

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ВІЙНИ

ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF UKRAINIAN LAND FORCES PERSONNEL FOR COMBAT OPERATIONS IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICALLY ADVANCED WARFARE

У статті досліджено вплив технологічно розвиненої війни на психологічну готовність військовослужбовців Сухопутних військ Збройних сил України до виконання бойових завдань в умовах сучасного конфлікту. Автор аналізує вплив застосування новітніх технологій, як-от безпілотні літальні апарати (БПЛА), високоточні керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (РЕБ), на психологічний стан особового складу. Зокрема, використання безпілотних літальних апаратів створює відчуття постійного спостереження та незахищеності, а високоточна зброя посилює страх і невпевненість у власних силах. У дослідженні виділено основні стресори, що впливають на психіку: гіперпильність, хронічний стрес, непередбачуваність атак, дегуманізація ворога та відчуття технологічної відсталості. Ці чинники можуть негативно позначитися на бойовій ефективності та психологічній стійкості.

Для протидії цим викликам запропоновано комплексний підхід до психологічної підготовки, який передбачає симуляційне навчання із застосуванням віртуальної реальності для імітації бойових сценаріїв, стрес-інюкацію для поступового звикання до психологічного тиску, когнітивно-поведінкову терапію для формування адаптивних моделей мислення, техніки релаксації та когнітивного переосмислення для зняття рівня стресу. Велике значення мають підтримка товаришів і використання сучасних технологій: носимих пристроїв для моніторингу стресу, мобільних застосунків для саморегуляції та телепсихології для дистанційної підтримки. Наукова новизна роботи полягає в системному підході до аналізу психологічних наслідків технологічної війни та розробленні адаптованих методів підготовки. Практична цінність полягає в рекомендаціях щодо вдосконалення системи психологічної підготовки у Збройних силах України, які можуть бути інтегровані в наявні програми навчання військових частин і навчальних центрів, що сприятиме підвищенню бойової готовності та психологічної стійкості особового складу.

Ключові слова: психологічна готовність, безпілотні літальні апарати, кібервійна, стрес-інюкація, симуляційне навчання.

The article investigates the impact of technologically advanced warfare on the mental readiness of Ukrainian Land Forces personnel to perform combat tasks in modern conflict settings. The author explores how the use of cutting-edge technologies – such as unmanned aerial vehicles (UAVs), precision-guided missiles, cyber weapons, and electronic warfare (EW) systems – affects the mental state of military personnel. Specifically, UAVs generate a pervasive sense of surveillance and vulnerability, while precision weapons amplify fear and self-doubt. The study identifies critical stressors impacting soldiers' psyche: hypervigilance, chronic stress, the unpredictability of attacks, dehumanization of the enemy, and feelings of technological inadequacy. These elements can diminish combat effectiveness and psychological resilience.

To counter these challenges, a multifaceted psychological training approach is proposed, incorporating simulation-based training with virtual reality to replicate combat scenarios, stress inoculation to gradually acclimate soldiers to psychological pressure, cognitive-behavioral therapy to foster adaptive thinking patterns, relaxation techniques, and cognitive reframing to mitigate stress levels. Emphasis is placed on peer support and the integration of modern technologies, including wearable stress-monitoring devices, mobile self-regulation applications, and telepsychology services. The scientific novelty of the study lies in its systematic examination of the psychological effects of technology-driven warfare and the formulation of customized training methods. The practical value is evident in the actionable recommendations provided for enhancing the psychological training framework within the Ukrainian Armed Forces, which can be integrated into existing training programs at military units and training centers, thereby improving personnel's combat readiness and resilience.

Key words: mental readiness, unmanned aerial vehicles, cyberwarfare, stress inoculation, simulation training.

УДК 159.944.4.9.07-057.36 (045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.46>

Стасюк В. В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ (сил)
Національний університет оборони
України

Вуколов О. В.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Національний університет оборони
України

Вступ. Психологічна готовність військовослужбовців є одним із ключових чинників успішного виконання бойових завдань, особливо в умовах сучасної війни, де технологічні інновації радикально змінюють характер бойових дій. Повномасштабне вторгнення Росії на територію України, розпочате у 2022 р., стало каталізатором для прискореного розвитку та застосування високотехнологічних засобів ведення війни, як-от безпілотні літальні апарати (далі – БПЛА), керовані ракети

й інші передові системи. У 2024–2025 рр. методи та засоби агресії Росії продовжують еволюціонувати, що вимагає від Збройних сил України (далі – ЗСУ) адаптації не лише на тактичному та стратегічному рівнях, але й у сфері психологічної підготовки особового складу.

Вагомий внесок у дослідження проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах зробили О. М. Кокун разом із колегами. Вони доходять

висновку, що основними завданнями організації морально-психологічного забезпечення діяльності військових частин у надзвичайних (екстремальних) ситуаціях є комплекс заходів, спрямованих на психологічну підготовку, надання психологічної допомоги та забезпечення психологічної реабілітації військовослужбовців, що особливо важливо для підтримки їхньої психологічної стійкості та здатності діяти в умовах стресу та небезпеки [1, с. 88].

Система психологічної підготовки у ЗСУ спрямована на формування психологічної готовності та стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань у складних і екстремальних умовах. Основна мета полягає в тому, щоб забезпечити здатність особового складу адекватно реагувати на бойові ситуації, зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати стресові чинники та мінімізувати ризик психологічних травм [2–4].

На думку А. В. Литвина, дана система базується на низці ключових принципів: вона орієнтується на відповідність змісту підготовки до конкретних бойових завдань, передбачає використання патріотичних цінностей, розвиток негативного ставлення до ворога та наближення умов навчання до реальних бойових ситуацій. До того ж система враховує необхідність убезпечення дій особового складу за допомогою стандартів НАТО та передових методів підготовки [5, с. 169–186].

А. В. Кириченко зазначає, що для досягнення ефективності використовуються різноманітні методи, зокрема вербальні (лекції, бесіди, інструктажі), невербальні (імітація бойових ситуацій, практичні тренування) та методи саморегуляції (релаксація, техніки зниження стресу). Увесь процес психологічної підготовки базується на чіткій структурі взаємодії між об'єктами підготовки (військовослужбовці, командири, підрозділи) та суб'єктами (психологи, інструктори, командири) [6, с. 50–58].

На думку В. С. Чорного, коли бойовий досвід стає основою для психологічної підготовки, ситуація кардинально змінюється. Психологічна підготовка починає ґрунтуватися на реальних даних і фактах, що виникли у процесі бойових дій, дозволяє адаптувати методи тренувань до реальних умов. Відтепер можна враховувати конкретні психоемоційні стани військових, які виникають у реальних бойових ситуаціях, як-от сильний стрес, емоційне вигорання, страх або паніка. Важливим є також розуміння, як військові реагують на довготривале перебування в зоні бойових дій, з якими конкретними проблемами вони стикаються, наприклад, з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) або психологічною депресією [7, с. 139–145].

Завдяки цим знанням тренування можуть бути значно більш практичними й адаптованими до реальних бойових ситуацій. Наприклад, можна створювати сценарії тренувань, які максимально відображають умови війни, з урахуванням конкретних загроз, з якими військові можуть зіткнутися

на полі бою, що дозволяє підготувати не лише фізично, але й психологічно, надати військовим змогу відчути себе більш упевнено в реальних умовах [7, с. 139–145].

Ця стаття присвячена аналізу впливу технологічно розвиненої війни на психологічну готовність військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ та розробленню науково обґрунтованих підходів до її вдосконалення. Особлива увага приділяється активному використанню Росією дронів, керованих ракет та інших високотехнологічних систем, які створюють нові психологічні виклики для українських солдатів. У статті враховано наукову новизну, зумовлену сучасним етапом російсько-української війни, та запропоновано практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості й ефективності особового складу.

Технологічно розвинена війна: новий психологічний вимір

1. Еволюція війни та її психологічний вплив

Сучасна війна характеризується інтеграцією передових технологій, які змінюють як способи ведення бойових дій, так і сприйняття загрози особовим складом. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало прикладом того, як технології, як-от дрони, керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (далі – РЕБ), стають визначальними елементами бойового середовища. Ці засоби дозволяють противнику атакувати з високою точністю, непередбачуваністю та мінімальною видимою присутністю, що суттєво ускладнює психологічний стан солдатів.

Для українських військовослужбовців Сухопутних військ це означає необхідність діяти в умовах, де загроза може виникнути раптово, з невидимих джерел і без попередніх ознак. Така непередбачуваність створює стан постійної напруги, який може призводити до хронічного стресу, тривожності та навіть ПТСР. Окрім того, психологічний вплив технологічно розвиненої війни виходить за межі фізичної небезпеки, впливає на емоційний стан і мотивацію солдатів через відчуття безсилля перед високотехнологічними загрозами.

2. Безпілотні літальні апарати: постійна загроза та психологічний тиск

Одним із найвизначніших елементів технологічно розвиненої війни є масове використання Росією безпілотних літальних апаратів. Дрони застосовуються для розвідки, корегування артилерійського вогню, а також безпосередніх атак на позиції ЗСУ. Їхній психологічний вплив на українських солдатів є багатограним і значним.

По-перше, постійна присутність дронів у небі створює відчуття тотального спостереження. Військовослужбовці усвідомлюють, що їхні дії відстежуються в реальному часі, що призводить до підвищеної тривожності та відчуття втрати приватності. Цей ефект можна порівняти з «паноптикумом», коли солдат постійно відчуває себе під наглядом, що знижує моральний дух і ускладнює відпочинок навіть у відносно спокійні миті.

По-друге, дрони як засіб атак додають елементу раптовості. На відміну від традиційних засобів ураження, як-от артилерія, дроніві удари можуть відбуватися без видимих підготовчих дій чи звуків, що їм передували б. Така непередбачуваність змушує солдатів перебувати у стані постійної готовності, що виснажує психологічні ресурси та сприяє накопиченню стресу.

По-третє, безпілотні системи мають дегуманізуючий ефект. Відсутність прямого людського контакту з оператором дрона ускладнює емоційне сприйняття ворога, що може призводити до відчуття відстороненості та безпорадності. Це особливо помітно під час атак малих ударних дронів типу FPV (First Person View), які стали широко застосовуватися Росією у 2024–2025 рр. для точкових ударів по окремих солдатах чи техніці.

3. Керовані ракети: точність і психологічна напруга

Країна-агресор активно використовує керовані ракети, крилаті, балістичні й інші типи високоточної зброї, для ураження стратегічних цілей, інфраструктури та позицій ЗСУ. Ці системи дозволяють завдавати ударів із великої відстані з високою точністю, що створює унікальні психологічні виклики для українських військовослужбовців.

Усвідомлення того, що противник може вразити ціль із мінімальним попередженням, породжує постійний страх і невпевненість. Навіть укріплені позиції чи добре замасковані об'єкти не гарантують безпеки, що підсилює відчуття вразливості. Цей чинник особливо загострюється в умовах, коли Росія використовує керовані ракети для психологічного тиску, наприклад у разі атак на цивільні об'єкти чи критичну інфраструктуру з метою деморалізації як армії, так і населення.

Окрім того, стратегічне застосування таких ракет часто спрямоване на демонстрацію технологічної переваги, що може підірвати впевненість солдатів у власних силах і засобах протидії. Наприклад, удари по енергетичній системі України у 2024 р. мали на меті не лише фізичне знищення, а й створення атмосфери безнадійності, що опосередковано впливає на бойовий дух ЗСУ.

4. Інші високотехнологічні системи: кібервійна та радіоелектронна боротьба

Окрім фізичних засобів ураження, Росія використовує кібервійну та засоби радіоелектронної боротьби для дестабілізації українських сил. Ці технології, хоча й менш помітні, ніж дрони чи ракети, мають значний психологічний вплив.

Кібератаки на системи зв'язку, управління та логістики можуть призводити до втрати координації між підрозділами, що породжує хаос і відчуття ізоляції серед солдатів. Наприклад, порушення зв'язку у критичний момент бою може змусити бійців відчувати себе відрізаними від підтримки, що посилює тривогу та знижує ефективність дій.

Засоби РЕБ, які використовуються для придушення радіосигналів, GPS-навігації чи роботи українських дронів, створюють у солдатів відчуття

технологічної неповноцінності. Це може підірвати довіру до власного обладнання та посилити психологічний тиск, особливо в умовах, коли противник демонструє перевагу в електронних системах.

Психологічна готовність у контексті технологічно розвиненої війни

1. Аналіз психологічних стресорів

Для вдосконалення психологічної готовності необхідно чітко визначити основні стресори, пов'язані з технологічно розвиненою війною:

- **гіперпильність і хронічний стрес:** постійна загроза дронів і ракет змушує солдатів перебувати у стані підвищеної готовності, що призводить до виснаження;

- **непередбачуваність і безконтрольність:** точність і скритність високотехнологічних засобів створюють відчуття неможливості передбачити чи протидіяти атакам;

- **технологічна залякуваність:** використання кіберзброї та РЕБ може зумовити відчуття власної слабкості порівняно із противником;

- **дегуманізація:** відсутність прямого контакту з ворогом через безпілотні системи ускладнює емоційну обробку бойового досвіду.

Ці стресори потребують комплексного підходу, який поєднує традиційні методи психологічної підготовки з інноваційними рішеннями, адаптованими до сучасних умов.

2. Посилення психологічної стійкості через тренування

Тренування є основою психологічної готовності, в умовах технологічно розвиненої війни воно має бути адаптованим до специфіки бойового середовища. Пропонуються такі підходи:

- **симуляційне навчання:** використання технологій віртуальної реальності (VR) дозволяє створювати реалістичні сценарії, що імітують дроніві атаки, ракетні удари чи кіберперешкоди. Такі симуляції допомагають солдатам звикнути до стресових умов і відпрацьовувати дії в безпечному середовищі;

- **тренування стрес-інокуляції (SIT):** цей метод передбачає поступове знайомство з дедалі більшими рівнями стресу, що підвищує психологічну витривалість. Наприклад, солдати можуть тренуватися в умовах імітації дронівого спостереження чи раптових атак, поступово адаптуючись до напруги;

- **когнітивно-поведінкова підготовка** (далі – КПТ): техніки КПТ можуть допомагати солдатам управляти тривогою та страхом, спричиненими високотехнологічними загрозами, шляхом переосмислення ірраціональних думок і концентрації на завданнях.

3. Розроблення механізмів подолання стресу

Окрім тренувань, важливо забезпечити солдатів практичними інструментами для самостійного управління стресом, як-от:

- **техніки релаксації:** медитація, дихальні вправи та м'язова релаксація можуть допомагати

зменшувати напругу під час тривалих періодів пильності;

– **когнітивне переосмислення:** солдатів можна навчити сприймати дрони чи ракети як тактичні виклики, а не як непереборні загрози, що підвищує відчуття контролю;

– **підтримка товаришів:** регулярні сесії обміну досвідом і взаємна підтримка в підрозділах сприяють емоційній стабільності.

4. Використання технологій для психологічної підтримки

Технології, які створюють виклики, можуть також слугувати інструментами підтримки:

– **носимі пристрої:** датчики, що відстежують пульс чи рівень стресу, можуть сигналізувати про необхідність відпочинку чи психологічної допомоги;

– **мобільні додатки:** програми із вправами для зняття стресу чи доступом до психологічних ресурсів можуть бути корисними в польових умовах;

– **телепсихологія:** віддалені консультації із психологами через відеозв'язок забезпечують підтримку навіть у зонах бойових дій.

Висновки. Технологічно розвинена війна, що ведеться Росією проти України у 2024–2025 рр., створює нові психологічні виклики для Сухопутних військ ЗСУ. Активне використання дронів, керованих ракет, кіберзброї та засобів РЕБ потребує не лише фізичної, а й психологічної адаптації особового складу. Запропоновані методи, як-от симуляційне навчання, стрес-інокуляція, когнітивно-поведінкова підготовка та технологічна підтримка, можуть значно підвищити психологічну готовність солдатів. Ці підходи враховують наукову новизну, зумовлену еволюцією війни, і спрямовані на забезпечення стійкості й ефективності ЗСУ в умовах сучасного конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. С. 88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730971/1/>

2. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних силах України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 23.10.2020 р. № 173. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/>

3. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних сил України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 18.10.2021 р. № 305. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zs-ukrainy-vid-18-10-2021-305-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoho-zabezpechennia-osobovoho-skladu-zbroynykh-syl-ukrainy/>

4. Методичні рекомендації із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки : тактична публікація ТКП 1–160(31)03.01, затверджена ТВО начальника Генерального штабу Збройних сил України 13.01.2021 р. URL: <https://tck.pl.ua/wp-content/uploads/2021/02/Formuvannia-stresostiykosti.pdf>

5. Литвин А.В., Руденко Л.А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки». 2024. № 1(12). С. 169–186. URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2024.01.169>

6. Кириченко А.В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України* : збірник наукових праць. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-50-58>

7. Чорний В.С. Психологічна стійкість українських військовослужбовців у ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2024. № 2. С. 139–145. URL: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>