

**Копилов Е. В.,**  
старший викладач кафедри  
оперативно-розшукової діяльності,  
Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ  
(м. Дніпро, Україна)

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

Умови правового режиму воєнного стану суттєво ускладнюють професійну діяльність фахівців сектору безпеки та оборони, зокрема через підвищене психоемоційне навантаження, нестабільність операційного середовища та постійну загрозу життю. Особливо вразливими є військовослужбовці без навичок саморегуляції та досвіду подолання тривалого стресу.

У таких обставинах професійна підготовка фахівців має включати не лише формування технічних і тактичних навичок, а й обов'язкову психопрофілактичну складову, спрямовану на запобігання професійному (емоційному) вигоранню.

Конституція України (ст. 3) проголошує людину, її життя, здоров'я, честь і гідність найвищими соціальними цінностями, що зобов'язує державу забезпечувати збереження психічного здоров'я військовослужбовців. У свою чергу, стаття 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» передбачає гарантії створення умов для повноцінного психологічного супроводу під час проходження військової служби.

Також у Стратегії національної безпеки України (Указ Президента № 392/2020) визначено, що психологічна підготовка має стати складовою частиною бойової готовності, особливо з урахуванням умов гібридної війни та затяжного збройного конфлікту[1].

Психологічна стійкість особового складу Збройних Сил України становить собою важливий стратегічний ресурс, який визначає ефективність виконання бойових завдань, підтримання функціональної готовності військових підрозділів і формування високого рівня морально-психологічного стану в армії

Наукові дослідження підтверджують важливість психологічної підтримки. У дослідженні Т. Смірної проаналізовано емоційне вигорання військовослужбовців ЗСУ, зокрема під час бойових дій. Авторка визначила професійний стрес як головний чинник цього явища та підкреслила вплив індивідуальних особливостей і умов служби. На основі результатів запропоновано заходи профілактики й реабілітації для підтримання психічного здоров'я [2].

Н. Рижкова встановила, що інтенсивні бойові дії підвищують ризик емоційного вигорання через надмірні психологічні навантаження. Вона обґрунтувала потребу у створенні програми психопрофілактики, спрямованої на розвиток саморегуляції, стійкості та професійної готовності військових [3].

Однією з ефективних форм є інтеграція модулів психологічної готовності в програми підготовки курсантів, офіцерів і військовослужбовців, з акцентом на ідентифікацію ранніх ознак вигорання, навички протидії хронічному стресу та подолання посттравматичних проявів. Крім того, важливо забезпечити доступ до психологічного супроводу у межах частин і підрозділів, а також створити культуру довіри до фахівців психологічної служби.

Не менш важливим є впровадження психоедукаційних програм, соціальнопсихологічних тренінгів, індивідуального і групового консультування, які формують у військових навички саморегуляції, конструктивної взаємодії, усвідомлення власних меж та особистісного ресурсу. Позитивні результати демонструють програми, спрямовані на формування ціннісної єдності, соціального згуртування, підтримки з боку колективу та командування [4; с. 91].

Варто враховувати і міжнародний досвід – зокрема, практики НАТО, де психологічна підготовка є невід’ємним елементом військової освіти. Серед ключових напрямів – розвиток лідерських якостей, кризового консультування та психотерапевтичного супроводу після ротацій. Імплементация цих підходів в українську систему професійної підготовки може суттєво підвищити рівень бойової стійкості та моральної витривалості особового складу.

Отже, підготовка військових сьогодні вимагає не лише навчання тактиці чи володінню зброєю, а насамперед уміння керувати власним психічним станом. Без системної психопрофілактики навіть найкраща технічна підготовка втрачає ефективність. Успішні приклади показують, що поєднання психологічних тренінгів, командної підтримки та постійного супроводу фахівців дозволяє знизити ризики емоційного виснаження й підвищити готовність діяти в умовах стресу. Тому ключове завдання освітніх і військових програм – навчити не лише воювати, а й зберігати себе під час війни.

### ***Список використаних джерел:***

1. Про Стратегію національної безпеки України : Указ Президента України від 14.09.2020 р. №392/2020. Офіційний вісник Президента України. 2020. № 22. С. 17–25.

2. Смірнова Т. Емоційне вигорання військовослужбовців Збройних Сил України як виклик до проблем психічного здоров’я в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військовоспеціальні науки*. 2022. Вип. 1. 2021. С. 48–53.

3. Рижкова Н. Обґрунтування змісту програми психопрофілактики синдрому емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2021. Вип. 1. 2021. С. 33–38.

4. Власенко І. Ю. Моральний стрес як чинник професійного вигорання військовослужбовців у повномасштабній війні: психологічні виклики, ризики для особистості та напрями допомоги // *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості* : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 24-25 квітня 2025 р. Полтава : П Н П У, 2025. 532 с. 2025. С. 83.