

**Кириченко А.В.,**

доктор філософії у галузі психології  
(PhD)

старший викладач кафедри військової  
психології,

Національний університет оборони  
України

(м. Київ, Україна)

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

*Перемагає не той, хто сильніший фізично,  
а той, хто стійкіший духом  
Андрій КИРИЧЕНКО*

Повномасштабна агресія росії проти України стала найсерйознішим випробуванням для військовослужбовців ЗС України та всього українського народу. Щоденні бойові дії, постійна небезпека, втрата бойових побратимів і тривале перебування в умовах підвищеного стресу висувають нові вимоги до психологічної готовності воїнів. У сучасній війні перемогу визначає не лише технічна перевага чи рівень професійної підготовки, але й здатність солдата зберігати самоконтроль, внутрішню рівновагу, мотивацію. Саме тому психологічна підготовка стає ключовим фактором забезпечення боєздатності ЗС України й формуванні психологічної готовності до діяльності в особливих умовах.

Психологічна підготовка – це цілеспрямований процес формування у воїнів емоційно-вольової витримки, здатності діяти в умовах бойового стресу та психологічної готовності до ведення активних бойових дій. Вона сприяє розвитку професіоналізму, підвищенню рівня фізичної та психічної витривалості, удосконаленню інтелектуальних здібностей, моральних орієнтирів і психологічної культури військовослужбовців.

Серед основних завдань психологічної підготовки можна виокремити:  
формування психологічної стійкості та готовності до виконання бойових завдань;

забезпечення мотивації, організованості та збереження боєздатності;  
розвиток згуртованості підрозділів і взаємодопомоги.

Психологічна підготовка поділяється на загальну, спеціальну та цільову. Вона є безперервним процесом, що реалізується як командирами всіх рівнів, так і офіцерами психологічної підтримки персоналу.

Сутність психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу військових частин (підрозділів) внутрішнього психологічного потенціалу, що забезпечує здатність ефективно діяти в бойових умовах. Такий ресурс створює відчуття знайомості та впевненості у бойовій обстановці, дозволяє швидко орієнтуватися в динаміці подій, розпізнавати ознаки небезпеки та своєчасно реагувати на них. Психологічна підготовка спрямована на те, щоб військовослужбовці зберігали боєздатність, витримку й активність навіть під впливом різних негативних факторів сучасного бою. Завдяки цьому підвищується стійкість до стресу, знижується ризик дезорганізації дій і формується психологічна готовність до діяльності в бойових умовах.

У небезпечних ситуаціях відчуття страху є неминучим. Абсолютно безстрашних людей не існує, однак сміливість полягає у здатності контролювати власні емоції. Тому формування стійкості до страху спрямоване не на його усунення, а на розвиток уміння володіти собою в момент його виникнення. Досягти цього можливо завдяки використанню спеціальних методів саморегуляції.

Під час психологічної підготовки військовослужбовців ознайомлюють з особливостями майбутньої бойової діяльності, її труднощами та шляхами їх подолання. На заняттях моделюють умови бойової обстановки, що викликають психічні реакції, подібні до тих, які виникають у реальному бою. Завдяки цьому формується стійка мотивація досягати успіху, а також навички подолання психічної напруженості й інших негативних станів.

Багаторазове повторення вправ в умовах зростаючої складності підвищує контроль військовослужбовця над власними психічними станами та діями, поступово формуючи механізм придушення непевності й страху. Завдяки зміцненню емоційно-вольового контролю та звиканню до небезпеки психічна напруженість зменшується і стабілізується на оптимальному рівні.

Зі зміцненням емоційно-вольового контролю у військовослужбовців зростає впевненість у власних силах, що сприяє точнішій оцінці бойової ситуації та ефективнішому використанню знань і навичок. Це є свідченням психологічної підготовленості до виконання бойових завдань, яка під час бою проявляється в підвищенні психічної активності, актуалізації необхідних якостей і спрямованості на подолання труднощів.

Надання допомоги військовослужбовцям із психічними травмами є важливою складовою психологічної підтримки бойових дій. Оскільки відновлення психічної рівноваги потребує значних зусиль і часу, особливого

значення набувають профілактичні заходи, спрямовані на підготовку воїнів до дій в умовах високого емоційного та фізичного напруження і запобігання нервово-психічним зривам.

Визначальну роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах відіграє командир, який встановлює стратегічні напрями роботи, координує процес підготовки та здійснює навчання офіцерів методам розвитку психологічної стійкості підлеглих. Значну підтримку йому у цьому надає заступник з психологічної підтримки персоналу військової частини (підрозділу).

В умовах бойової обстановки командири несуть особисту відповідальність за формування та підтримання у військовослужбовців високого рівня психологічної готовності, яка є багатокомпонентним станом і визначає здатність особового складу ефективно діяти у бойових умовах.

Таким чином, психологічна підготовка відіграє ключову роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до діяльності в бойових умовах. Ефективна психологічна підготовка реалізується за рахунок системної роботи командирів усіх рівнів та спеціалістів психологічної підтримки, що включає планування, організацію та контроль процесу підготовки військовослужбовців. Такий комплексний підхід сприяє підвищенню рівня бойової готовності, зміцненню морально-психологічного стану бойових підрозділів і забезпечує стійкість особового складу до стресових ситуацій, що є визначальним фактором успішного виконання бойових завдань. Психологічна підготовка виступає стратегічним інструментом підвищення ефективності бойової діяльності, інтегруючи фізичні, психічні та мотиваційні ресурси військовослужбовців у єдину систему бойової готовності.

***Список використаних джерел:***

1. Доктрина “Психологічної підтримки персоналу”, затверджено НГШ ЗСУ від 21.09.2025 №ОП 1-0(261).
2. Наказ Головнокомандувача ЗС України від 18.09.2024 №431 “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України”.
3. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник: у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ “7БЦ”, 2020. 754 с.
4. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов. / [В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с