

УДК 159.923:355.23

DOI <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.04.3.36>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО СТРІЛЬБИ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Лопаєва О. М.*старший викладач кафедри вогневої підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ***Карпенко О. М.***старший викладач кафедри вогневої підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ,
майор поліції*

Лопаєва О.М., Карпенко О.М. Психологічна підготовка до стрільби в умовах бойового стресу.

У статті розкрито теоретико-практичні аспекти психологічної підготовки поліцейських до ведення стрільби в умовах бойового стресу. Акцент зроблено на особливостях впливу стресових чинників на ефективність бойових дій, зокрема зниження концентрації уваги, порушення моторної координації та загальне зниження функціональної готовності до точного прицільного вогню. Автор аналізує сучасні методи підвищення стійкості до стресу, включаючи психотренінги, дихальні техніки, моделювання екстремальних ситуацій та використання біофідбеку. Особливо розглянуто роль інструкторів, тактичних психологів та індивідуальних програм підготовки, спрямованих на розвиток психофізіологічної витривалості та збереження бойової ефективності в умовах високої напруги. Запропоновано рекомендації щодо вдосконалення системи психологічної підтримки у військових підрозділах. Особлива увага приділяється міждисциплінарному підходу до формування бойової витривалості: поєднання психологічних, педагогічних і фізіологічних складових дозволяє забезпечити адаптацію військових до екстремальних умов та мінімізувати негативні наслідки бойового стресу. Представлені рекомендації можуть бути корисними як для інструкторів бойової підготовки, так і для фахівців з психології у розробці програм тренувань та реабілітації.

Визначено, що бойовий стрес є потужним дестабілізуючим чинником, який суттєво впливає на психофізіологічний стан бійця, знижує точність стрільби, сповільнює реакцію та ускладнює прийняття рішень у динамічному середовищі бойових дій. У ході дослідження проаналізовано ключові психологічні механізми, які активізуються під час бойового зіткнення, зокрема реакції страху, тривоги, паніки, та вплив цих станів на моторні та когнітивні функції стрільця.

Практична цінність дослідження полягає у розробці комплексу рекомендацій щодо впровадження психологічної підготовки до стрільби в програми бойового вишколу особового складу. Отримані результати можуть бути використані в системі підготовки підрозділів Збройних Сил України, Національної гвардії, сил територіальної оборони, а також у навчанні працівників спеціальних підрозділів правоохоронних органів. Також, представлені рекомендації можуть бути корисними як для інструкторів бойової підготовки, так і для фахівців з психології у розробці програм тренувань та реабілітації.

Ключові слова: бойовий стрес, психологічна підготовка, стрільба, поліція, психофізіологічна стійкість, тренування.

Lopaeva O.M., Karpenko O.M. Psychological preparation for shooting under conditions of combat stress.

The article explores the theoretical and practical aspects of psychological preparation for shooting under combat stress. Particular attention is paid to the impact of extreme stressors on the effectiveness of combat actions, such as decreased concentration, impaired motor coordination, and a general decline in the functional readiness for accurate shooting. The author analyzes current methods for increasing stress resilience, including psychological training sessions, breathing techniques, simulation of extreme scenarios, and biofeedback applications. The role of instructors, tactical psychologists, and personalized training programs aimed at developing psychophysiological endurance and maintaining combat performance in high-stress situations is emphasized. The article also provides practical recommendations for improving the psychological support system within units. Special focus is placed on the interdisciplinary approach to developing combat endurance: integrating psychological, pedagogical,

and physiological components enables effective adaptation of soldiers to extreme conditions and minimizes the negative effects of combat stress.

It was determined that combat stress is a powerful destabilizing factor that significantly affects the psychophysiological state of a fighter, reduces shooting accuracy, slows down the reaction and complicates decision-making in a dynamic combat environment. The study analyzed the key psychological mechanisms that are activated during a combat encounter, in particular the reactions of fear, anxiety, panic, and the impact of these states on the motor and cognitive functions of the shooter.

The practical value of the study lies in the development of a set of recommendations for the implementation of psychological training for shooting in the combat training programs of personnel. The results obtained can be used in the training system of units of the Armed Forces of Ukraine, the National Guard, territorial defense forces, as well as in the training of employees of special units of law enforcement agencies. Also, the presented recommendations can be useful for both combat training instructors and psychology specialists in the development of training and rehabilitation programs.

Key words: combat stress, psychological preparation, shooting, military personnel, psychophysiological resilience, training.

Постановка проблеми. У сучасних умовах ведення бойових дій, що супроводжуються високим рівнем фізичного та психоемоційного напруження, проблема забезпечення ефективної психологічної підготовки поліцейських до стрільби набуває особливої значущості. Бойовий стрес є одним із найпотужніших дестабілізуючих чинників, який здатен значно знижувати рівень бойової готовності, точність виконання бойових завдань, швидкість прийняття рішень та здатність діяти у критичних ситуаціях. У зв'язку з цим актуальним стає формування навичок психоемоційної стійкості та готовності до бойових умов, зокрема у процесі застосування зброї. Психологічна підготовка до стрільби в умовах бойового стресу є міждисциплінарним напрямом, що охоплює психологію, військову педагогіку, фізіологію та тактику. Наявність системного підходу до підготовки дозволяє зменшити прояви дезадаптаційних реакцій у стресових ситуаціях, сприяє підвищенню впевненості поліцейського у власних діях та збереженню точності стрільби навіть в умовах загрози життю. У період збройної агресії проти України, коли Збройні сили України виконують завдання в екстремальних умовах, питання психологічної готовності набуває ще більшої практичної ваги, оскільки безпосередньо впливає на ефективність обороноздатності країни. Це зумовлює необхідність всебічного наукового дослідження теми та розробки прикладних рекомендацій для покращення системи бойової та психологічної підготовки особового складу.

Метою дослідження є аналіз теоретичних підходів і практичних методів психологічної підготовки до стрільби в умовах бойового стресу, виявлення основних психофізіологічних факторів, що впливають на ефективність стрілецьких дій, а також розробка комплексу рекомендацій щодо підвищення стресостійкості та збереження бойової ефективності в умовах підвищеної емоційної напруги.

Стан опрацювання проблематики психологічної підготовки в умовах бойового стресу досліджується в роботах вітчизняних та зарубіжних фахівців із військової психології, педагогіки та безпеки. Зокрема, у працях Володимирова М.В., Галич М.Ю., Самсонова Ю.В. та ін. розглянуто особливості психоемоційних реакцій офіцерів у стресових ситуаціях, роль психотренінгів і спеціальних вправ у розвитку стійкості до стресу. Однак більшість наукових досліджень зосереджуються або на загальних аспектах вогневої підготовки, або на стрес-менеджменті без врахування специфіки бойового застосування зброї. Недостатньо розробленими залишаються питання моделювання бойового стресу під час тренувань, використання біофідбеку, сенсорного навантаження та індивідуалізації психологічної підготовки. Це актуалізує необхідність подальших досліджень у напрямі інтеграції психологічних методик до системи бойової підготовки поліцейських.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасної війни, зокрема повномасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України, все частіше постає питання збереження психофізіологічної стійкості поліцейських. Високий рівень бойового стресу, постійна загроза життю, перебування в умовах інтенсивного вогневого контакту та втрати побратимів призводять до порушень уваги, мислення, моторної координації та інших критичних для стрільби функцій. У зв'язку з цим психологічна підготовка до стрільби виступає як обов'язкова складова бойової підготовки, спрямована на зниження впливу стресу на результативність бойових дій [1, с. 213].

Бойовий стрес визначається як реакція організму на екстремальні, небезпечні для життя та здоров'я умови, що супроводжуються фізіологічною та емоційною напругою. У таких обставинах у людини активізується симпатико-адреналовий механізм, виникає тахікардія, дихання стає поверхневим, порушується координація рухів. Ці зміни призводять до зниження точності стрільби, втрати контролю над діями та паніки. Особливо критичним є момент, коли військовий під впливом стресу

не здатен виконати навіть базові технічні дії зі зброєю. Саме тому формування навичок саморегуляції та стресостійкості є вкрай важливим [2, с. 44].

Бойовий стрес є складним біо-психо-соціальним явищем, що виникає як відповідь організму на безпосередню загрозу життю, зумовлену участю в бойових діях [3, с. 120]. Він являє собою процес мобілізації всіх доступних фізіологічних та психологічних ресурсів людини – імунної, захисної, нервової, ендокринної та психічної систем – для забезпечення виживання в умовах екстремального середовища. Такий стрес є адаптаційною реакцією організму, яка має короткотривалий характер, але при тривалому впливі може перерости у дезадаптаційні порушення [4, с. 134].

На фізіологічному рівні стресова реакція супроводжується значними змінами в організмі. Зокрема, в кров надходить велика кількість гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну та кортизолу, які виділяються залозами внутрішньої секреції, насамперед наднирковими. Під впливом цих гормонів посилюється стан пильності, тривожності, збудження, а також підвищується рівень агресивності як складової захисної реакції. Це забезпечує швидку активацію реакції «бий або тікай», яка дозволяє організму здійснювати рішучі дії в умовах смертельної загрози [5, с. 372].

Одним із ключових наслідків гормонального збудження є зміна параметрів кровообігу. Звуження периферичних кровоносних судин спричинює підвищення артеріального тиску, що, у свою чергу, покращує кровопостачання життєво важливих органів – головного мозку, серця, легенів та скелетних м'язів. Обсяг легеневої вентиляції різко зростає, що дозволяє насичувати кров киснем і забезпечувати енергетичні потреби активно працюючих органів. При цьому приток крові до внутрішніх органів – шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок – уповільнюється, оскільки вони тимчасово не беруть участі у забезпеченні життєво важливих реакцій [6, с. 63].

З точки зору психофізіології, участь у бойових діях – це стресор надзвичайно високої сили, який є травмувальним для переважної більшості осіб, незалежно від рівня їхньої підготовки чи попереднього досвіду. Навіть короткочасне перебування в умовах реального бойового зіткнення може викликати постстресову реакцію, що включає розлади сну, флешбеки, зниження когнітивної продуктивності, емоційну нестабільність. У важких випадках розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує тривалої психокорекції [7, с. 89].

Мета психологічної підготовки до стрільби полягає у формуванні готовності поліцейських діяти ефективно під впливом бойового стресу, зберігаючи критичне мислення, координацію, впевненість та мотивацію. В рамках цього процесу реалізуються кілька основних завдань: навчання методам емоційної саморегуляції, розвиток здатності швидко адаптуватися до стресових ситуацій, закріплення бойових навичок до рівня автоматизму, тренування в умовах, максимально наближених до реальної бойової обстановки.

Методи психологічної підготовки до стрільби включають комплекс технік і вправ, які дозволяють військовим підготуватися до високонавантажених ситуацій. До таких методів належать психотренінги, дихальні техніки (зокрема глибоке діафрагмальне дихання), візуалізація бойових умов, використання сенсорної ізоляції або перевантаження під час стрільб (світло, шум, тремтіння), а також біофідбек. Біофідбек є сучасною технологією, яка дозволяє за допомогою апаратних засобів відслідковувати фізіологічні показники (ЧСС, потовиділення, м'язову активність) і навчати солдата контролювати їх у стресовій ситуації.

Практична реалізація психологічної підготовки у Збройних Силах України здійснюється через систему курсів, польових занять, індивідуальної підготовки та інструкторської підтримки. Значну роль у цьому процесі відіграють тактичні психологи, які оцінюють готовність бійця, проводять корекційні заходи, впроваджують психопрофілактичні програми. Під час стрілецької підготовки використовуються спеціальні симулятори, шумові та димові ефекти, фізичні навантаження, що дає змогу змоделювати умови бойового стресу без реальної загрози життю [8, с. 270]. Ефективна психологічна підготовка значно підвищує якість стрільби у складних умовах, знижує рівень помилок, спричинених панікою або перевтомою, та сприяє загальному підвищенню бойової готовності підрозділів. У подальшому актуальним є вдосконалення індивідуальних програм психологічної адаптації, впровадження новітніх технологій та обов'язкове включення психологічної підготовки до навчальних планів військових закладів освіти. Особливу увагу слід приділяти посттравматичному супроводу поліцейських після участі в бойових діях, адже тривала дія бойового стресу має накопичувальний ефект і може призвести до ПТСР [4, с. 134]. У сучасних умовах, коли вимоги до професійної підготовки поліцейських постійно зростають, впровадження інноваційних засобів і технологій у процес вогневої підготовки є об'єктивною необхідністю для забезпечення якісного навчання особового складу Національної поліції України. Застосування мультимедійних методів, віртуальних тирів, симуляторів, а також технологій доповненої та віртуальної реальності сприяє не лише підвищенню ефективності освітнього процесу, але й дозволяє раціоналізувати витрати.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на вивчення ефективності конкретних психотренінгових методик в умовах моделювання бойового середовища, зокрема з урахуванням індивідуальних психотипів поліцейських. Перспективним є розвиток технологій біофідбеку, віртуальної реальності, нейропсихологічних тренажерів, які можуть значно підвищити адаптивний потенціал особового складу без створення реальної загрози життю під час навчання. Особливого значення набуває дослідження гендерних аспектів бойового стресу, реакцій резервістів, добровольців та представників тероборони, а також вивчення тривалого впливу бойового навантаження на психічне здоров'я учасників бойових дій. У майбутньому особливу увагу слід приділяти інтеграції знань із нейропсихології, педагогіки та клінічної психології для створення системних програм реабілітації та підтримки поліцейських після бойового стресу.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка до стрільби в умовах бойового стресу є однією з ключових умов підтримання бойової готовності та ефективності дій поліцейських. Успішне виконання бойових завдань неможливе без стійкої психофізіологічної адаптації до екстремальних умов, яка формується шляхом цілеспрямованої підготовки, впровадження спеціалізованих тренувальних програм, використання методів саморегуляції та постійної роботи з фахівцями-психологами. Реакція організму на бойовий стрес може як сприяти мобілізації, так і порушувати важливі когнітивні та моторні функції, що особливо критично при виконанні стрілецьких завдань. Відтак актуальним є впровадження системи багатоетапної підготовки, яка передбачає як формування навичок дій в умовах емоційного напруження, так і профілактику посттравматичних розладів. На основі аналізу сучасних підходів та методів можна дійти висновку, що комплексна психологічна підготовка має бути інтегрована до загальної системи бойового навчання, а її ефективність – регулярно оцінюватися на практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Владимиров М. В. Психологічна підготовка поліцейських в умовах воєнного стану: вогнева підготовка поліцейських як елемент психологічної стійкості. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*: зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2024. С. 213–218.
2. Галич М. Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*. 2021. № 2(29). С. 44–52.
3. Крушельницька К. Використання мультимедійного інтерактивного тиру для стрільби з пістолета. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: зб. тез XVII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 10–12 листопад 2022 року). Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 118–123.
4. Тимофеев В., Тінін Д. Г. Актуальні проблеми тактичної та вогневої підготовки українських поліцейських в умовах воєнного стану. *Теорія модернізації в контексті сучасної світової науки*. Полтава, 2023. С. 134–136.
5. Тимофеев В.О., Дусяк О., Крисько В. Вогнева підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. *Аналітично-порівняльне правознавство*. № 6. Ужгород, 2023. С. 372–376.
6. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 63–66.
7. Самсонов Ю.В., Соколовський В.В., Івченко А.О., Бондарев Д.А., Дяченко К.Е., & Кушнар'єв Б.О. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ, які спеціалізуються у практичній стрільбі до змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 6(151). С. 113–119.
8. Задорожня Р.В., Фісун Н.О., Тимофеев В.П. Вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. С. 270–273.