

УДК 159.9:355.58

DOI <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.04.3.30>

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ ПСИХІКИ ПІД ЧАС ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кагдіна І.Ф.,

здобувач вищої освіти першого, (бакалаврського) рівня,
факультет підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
Національної поліції України
Дніпровського державного університету внутрішніх справ

Лопаєва О.М.,

старший викладач кафедри вогневої підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ
ORCID: 0000-0003-1132-9357

Карпенко О.М.,

викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
ORCID: 0000-0003-0643-3205

Кагдіна І.Ф., Лопаєва О.М., Карпенко О.М. Формування стійкої психіки під час вогневої підготовки в умовах війни.

У статті досліджено психологічні аспекти формування стійкої психіки військовослужбовців під час проходження вогневої підготовки в умовах воєнного стану. Обґрунтовано значення психічної стійкості як критичного чинника бойової ефективності особового складу. Проаналізовано сучасні методи психологічної підготовки в Збройних Силах України та інших військових формуваннях, з урахуванням положень Стратегії національної безпеки України, Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», а також Закону України «Про національний спротив». Особлива увага приділяється правовим засадам створення безпечних і ефективних умов для психофізіологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій, зокрема під час вогневої підготовки. Визначено ключові чинники, що впливають на психічну стабільність, зокрема індивідуально-психологічні характеристики, якість командування, рівень підготовки та наявність системної психологічної підтримки. Запропоновано практичні рекомендації щодо удосконалення нормативно-правових механізмів забезпечення психологічної стійкості в умовах тривалого військового протистояння. Додатково розглянуто вплив бойового стресу на здатність військовослужбовця швидко адаптуватися до екстремальних ситуацій. Показано, що своєчасне виявлення ознак психологічного виснаження дозволяє ефективніше застосовувати профілактичні заходи. Розвиток стресостійкості має базуватися на поєднанні правових гарантій, індивідуальної психокорекції та групової психологічної підтримки. Важливим аспектом залишається підготовка командирів до вчасного реагування на психологічні труднощі підлеглих. Такий підхід сприяє збереженню боєздатності та морального духу в умовах постійної бойової загрози.

Окрім цього, підкреслено необхідність інтеграції психологічної складової у всі етапи бойової підготовки, починаючи з базового навчання й завершуючи активною участю у бойових діях. Акцентовано увагу на важливості регулярного моніторингу психологічного стану військовослужбовців за участі кваліфікованих військових психологів.

Ключові слова: психічна стійкість, вогнева підготовка, воєнний стан, військовослужбовець, психологічна адаптація, бойова ефективність, правове регулювання.

Kahdina I.F., Lopaeva O.M., Karpenko O.M. Development of psychological resilience during firearms training under wartime conditions.

The article explores the psychological aspects of developing a resilient psyche in military personnel during firearms training under martial law conditions. The importance of mental resilience is substantiated as a critical factor in the combat effectiveness of the personnel. Modern methods of psychological training in the Armed Forces of Ukraine and other military formations are analyzed, taking into account the provisions of the National Security Strategy of Ukraine, the Law of Ukraine «On the Social and Legal Protection of Military Servicemen and Their Families,» and the Law of Ukraine «On National

Resistance.» Special attention is paid to the legal foundations for creating safe and effective conditions for the psychophysiological adaptation of military personnel to combat, particularly during firearms training. Key factors influencing psychological stability are identified, including individual psychological characteristics, the quality of leadership, training level, and the presence of systemic psychological support. Practical recommendations are proposed for improving regulatory mechanisms to ensure psychological resilience under prolonged military confrontation. Additionally, the impact of combat stress on a servicemember's ability to adapt quickly to extreme situations is examined. It is shown that timely identification of signs of psychological exhaustion enables more effective implementation of preventive measures. The development of stress resilience should be based on a combination of legal guarantees, individual psychocorrection, and group psychological support. A vital aspect remains the preparation of commanders to respond promptly to the psychological challenges of their subordinates. This approach helps preserve combat readiness and morale under constant threat of combat. Furthermore, the necessity of integrating the psychological component into all stages of combat training is emphasized—from basic instruction to active participation in hostilities. Attention is drawn to the importance of regular psychological condition monitoring by qualified military psychologists.

Key words: psychological resilience, firearms training, martial law, military personnel, psychological adaptation, combat effectiveness, legal regulation.

Сучасна воєнна агресія Російської Федерації проти України, що триває з 2014 року та загострилася з лютого 2022 року, актуалізувала необхідність поглибленого вивчення психофізіологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Одним із критично важливих елементів бойової підготовки є формування психічної стійкості під час вогневих тренувань, особливо в умовах реальних бойових дій. Згідно з Законом України «Про основи національного спротиву» та Законом України «Про військовий обов'язок і військову службу», забезпечення належного рівня морально-психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України визнається складовою національної безпеки.

У зв'язку з цим, формування стресостійкості, емоційного контролю та здатності діяти в екстремальних умовах має не лише прикладне, але й стратегічне значення. Науковий інтерес викликає комплексне дослідження механізмів, що забезпечують розвиток стійкої психіки у військовослужбовців в процесі вогневої підготовки, а також вивчення чинників, які впливають на ефективність психологічної адаптації до бойових умов.

Актуальність. Збройна агресія проти України, що триває з 2014 року і набула повномасштабного характеру у 2022 році, висунула нові виклики перед системою національної безпеки та оборони, зокрема у сфері психологічної підготовки військовослужбовців. Вогнева підготовка, яка є одним із ключових елементів бойового навчання, відбувається в умовах значного психоемоційного навантаження, що вимагає формування у військових високого рівня психічної стійкості та здатності діяти ефективно під впливом стресу, ризику для життя та інтенсивного бойового тиску.

Згідно з положеннями статті 3 Конституції України, людина, її життя і здоров'я, честь і гідність визнаються найвищою соціальною цінністю, а отже, збереження психічного здоров'я військовослужбовців є обов'язком держави. У свою чергу, стаття 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» гарантує створення належних умов для психологічного забезпечення військової служби. Відповідно до цього, формування стійкої психіки в процесі професійної підготовки, зокрема вогневої, набуває не лише військово-практичного, але й правового значення.

Крім того, концептуальні засади розвитку сектору безпеки і оборони, закріплені у Стратегії національної безпеки України (Указ Президента України №392/2020), передбачають необхідність інтеграції психологічної підготовки в систему бойової готовності, зокрема в умовах гібридної війни та тривалого бойового протистояння. Психологічна стійкість персоналу Збройних Сил України є стратегічним ресурсом держави, що безпосередньо впливає на успішність виконання бойових завдань і рівень бойового духу армії.

У цьому контексті, наукове дослідження механізмів і чинників формування стійкої психіки під час вогневої підготовки в умовах війни є вкрай актуальним. Воно сприятиме не лише вдосконаленню підходів до бойової підготовки, а й розвитку національної системи психопрофілактики, що відповідає сучасним викликам воєнного часу та міжнародним стандартам захисту прав військовослужбовців.

Постановка проблеми. З початком повномасштабної збройної агресії проти України перед військовими підрозділами постало завдання забезпечення не лише фізичної, а й психологічної готовності особового складу до виконання бойових завдань. Особливої уваги потребує формування стійкої психіки під час вогневої підготовки, яка супроводжується високим рівнем психоемоційного

навантаження. В умовах тривалого військового протистояння психологічна стійкість стає критичним чинником бойової ефективності військовослужбовців. Проте нормативно-правові, організаційні та науково-методичні механізми забезпечення цієї стійкості досі залишаються недостатньо розробленими, що зумовлює потребу в комплексному дослідженні цієї проблематики.

Метою цієї статті є аналіз теоретичних засад, практичних методик та законодавчих аспектів формування психічної стійкості військовослужбовців у процесі вогневої підготовки в умовах збройного конфлікту. Особлива увага приділяється положенням статті 11 Закону України «Про психологічну допомогу», яка визначає право осіб, залучених до виконання військового обов'язку, на отримання психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я, що створює нормативну базу для дослідження цієї проблематики.

Для досягнення поставленої мети передбачається виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати нормативно-правову базу України.
2. Дослідити теоретичні підходи до поняття «психічна стійкість» та її складових у контексті військової діяльності, з урахуванням сучасних психологічних концепцій.
3. Оцінити вплив бойового стресу, екстремальних умов та інтенсивності навантаження на психоемоційний стан.

Стан опрацювання проблематики. Окремі аспекти психічної стійкості військовослужбовців досліджувались у працях сучасних українських науковців, таких як О. Ткаченко, І. Герасименко, Н. Кравченко, які акцентують на важливості морально-психологічної підготовки в умовах бойових дій. У дослідженнях В. Рибалки та С. Крамаренка розглядаються психофізіологічні механізми адаптації особистості до екстремальних умов. Водночас більшість досліджень зосереджуються на загальних аспектах психологічної підготовки, залишаючи поза увагою специфіку вогневої підготовки як стресогенного компонента бойового навчання. Недостатньо також проаналізовано правові засади, що регламентують психологічне забезпечення у процесі вогневої підготовки військових.

Виклад основного матеріалу. Психічна стійкість – це сукупність особистісних властивостей, що забезпечують ефективну поведінку в екстремальних умовах, здатність контролювати емоції, адаптуватися до стресу та зберігати бойову готовність. В українському законодавстві поняття психічної стійкості прямо не закріплено, однак її формування опосередковано регулюється рядом нормативно-правових актів.

Так, відповідно до ч. 4 ст. 2 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», держава забезпечує умови для підготовки та підтримки морально-психологічного стану особового складу [1]. Крім того, згідно з наказом Міністерства оборони України № 170 від 30.05.2017 року «Про затвердження Положення про організацію морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України», під час бойової підготовки передбачено впровадження заходів психологічного впливу, спрямованих на розвиток адаптивності до бойового стресу [2].

Вогнева підготовка – це невід'ємна складова бойової підготовки, що включає тренування зі стрілецької зброї, дій під вогнем, знищення цілей у різних умовах. Особливість цього виду підготовки полягає в наявності умов, максимально наближених до бойових, що нерідко провокує стрес, тривогу, паніку, особливо у новобранців, окрім цього вона максимально імітує реальні бойові ситуації, створюючи атмосферу постійного ризику, гучних звуків, несподіваних подразників та часових обмежень. Такі умови нерідко провокують розвиток гострих емоційних реакцій – страху, дезорієнтації, тривоги, паніки, особливо у осіб без досвіду бойових дій.

У процесі тренувань з вогневої підготовки, військовослужбовці стикаються не лише з фізичними навантаженнями, а й із високим рівнем психоемоційного напруження, що вимагає здатності до самоконтролю, швидкого прийняття рішень, утримання уваги та адекватного реагування в стресових умовах. Тому вогнева підготовка має бути не просто технічним етапом навчання, а інтегрованою частиною психофізіологічного формування бойової готовності. Саме вона є своєрідним «психологічним фільтром», який дозволяє виявити рівень психічної витривалості військовослужбовця до реальних бойових загроз і стресових факторів.

Таким чином, вогнева підготовка виконує не лише прикладну функцію – формування навичок володіння зброєю, але й психодіагностичну та психотренувальну, сприяючи поступовому підвищенню адаптаційних можливостей особового складу.

Наукові дослідження свідчать, що інтенсивна вогнева підготовка без належної психопідготовки може призвести до формування гострих стресових реакцій, а в окремих випадках – посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [3]. Отже, необхідною умовою ефективного проведення вогневої підготовки є її інтеграція з психотренінгами, адаптаційними вправами та відновлювальними заходами.

Окрім того, важливим фактором запобігання розвитку ПТСР є своєчасна діагностика психоемоційного стану військовослужбовців ще до початку інтенсивного бойового навчання. Це передбачає

попередню психодіагностику, виявлення осіб із підвищеним ризиком дезадаптації та включення їх до спеціалізованих програм психологічного супроводу. Практика свідчить, що використання універсальних підходів у підготовці не завжди дає бажаний результат, адже кожен військовий має індивідуальні особливості реагування на стрес і навантаження. Тому виникає потреба у персоналізованій психопідготовці, яка враховує як базовий рівень психічної стабільності, так і потенціал до відновлення.

Формування стійкої психіки має базуватися на врахуванні індивідуальних особливостей військовослужбовців. Особливе значення мають рівень емоційної стабільності, стресостійкості, здатність до саморегуляції та концентрації уваги. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Маслоу, Р. Лазарус, В. Морозов, С. Кримський) відзначається, що адаптація до бойового стресу можлива за умови систематичної психофізичної підготовки [4].

Одним з важливих чинників є впровадження інтегрованого підходу, який поєднує психофізичну, морально-вольову та когнітивну підготовку військовослужбовців. Зокрема, ефективними вважаються програми, які включають практичні елементи моделювання бойових ситуацій, індивідуальну психодіагностику, а також розвиток навичок самоспостереження та самопомогі в умовах стресу.

Наявність психологів у бойових підрозділах значно підвищує шанси на своєчасне виявлення ознак дезадаптації та надання відповідної допомоги. Оскільки за відсутності психолога поруч, проблемами які виникають не мають місця вивільнитись назовні. Це стає причиною замовчування проблем та накопичення негативу, суму, злості, розпачу та моральних хвилювань, які згодом можуть призвести до емоційного вибуху та нашкодити оточуючим або призвести до грубого порушення.

У практиці Збройних Сил України ефективно зарекомендували себе методики бойового дихання, когнітивно-поведінкової терапії, біофідбеку (biofeedback), які використовуються в процесі тренувань для регулювання психоемоційного стану військових [5].

Поряд з практичними техніками, важливу роль у формуванні психічної стійкості відіграє нормативно-правове забезпечення, що визначає напрями та зміст морально-психологічної підготовки. Чітке регламентування процедур підготовки, присутність психопрофілактичних заходів у програмі навчання та наявність відповідного кадрового забезпечення створюють умови для системного розвитку психостійкості в особового складу. Зокрема, сучасні стандарти бойової підготовки мають інтегрувати психологічний компонент на рівні з технічною та тактичною підготовкою.

Наказом Міністерства оборони України № 492 від 15.09.2020 року затверджено Концепцію розвитку системи морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України до 2025 року, яка передбачає створення ефективної системи психопідготовки, у тому числі під час вогневої підготовки [6].

Важливо зазначити, що концептуальні документи, на кшталт зазначеної Концепції, не лише визначають загальні цілі розвитку морально-психологічного забезпечення, але й закладають основу для впровадження структурованих програм психологічної підтримки, тренінгів із саморегуляції, кризового втручання та профілактики бойового стресу. Згідно з цією Концепцією, заплановано розширення штатів військових психологів, посилення їхньої присутності безпосередньо у бойових частинах, що забезпечує безперервний моніторинг психоемоційного стану військових. Крім того, документом передбачено адаптацію західних підходів до підготовки, зокрема досвіду країн НАТО, які вже давно впроваджують системи комплексного психологічного супроводу під час тактичних тренувань.

Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» передбачає обов'язкову участь військовослужбовців у комплексних тренуваннях, у межах яких мають проводитися як фізичні, так і психологічні тренінги (ст. 8) [7]. Особливу увагу закон приділяє початковій військовій підготовці, яка повинна включати елементи формування психостійкості.

Серед методів, що довели свою ефективність у формуванні психічної стійкості, виділяються:

- Стрес-інокуляція (SIT) - тренування у контрольованих стресових ситуаціях, з поступовим ускладненням сценаріїв;
- Імітаційне моделювання бойових дій – створення умов, максимально наближених до реальних;
- Навчання через рефлексію – аналіз дій після кожного заняття, з виявленням психологічних труднощів;
- Групова психотерапія – сприяє зниженню тривожності і підвищенню довіри у підрозділі;
- Індивідуальні бесіди з психологом – з метою діагностики та профілактики дезадаптації.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України № 1057 від 27 грудня 2017 року «Про порядок проведення психологічної реабілітації учасників бойових дій», важливою складовою формування та підтримання психічної стійкості є заходи психологічної реабілітації після інтенсивних бойових чи навчальних навантажень [8].

Реабілітація має бути безперервною, починаючи з передбойового періоду та завершуючи етапом повернення до мирного життя. До неї залучаються не лише психологи, а й медики, капелани, соціальні працівники.

Висновки. Формування стійкої психіки військовослужбовців під час вогневої підготовки є ключовим чинником забезпечення їхньої ефективності, витривалості та безпеки в умовах бойових дій. Війна створює надзвичайно складне середовище для психологічного стану особового складу, тому завдання підготовки має виходити за межі суто технічних і тактичних навичок - воно повинно включати системну психопідготовку. Сучасні підходи до бойової підготовки передбачають не лише розвиток фізичної витривалості та навичок стрільби, але й цілеспрямоване формування здатності протистояти бойовому стресу, зберігати самоконтроль і діяти злагоджено у кризових ситуаціях.

Нормативно-правова база України створює умови для розвитку психологічної стійкості у військах, проте реалізація таких положень на практиці потребує подальшого вдосконалення. Актуальним є впровадження методик стрес-інокуляції, тренінгів у моделюваних бойових умовах, групової та індивідуальної психологічної роботи, а також обов'язкових реабілітаційних заходів після інтенсивних тренувань.

Стійка психіка формується не одноразово, а в результаті тривалої системної роботи, що охоплює навчання, супровід і відновлення. Ефективна психологічна підготовка сприяє підвищенню боєздатності армії, зменшенню кількості випадків психологічних зривів і посттравматичних розладів серед військовослужбовців. У перспективі важливим завданням є створення єдиної державної програми з інтеграції психопідготовки у всі рівні військового вишколу та забезпечення її методичного супроводу.

Отже, формування стійкої психіки в умовах вогневої підготовки - це не лише педагогічне або психологічне завдання, а комплексне державне питання, яке потребує міждисциплінарного підходу, відповідного фінансування та політичної волі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20.12.1991 № 2011-XII. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1992, № 15, ст. 190.
2. Про затвердження Положення про організацію морально-психологічного забезпечення у ЗСУ: Наказ МОУ № 170 від 30.05.2017 року «URL: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/04/183-%D0%9D%D0%93%D0%A8-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8-%D0%9C%D0%9F%D0%97.pdf>». (дата звернення 01.06.2025).
3. Бутов С.Є., Решко С.М., Ємчук О.І. Теоретичні та практичні аспекти тактичної підготовки працівників міліції до застосування заходів фізичного впливу та вогнепальної зброї в екстремальних ситуаціях під час виконання службових обов'язків. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2. С. 102–114.
4. Казначеев Д.Г., Лопаєва О.М. Особливості формування психологічної стійкості і готовності працівників поліції у процесі навчання з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4. С. 82–85.
5. Лопаєва О.М. Сучасний підхід до навчання поліцейським діям в екстремальних умовах, *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ* 2018. № 4. С. 110–112.
6. Про затвердження Концепції розвитку системи МПЗ ЗСУ до 2025 року: Наказ МОУ № 492 від 15.09.2020 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/28/2004> (дата звернення 26.05.2025).
7. Про військовий обов'язок і військову службу: Закон України від 25.03.1992 № 2232-XII. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1992, № 27, ст. 385.
8. Про порядок проведення психологічної реабілітації учасників бойових дій: Постанова Кабінету Міністрів України від 27.12.2017. № 1057. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-п> (дата звернення 26.05.2025).