

2. Хміляр О.Ф, Красницька О.В. Психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі. Актуальні проблеми психології. Т. XI. Вип. 15. 2017. С. 560–571.

3. Krasnytska O.V. The psychological regulation the process of improving stress resistance of the military workers. Psychological aspects of armed conflicts: monografie. Warszawa: Wydawnictwo Towarzystwa Wiedzy Obronnej. 2020. P. 358–367.

**Сахно Н.М.,**

старший викладач циклової комісії професійно-психологічної підготовки відділення циклових комісій підготовки підрозділів навчально-бойового центру підготовки підрозділів,

Міжнародний міжвідомчий багатопрофільний навчально-бойовий центр Національної гвардії України (військова частина 3070)

(с. Старе, Бориспільського р-ну, Київської обл., Україна)

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА МОДЕЛЮВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТРЕНІНГІВ, БІОМЕДИЧНИХ МАРКЕРІВ ДЛЯ ОЦІНКИ ТА КОРИГУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТАНУ**

В основі підготовки військовослужбовців (в тому числі базової загальновійськової) лежить професійно-психологічна підготовка. Оскільки без психологічної готовності неможливе виконання бойового завдання за будь-яким спеціалізованим напрямком, розвиток психологічної стійкості воїна є ключовим напрямком підготовки.

Новітнім підходом у підготовці військових є введення обов'язкових курсів «ОРТ (навчання оперативній стійкості)», «Клінічна психологія (психічне здоров'я, психотравматологія, оцінка та діагностика)», «COSC (контроль бойового та оперативного стресу)», [матеріали з програми пройденного мною курсу в Норвегії по психічному здоров'ю військовослужбовців]. Ефективно викладати теоретичний матеріал з поєднанням практичного

відпрацювання, тобто всі заняття мають бути теоретично-практичними, для більш ефективного та усвідомленого засвоєння матеріалу підготовки.

Використання симуляції та віртуального тренування для відпрацювання стресових ситуацій у реальних умовах (що є економічно вигіднішим) і/або використання наступних практичних кейсів:

а) моделювання ситуації бою з практичним відпрацюванням різних стресових станів для набуття військовослужбовцями навичок стійкості під час операцій:

- оцінка стану себе / побратима та надання першої психологічної допомоги собі / побратиму;

- застосування методів активного слухання, боротьби з некорисним мисленням, вирішення проблем (для підсилення злагодженості підрозділу та покращення бойової готовності);

б) моделювання ситуації бою з практичним відпрацюванням різних стресових станів для:

- навчання та практичного відпрацювання навичок надання першої психологічної допомоги із застосуванням протоколу ICOVER (контактного та на відстані);

- в) моделювання стресової ситуації роботи з людськими останками (з використанням цілеспрямованих ментальних навичок до, під час і після виконання завдання для підвищення стійкості військового та збереження гідності).

Використання біосенсорних технологій та нейрофітбек (біофітбек):

- Моніторинг частоти серцевих скорочень (ЧСС), серцевого ритму, рівня стресу під час тренувань. (Застосування даного моніторингу дає можливість спостерігати за військовослужбовцем, що дасть змогу в подальшому коригувати навантаження в тренуванні чи провести необхідне психологічне втручання для попередження негативних наслідків стресових реакцій).

- Нейрофітбек для розвитку концентрації, контролю емоцій, профілактики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

(За допомогою даного методу тренується мозкова активність за допомогою спеціальної апаратури, яка реєструє електричну активність мозку (електроенцефалограми, ЕЕГ) і в режимі реального часу повертає людині зворотний сигнал).

Комп'ютерні симулятори:

- Комп'ютерні ігрові платформи, які моделюють бойові завдання (спеціалізовані тренажери, які відтворюють умови реальних бойових дій). Застосовуються активно у підготовці військових у багатьох

країнах, (наприклад, VBS – використовується арміями НАТО (з детальною симуляцією місцевості, тактики, командної взаємодії); AA – створена Пентагоном як інструмент рекрутингу та початкового навчання; SBP – танковий симулятор для відпрацювання дій екіпажів бронетехніки та інші).

- Використання сценаріїв для прийняття рішень у стресових умовах, (також використання таких сценаріїв доцільне при відпрацюванні практичних кейсів, які описані вище в пунктах а, б, в).

Мобільні додатки та онлайн-платформи для підготовки військових сьогодні набуває все більшого розповсюдження. Наприклад, у психологічній підготовці варто сворити та активно впроваджувати (для завдання на самостійну підготовку та самостійного використання військовослужбовцем) мобільні додатки, на зразок додатків, які вже ефективно застосовуються в арміях НАТО:

- додаток Mindfulness Coach – для зниження стресу, тренування уваги та емоційної стабільності;
- T2 Mood Tracker / PTSD Coach – контроль психоемоційного стану, вправи для стабілізації після стресових ситуацій;
- Headspace / Calm – релаксація, медитація, контроль сну.

В Україні сьогодні створено мобільний додаток «Дія» та військові модулі – цифрові конструкції для цивільної оборони й базової підготовки; курси для військових Prometheus (періодично проходжу особисто та мої колеги також). Оскільки такі мобільні додатки доступні в будь-який час та будь-де, варто розширювати їх застосування та створювати нові для інтеграції в конкретні військові спеціальності для покращення якості військової підготовки (як додатковий інструмент для особистого користування військовослужбовцем).

Варто також впровадити трьохфакторну оцінку курсантів:

1. Знання та вміння працювати з конкретного (кожного) військового предмету навчання.
2. Заходи особистої безпеки, (в період навчання, під час практичного відпрацювання вправ).
3. Психологічна складова (психологічна готовність застосування отриманих знань та навичок на практиці, тобто в стресових умовах).

Сучасні військові конфлікти стають все складнішими і вимагають від військовослужбовців постійного вдосконалення та адаптації. Поєднання класичних психологічних методик із сучасними технологіями дає змогу підвищити стійкість, ефективність в бою та психологічну готовність військових. Адже системне впровадження новітніх технологій та методів у підготовку військових формувань дозволяє створити сучасну та ефективну армію. Інтеграція міжнародного досвіду та використання автоматизованих систем аналізу

підготовки сприяють формуванню високопрофесійних збройних сил, здатних ефективно діяти в умовах сучасних викликів і гібридної війни.

**Список використаних джерел:**

1. Матеріали курсу «Психічне здоров'я військовослужбовців», затверджений Норвезькою асоціацією психологів, Norsk Psykolog Forening, 28.08.2025р.
2. Журнал «Україна до НАТО», 10.09.2025р. URL: <https://ukrainetonato.com.ua/osvita-ta-boyova-pidhotovka-za-standartamy-nato/vykorystannia-novitnikh-tekhnolohiy-u-protsesi-boyovoi-pidhotovky-ta-viyskovo-osvity-za-standartamy-nato/>
3. Сенсорна електроніка. URL: <https://semst.onu.edu.ua>
4. Мобільний застосунок «Дія» та інші мобільні додатки.
5. Prometheus.org. URL: <https://prometheus.org.ua>
6. Економічна правда. URL: <https://pravda.com.ua>

**Терещеня І.О.,**

офіцер відділення психологічного забезпечення,  
Київський інститут Національної гвардії України  
(м. Київ, Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ТА СТАБІЛІЗАЦІЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ  
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНО БОЙОВИХ УМОВАХ,  
ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.  
ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕДИЧНИХ МАРКЕРІВ**

У кризових і бойових умовах психологічне забезпечення підрозділів Національної гвардії України є ключовим компонентом управління бойовою готовністю. Своєчасна психологічна діагностика, оперативна стабілізація стану та системне відновлення після виконання завдань безпосередньо впливають на ефективність службово-бойової діяльності та збереження людського ресурсу [2; 3].

У нормативній базі НГУ закріплені процедури психологічного супроводу службово-бойової діяльності (Наказ Командувача Національної гвардії України