для психічного здоров'я військовослужбовців, мінімізації психогенних втрат. Ця діяльність має базуватися на патріотичних і військових традиціях, організації належного командирського інформування, доведення особовому складу інформації щодо дій

противника та успіхи своїх військ, проведенні заходів з відновлення бойової готовності.

Військові психологи А.Сафін, В.Стасюк, В.Осьодло, О. Фармагей (2024), О.Хміляр та інші зазначають, що ефективність проведеної у військах психологічної роботи багато в чому залежать від того, наскільки пунктуально дотримуватимуться принципи психологічного моделювання протистояння з противником; професійно-тактичної зумовленості, змісту психологічної підготовки, розв'язування завдань у різних видах Збройних Сил і родах військ, забезпечення безпеки дій під час виконання вправ і тренувань. Крім того, дуже важливо дотримуватися відповідності навчальних і бойових завдань, створювати навчально-бойові ситуації, що моделюють стресогенні впливи бойової обстановки (Алещенко В.І. (2023).

Заняття з психологічної підготовки особового складу проводяться з підрозділами взвод і йому рівних під керівництвом заступника командира підрозділу з МПЗ (по роботі з особовим складом), офіцера психолога. До проведення занять з психологічної підготовки за необхідності залучають медичних фахівців (лікарів, фельдшерів, санітарних інструкторів). Психологічна підготовка організовується і проводиться в системі комплексу занять з бойової підготовки і як вивчення окремих питань у відповідності до визначеної теми занять індивідуально або у складі групи (підрозділу). Планування психологічної підготовки здійснюється командирами і штабами (начальниками) військових частин (закладів, підрозділів) за участі заступника командира військової частини (підрозділу) з МПЗ відповідно до навчальної програми. Заняття з психологічної підготовки проводяться в польових умовах, у комплексі занять бойової підготовки з конкретною прив'язкою до визначеної теми занять з тактичної та вогневої підготовки загальною тривалістю кожного заняття – одна навчальна година. У процесі повсякденного бойового навчання психологічна підготовка особового складу здійснюється за допомогою відпрацювання на кожному занятті певних елементів психологічного загартування колективу підрозділу. Передовий досвід показує, що психологічна модель сучасного

бою створюється шляхом використання різних засобів:

1. Імітаційних засобів: навчальні боєприпаси, імітатори застосування зброї масового ураження, імітаційні гранати та фугаси, вибухові пакети, димові шашки, сигнальні ракети тощо.

2 Трансляції записів шумових ефектів бою: постріли танків, гармат, розриви снарядів, мін, звуки літаків, гелікоптерів, ракет, дронів – камікадзе тощо.

3. Створення осередків пожеж, макетів пошкодженої техніки, всіляких інженерних загороджень і перешкод: імітаційні мінні поля, дротяні і малопомітні огорожі, рови, пастки, завали, барикади, зруйновані ділянки доріг і мостів.

4. Імітування протидії противника: підготовлена група особового складу («Червона команда»), двостороння гра силами двох взводів та ін.

5. Дефіцит інформації та часу (прийняття рішення в умовах невизначеності).

Здійснюючи різні композиції перерахованих вище засобів, залежно від розв'язуваних завдань, виду озброєння і роду військ, психолог, спільно з офіцерами органів бойової підготовки, командирами та штабами, може усвідомлено вводити в процес навчально-бойової діяльності різні психологічні чинники (подроздирники), здатні викликати як позитивну активність воїна, так і негативні психічні явища. Під час заходів бойової підготовки психолог здійснює моніторинг психофізичного стану особового складу, спостерігаючи за їх діями, та, за потреби, надає першу психологічну допомогу військовослужбовцям, які мають гострі реакції на стрес, а після завершення занять – надає рекомендації командирам підрозділів.

Екстремальні ситуації супроводжуються впливом на військовослужбовців низки чинників: створення загрози для життя супроводжується дією чинника небезпеки, реальна вогнева дія – чинником раптовості, дефіцит інформації – чинником невизначеності, здійснення незапланованих дій – новизною обстановки. Уміле продумане введення в навчальний процес зазначених чинників дає змогу реально змодельовати окремі елементи сучасного бою, а отже, і вирішувати завдання психологічної підготовки (Мась (2014).

Під час формування психологічної стійкості перед факторами, спричиненими екстремальною ситуацією, головні зусилля мають бути спрямовані на те, щоб будь-які несподіванки для військовослужбовця стали звичними. Щоб несподіванка стала правилом, сюрприз – закономірністю, раптова зміна ситуації – звичайною справою (Первачук (2023)).

Систематичні вправи призводять до автоматизації певних способів дій, тобто до формування навичок та як результат – до формування специфічних умінь. Вони надають військовослужбовцю можливість ефективно та якісно виявляти засвоєні знання та реалізовувати вміння на практиці. З точки зору біхевіористичного підходу, навичка – це система реакцій, набутих на основі нечисленних уроджених простих реакцій, основний шлях формування навичок у людини в певній сфері діяльності це виховання та освіта.

Що стосується бойових умов, то необхідні навички поведінки формуються систематичними вправами за одночасного моделювання стресорів бойової обстановки. На думку доктора психологічних наук О. Сафіна, досвідченого фахівця в галузі психологічного забезпечення до професійної діяльності в особливих умовах, навичка полягає в тому, що свідомість воїна звільняється від необхідності контролювати технічні компоненти діяльності в умовах впливу на психіку воїна різноманітних стресових чинників, що дає змогу зосереджуватися на завданнях, цілях та умовах завдання.

Під час багаторазового повторення вправ в умовах, що постійно ускладнюються, контроль військовослужбовця над своїми психічними станами і діями поліпшується. Таким чином поступово формується психологічний механізм стійкого придушення невпевненості та страху. З поліпшенням емоційно-вольового самоконтролю в особового складу зростає впевненість у своїх здібностях долати труднощі і досягати поставленої мети.

Упевненість у собі, своїй зброї, командирах і бойових побратимах допомагає точніше оцінювати бойову ситуацію, ефективніше використовувати на практиці свої знання, навички та вміння. Якщо військовослужбовець володіє такими навичками – це свідчить про психологічну

підготовленість до виконання бойового завдання в будь-якій ситуації (Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (2024)).

Вироблення у військовослужбовців певних навичок є важливим засобом протидії екстремальній ситуації. Навичка дає змогу частково автоматизувати виконання і регуляцію доцільних рухів і дій, звільняє, як уже було сказано вище, свідомість людини від контролю за «чорною роботою», даючи змогу зосередитися на головному. Так, під час стрільби зі зброї свідомість навідника концентрується на цілі, а дії з наведення зброї на ціль здійснюються автоматично. Цим забезпечується стійкість дій у несприятливій обстановці, їхня економічність і раціональність, адже лише одне знання того, як вчинити в екстремальній ситуації, та впевненість у тому, що дії правильні, допомагають зменшити стресовий вплив екстремальної ситуації на особистість.

Варто погодитися з німецьким психологом Шоненом, який стверджував, що людина є організмом, який живе і реагує на подразнення. Подразнення, що впливають на поведінку, характер і особистість людини, надходять від ландшафту, клімату і середовища. Людина пристосовується до середовища, керуючись інстинктом самозбереження, і завдання психологічної підготовки полягає в тому, щоб якомога краще пристосувати військовослужбовця до дій подразників на психіку під час бойового завдання.

Найефективнішим засобом психологічної підготовки до виконання бойового завдання слід виділити адаптацію військовослужбовця, формування стійкості до психотравмуючого впливу бойового стресу та вироблення навичок поведінки в екстремальних ситуаціях. Цього можна досягти лише тренуваннями, що мають відбуватись в умовах, максимально наближених до бойових, та ґрунтуватись на специфічних механізмах функціонування людської психіки. Важливо також до цієї роботи долучати фахівців *Групи контролю бойового стресу*, які мають надавати допомогу тим воякам, які вже перебувають у підрозділі та не вийшли зі стану стресу. Завдання цих груп – запобігати стресовим чинникам, що можуть вплинути на боєздатність військовослужбовців, а також

навчити їх прийомів виведення себе чи свого побратима зі стану бойового стресу.

На думку Корольчука В.М. (2014) психологічними чинниками стійкості особистості до стресу є оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах. Важливу роль відіграють відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, активність, впевненість у собі.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів може бути визначена ступенем оволодіння спеціальними навичками і знаннями, внутрішнім почуттям обов'язку, відповідальністю, самоконтролем, характером оцінки реальності, високим рівнем самооцінки, низьким рівнем тривожності, наявністю досвіду подолання стресогенних ситуацій. Серед чинників індивідуального розвитку особистості найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід сприяє адаптованості організму до стресу, яка дозволяє зберігати стійкість у реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових умовах. Стійкість особистості до дії стресогенних чинників зумовлюється мотивацією і рівнем домагань, а також тривалістю, глибиною і стійкістю емоційного переживання. Інтелектуальний рівень визначає здатність особистості підтримувати оригінальну Я-концепцію, що також впливає на рівень стресостійкості особистості.

Детермінантами стресостійкості є: прагнення допомогти людям, відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах, саморегуляція, активність, впевненість у собі, індивідуальний бар'єр психічної адаптації, що включає соціальні і біологічні можливості. Стрес, як неспецифічний (адаптаційний) синдром, за Гансом Сельє складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи, що ушкоджують. Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію

виснаження. На першій стадії організм зіштовхується з якимось негативним фактором середовища й намагається пристосуватися до нього. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, у результаті чого процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою або смертю індивіда (В.М. Корольчук, 2014).

Чинники, які сприяють стресостійкості: а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; б) схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); г) задоволення професійною діяльністю; д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); е) наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів: а) емоційно-когнітивні (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією); б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини; в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

Отже, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

Хоча стійкість особистості до дії стресогенних факторів і залежить від її типологічного фактора, вирішальне значення у формуванні стресостійкості відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню, що доведено на основі аналізу літературних джерел та власних емпіричних досліджень.

Висновки. Результати дослідження дозволяють дійти висновку, що для досягнення мети психологічної підготовки військовослужбовців, її ефективного впливу на бойову діяльність військ (сил) потрібен системний підхід, що включає розвиток структур психологічної підтримки, підготовки фахівців, які зосереджують психологічну роботу з людьми у військах (силах), військових частинах та підрозділах. Відпрацювання питань психологічної підготовки важливо проводити з усіма категоріями військовослужбовців, в першу чергу – тими, хто залучається до виконання бойових завдань.

В органах військового управління питання психологічної підготовки доцільно планувати як невід'ємну складову заходів оперативної підготовки, у військових частинах (підрозділах) – під час заходів бойової підготовки; обсяг годин для відпрацювання питань психологічної підготовки слід визначати з урахуванням рівня набутих знань та навичок підлеглими, відповідно до тематики навчань (тренувань, воєнних ігор) та переліку тем (питань), включених до програм психологічної підготовки.

З урахуванням набутого досвіду ведення бойових дій необхідно уточнити перелік тем

(питань) програм психологічної підготовки та довести його до військ (сил) окремим додатком до Організаційно-методичних вказівок щодо організації роботи з особовим складом Збройних Сил України на навчальний рік; організовувати підготовку методичних матеріалів та доведення їх до органів військового управління, з'єднань, військових частин.

Перспективи подальших досліджень. Розуміння сутності психологічної підготовки, її впливу на готовність військовослужбовців до виконання професійних обов'язків, потребує розробки новітніх нормативно-правових документів що враховують набутий досвід ведення операцій (бойових дій).

Актуальним напрямком подальших досліджень є розробка рекомендацій щодо внесення змін до програм психологічної підготовки з формування психічної стійкості військовослужбовців та корекції бойового стресу. Це надасть змогу керівникам відповідних рівнів військового управління оперативно реагувати на появу нових стрес-чинників, підвищувати ефективність діяльності та психологічну готовність підлеглих до виконання завдань за призначенням.

Список використаних джерел

1. Алещенко В.І. (2015). Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. № 2. С. 46–53.
2. Алещенко В.І. (2023). Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. № 4 (74). С. 5–13.
3. Ключков В.В. (2024). Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, за спеціальністю 053 – психологія. Національний університет оборони України, Київ.
4. Корольчук В.М. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів.
5. Мась Н.М. (2014). Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України. № 3. С. 280–285.
6. Первачук О. (2023). Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. № 28 (3). С. 178–185.
7. Осьодло В.І. (2022). Методи збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Менеджмент і безпека в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти : матеріали науково-практичної конференції (м. Львів). с. 260 – 273.
8. Фармагей О.І. (2024). Метод стресових впливів (штучне посилення інтенсивності психогенних впливів) як напрямок психологічної підготовки військовослужбовців. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Київ, 05 грудня 2024 року, НУОУ. с. 116 – 119.
9. Хомчак Р.Б., Бойко В.О. (2017). Педагогічні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. № 2. С. 137–141.

10. Директива Генерального штабу Збройних Сил України (ДГШ-6 від 03.07.2012 Стандарт підготовки 1–ст–4. Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки.)
11. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / За редакцією генерал-майора В. Ключкова. К.: НДЦ ГП ЗС України (2023). 337 с.
12. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України (2012).
13. Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил). Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.2012 № 240, м. Київ.
14. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (2024), м. Черкаси, 23 квітня 2024 р. К. : 7БЦ. 350 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20484/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%A7%D0%86%D0%9F%D0%91%2023_04_2024.pdf
15. Роль військового психолога під час воєнних дій (2022). URL: Прес-служба.22/04/2022 <https://www.bsmu.edu.ua/blog/rol-vijskovogo-psyhologa-pid-chas-voennyh-dij/>
16. Словник психологічних термінів (2015). Національний фармацевтичний університет. URL: <http://nuph.edu.ua/slovník-psyhologichnih-terminiv/>

References

1. Aleshchenko, V. (2015). Viiskova psykholohiia: retrospektyvnyi analiz ta podalshyi rozvytok [Military Psychology: Retrospective Analysis and Further Development]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemami*. № 2, 46-53. (in Ukrainian)
2. Aleshchenko, V. (2023). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv do vedennia boiovykh dii [Formation of psychological readiness of military personnel for combat operations]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. № 4 (74), 5-13. (in Ukrainian)
3. Klochkov, V. (2024). Rozvytok psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk do dii v boiovykh umovakh [Development of psychological resilience of servicemen of the Land Forces to actions in combat conditions. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 – social and behavioral sciences, specialty 053 – psychology]. *Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy*, Kyiv. (in Ukrainian)
4. Korolchuk, V. (2013). Psykholohichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresovannykh faktoriv [Psychological determinants of individual resistance to the action of stress factors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 14(1), 152-161. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14\(1\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14(1)_22) (in Ukrainian)
5. Mas, N. (2014). Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv do dii u osoblyvykh umovakh [Psychological training of military personnel for actions in special conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. № 3, 280-285. (in Ukrainian)
6. Pervachuk, O. (2023). Rol ta vplyv psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv na vykonannia zavdan viiskovo-profesiinoi diialnosti [The role and influence of psychological preparedness of military personnel on the performance of military-professional tasks]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. № 28 (3), 178-185. (in Ukrainian)
7. Osyodlo, V. (2022). Metody zberezhenntia psykhiichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Methods of preserving the mental health of military personnel]. *Menedzhment i bezpeka v umovakh viiny: teoretychni ta prykladni aspekty : materialy naukovopraktychnoi konferentsii (Lviv)*, 260-273. (in Ukrainian)
8. Farmahei, O. (2024). Metod stresovykh vplyviv (shtuchne posylenntia intensyvnnosti psykhotennykh vplyviv) yak napriamok psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [The method of stress influences (imitation of increasing the intensity of psychogenic influences) as a direction of psychological training of military personnel]. *Filosofsko-sotsiologichni ta psykholoho-pedahohichni problemy pidhotovky osobystosti do vykonannia zavdan v osoblyvykh umovakh : zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii*. Kyiv, December 5, 2024, NUOU, 116-119. (in Ukrainian)
9. Khomchak, R., & Boyko, V. (2017). Pedahohichni aspekty psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v suchasnykh umovakh [Pedagogical aspects of psychological training of military personnel in modern conditions]. *Zbirnyk naukovykh prats Tsentru voienno-stratehichnykh doslidzhen Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho*. № 2, 137-141. (in Ukrainian)
10. Dyrektyva Heneralnoho shtabu Zbroinykh Syl Ukrainy (DHS-6 vid 03.07.2012 Standart pidhotovky 1–ST–4. Indyvidualna pidhotovka viiskovosluzhbovtia z psykholohichnoi pidhotovky [Directive of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine (DHS-6 dated 03.07.2012 Training Standard 1–CT–4. Individual psychological training of a serviceman]. (in Ukrainian)
11. Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metod. posib. / Za redaktsiieiu heneral-maiora V. Klochkova. [Collection of psychological training standards in the Armed Forces of Ukraine: methodical manual / Edited by Major General V. Klochkov] Kyiv. Humanitarian Problems Scientific Research Center of the Armed Forces of Ukraine (2023). 337 p. (in Ukrainian)

12. Metodichni rekomendatsii shchodo provedennia psykholohichnoi pidhotovky osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy [Methodological recommendations for conducting psychological training activities with the personnel of the Armed Forces of Ukraine] (2012). (in Ukrainian)
13. Pro vprovadzhennia psykholohichnoi pidhotovky osobovoho skladu v navchalnyi protses pidhotovky orhaniv upravlinnia ta viisk (syl) [On the introduction of psychological training of personnel into the educational process of military management bodies and troops (forces)]. Order of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine dated 16.11.2012 № 240, Kyiv. (in Ukrainian)
14. Problemy psykholohii diialnosti v osoblyvykh umovakh: Materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf. [Problems of psychology of action in special conditions: Materials of the II All-Ukrainian scientific and practical conference]. (2024), Cherkasy, 23 Apr. 2024. http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20484/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%A7%D0%86%D0%9F%D0%91%2023_04_2024.pdf (in Ukrainian)
15. Rol viiskovoho psykholoha pid chas voienynykh dii [The role of a military psychologist during hostilities] (2022). *Pres-sluzhba*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/rol-vijskovogo-psyhologa-pid-chas-voyennyh-dij/> (in Ukrainian)
16. Slovník psykholohichnykh terminiv [Dictionary of Psychological Terms] (2015). *Natsionalnyi farmatsevtichnyi universytet*. URL: <http://nuph.edu.ua/slovník-psyhologichnih-terminiv/> (in Ukrainian)

Summary

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY SERVANTS IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE FOR ACTIONS IN STRESSOGENIC CONDITIONS

*Aleshchenko V. I. Doctor of Psychological Sciences,
Professor, National Defense University of Ukraine*

Introduction. The article considers the problem of psychological training of military personnel as an important factor of their professional readiness to perform tasks in stressogenic conditions. The importance of psychological training to ensure the effectiveness of collective actions, as well as support the personal and mental development of military personnel is noted. The role of a military psychologist in ensuring the psychological competence of military personnel is considered. Theoretical conclusions and practical recommendations on the directions of improving psychological training in modern conditions are formulated.

Purpose. The article aims to define essence and content, the main components of psychological training for hostilities: the principles and tasks of its implementation, methods, forms.

Methods. To achieve the goal and implement the defined tasks, the following methods of scientific research were used: theoretical – content-analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific literature, classification and systematization of theoretical and empirical data; empirical – conversations, observations.

Conclusion. The results of the study allow us to conclude that in order to achieve the goal of psychological training of military personnel, its effective impact on the combat activities of troops (forces), a systematic approach is required. It includes: development of psychological support structures, training of specialists who concentrate all psychological work with people in troops (forces), military organizational structures and units. It is important to work out psychological training issues with all categories of military personnel, primarily those who are involved in combat missions.

In military command bodies, it is advisable to plan the issue of psychological training as an integral part of operational training, in military units (subdivisions) – during combat training activities. The amount of hours for practicing psychological training issues should be determined taking into account the level of knowledge and skills acquired by subordinates, in accordance with the topics of exercises (trainings, war games) and the list of topics (issues) embedded in psychological training programs. Taking into account the lessons learned in combat operations, it is necessary to clarify the list of topics (issues) of psychological training programs and bring it to the troops (forces) as a separate appendix to the Organizational and Methodological Guidelines for the Organization of Work with the Personnel of the Armed Forces of Ukraine for the academic year; to organize the preparation of methodological materials and bring them to the military administration bodies, formations, military units.

A relevant direction for further research is the development of recommendations for changing military personnel psychological training programs with the aim of developing the personnel mental resilience and combat stress psychological correction. This will allow leaders of the relevant levels of military command to promptly respond to the emerging stress factors, increase the effectiveness of collective activity and the psychological readiness of subordinates to perform assigned tasks.

Keywords: psychological training; professional readiness; stressogenic conditions of activity; effectiveness of collective activity; personal development; military psychologist.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 11.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.04.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.