

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПІДГОТОВКИ
ДО БОЙОВИХ ДІЙ»**

**Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Совєцька Олександра Едуардівна**

**Керівник:
Сімко Руслан Теодорович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології**

**Рецензент:
Гуляс Інеса Антонівна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
практичної психології
Чернівецького національного
університету
імені Юрія Федьковича**

Кам'янець-Подільський – 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	8
1.1. Психологічний супровід: зміст і трактування поняття.....	8
1.2. Ключові риси психологічного портрета військовослужбовця	13
1.3. Психологічні основи супроводу військовослужбовців під час підготовки до участі в бойових діях	18
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ.....	27
2.1. Проведення та організація дослідження	27
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до другого розділу	39
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ.....	40
3.1. Методичні рекомендації щодо розроблення програми психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до бойових дій.....	40
3.2. Практичні рекомендації щодо формування готовності військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях	43
Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Уже понад десятиріччя Україна живе в умовах війни, а її найгостріший етап розпочався в лютому 2022 року. Упродовж цього часу в системі державного управління, а також на регіональному й місцевому рівнях тривали перетворення, спрямовані на посилення обороноздатності та бойових спроможностей держави. Не всі рішення виявилися однаково ефективними, однак саме в цей період особливо виразно проявилися суспільна згуртованість, посилення національно-патріотичних настроїв і зростання громадянської активності, зокрема серед молоді.

Важливого значення в цих умовах набуває розвиток мережі військових закладів освіти, навчальних центрів та інших інституцій, у межах яких здійснюється всебічна професійна підготовка військовослужбовців до виконання службових завдань, у тому числі й до безпосередньої участі в бойових діях. Така підготовка реалізується на тактичному, оперативному та стратегічному рівнях. Тактичний рівень становить базу військової освіти, оскільки саме тут опановуються прийоми й способи ведення бою, а також засади планування і реалізації бойових дій безпосередньо на місці. Особливу роль він відіграє у підготовці молодших офіцерів, які керують особовим складом у бойових підрозділах. Оперативний рівень орієнтований на підготовку офіцерів до управління значними військовими формуваннями, зокрема на рівні бригад і дивізій. Ключовий акцент тут робиться на оперативному плануванні та узгодженні дій підрозділів у межах широкого театру воєнних дій. Стратегічний рівень військової освіти адресований старшому офіцерському складу, який відповідає за стратегічне планування й управління збройними силами в масштабах держави. Від таких фахівців вимагаються ґрунтовні знання з національної безпеки, міжнародних відносин, а також уміння формувати довгострокові оборонні стратегії.

Підготовка військовослужбовців до участі в бойових діях є складним, багатовимірним процесом, який передбачає не лише належний фізичний і

тактичний вишкіл, а й високий рівень психологічної витривалості. Саме психологічний супровід посідає тут надзвичайно важливе місце, оскільки сприяє формуванню стійкості до стресу та допомагає військовослужбовцям долати ті психологічні виклики, які породжує війна.

Теоретичні аспекти військової підготовки висвітлюють у своїх працях А. Бугайов, Г. Іванець, О. Ігнат'єв, І. Толкунов, В. Шоботов та інші. Практичні питання підготовки військовослужбовців перебувають у полі наукового інтересу О. Іванова, І. Козлова, І. Петренка, Ю. Грека, О. Семененка, М. Ярмольчик та інших. Психологічний вимір військової підготовки активно досліджують О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Клименко, В. Молотай, М. Кришталь, С. Миронець, О. Поканевич та інші. Проблематика психологічного супроводу військовослужбовців представлена в роботах А. Беспалька, В. Алещенка, О. Кокуна, Г. Ложкін, В. Баранніка, А. Агаєва, В. Стасюка, В. Осьодла, С. Грилюка, О. Сафіна та інших.

На думку В. Осьодла та С. Грилюка, психологічний супровід є сукупністю спеціально організованих заходів, спрямованих на підтримання високого рівня бойової активності військовослужбовців, нейтралізацію негативного впливу стресогенних чинників, а також на попередження появи й розвитку несприятливих індивідуальних і групових психічних проявів.

Отже, можна стверджувати, що проблема психологічного супроводу військовослужбовців привертає увагу і дослідників, і практиків, які щоденно забезпечують належну підготовку військових до виконання професійних обов'язків. Особливої ваги ця проблема набуває в контексті підготовки особового складу до участі в бойових діях.

Бойові дії становлять надзвичайно серйозне випробування для психіки людини. Військовослужбовці опиняються в умовах постійної загрози життю, переживають втрати, стикаються з морально складними ситуаціями та тривалим емоційним напруженням. За відсутності належної психологічної підготовки такі обставини можуть спричинити зниження бойової ефективності, що може проявлятися у страху, панічних реакціях, дезорієнтації

в критичні моменти. В умовах підвищеної тривожності також зростає ризик виникнення психологічних травм (посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади тощо).

З огляду на це психологічний супровід має розглядатися як обов'язковий складник будь-якої програми військової підготовки.

Метою дослідження є вивчення особливостей психологічного супроводу військовослужбовців і розроблення на основі теоретичного аналізу програми їхньої підготовки до участі в бойових діях.

Для реалізації поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**:

1. з'ясувати сутність і специфіку психологічного супроводу військовослужбовців;
2. здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження з метою оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців у процесі їхньої підготовки до участі в бойових діях;
3. створити програму психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях;
4. розробити методичні рекомендації для інструкторів щодо організації психологічного супроводу військовослужбовців під час підготовки до участі в бойових діях.

Об'єктом дослідження є особистість військовослужбовця в умовах підготовки до участі в бойових діях.

Предметом дослідження виступає психологічний супровід військовослужбовців в умовах підготовки до участі в бойових діях.

Теоретико-методологічна основа дослідження охоплює:

- особливості військово-педагогічного процесу в умовах воєнного стану (О. Красницька, В. Осьодло, В. Телелим, Н. Замотаєва, А. Вітченко, Ю. Добровольський, С. Салкуцан та інші);
- загальнотеоретичні принципи психологічної підготовки військовослужбовців (В. Вареник, І. Горелов, М. Корольчук, Миронець, О. Тімченко, М. Кришталь, В. Молотай, І. Окуленко, О.

Поканевич та інші);

- наукові підходи до вивчення особливостей психологічного супроводу військовослужбовців (Н. Агаєв, Т. Белікова, Л. Джигун, В. Мороз, О. Кокун, Л. Ганчак-Величко, І. Пішко, В. Костян, О. Тімченко та інші).

Методи та методики дослідження:

Поставлені завдання розв’язувалися із застосуванням загальнонаукових і психолого-педагогічних методів дослідження. Зокрема, було використано:

- теоретичні методи – аналіз і систематизацію наукових джерел із визначеної проблематики;
- емпіричні методи – опитування, анкетування, тестування;
- методи математичної статистики.

Базою дослідження став навчальний центр, що здійснює підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації особового складу для військових частин Збройних Сил України.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані інструкторами та керівним складом, відповідальними за організацію й реалізацію психологічного супроводу особового складу в процесі його підготовки до участі в бойових діях. Основні напрацювання дослідження викладено у формі методичних рекомендацій.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (26 жовтня 2025 р., м. Кам’янець-Подільський), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (23 жовтня 2026 р., м. Кам’янець-Подільський), на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні

напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2025 р.), на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2026 р.), на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 16 лютого 2026 р.), на XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2026 р.) та знайшли своє відображення у двох публікаціях здобувача.

Публікації.

1)Совецька О.Е., Сімко Р.Т. Актуальні проблеми дослідження психоемоційних станів особистості. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 16 лютого 2026 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. 222 с. Укр., пол., англ. С. 89–93. URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9987>

2)Совецька О.Е. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців в умовах підготовки до бойових дій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2026 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. С.313–316. URI : <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10072>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 72 найменування. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку, з них 53 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічний супровід: зміст і трактування поняття

У сучасній українській реальності, що визначається умовами воєнного стану, одним із пріоритетних завдань органів державної влади є збереження стійкості державного устрою, нарощення оборонного потенціалу та посилення суспільної єдності. Саме ці три напрями, на наш погляд, становлять основу розвитку, завдяки якій Україна й надалі зберігає свою суверенність, незалежність, мову, історичну пам'ять і традиції.

Реалізація окреслених завдань неможлива без належного супроводу, зокрема психологічного, адже всі процеси здійснюються людьми, які постійно зазнають впливу різних чинників (зовнішніх або внутрішніх). Саме тому проблема психологічного супроводу останнім часом стала однією з найбільш затребуваних як у науковому середовищі, так і в практичній діяльності спеціалістів, зокрема психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців. Водночас важливо враховувати, що поняття «супровід» є багатозначним, активно використовується в різних галузях і сферах, а отже, може мати відмінні смислові акценти. Для глибшого осмислення сутності цього поняття доцільно розглянути його крізь призму кількох галузей, зокрема психологічної, соціальної, освітньої та політичної.

Відмінність у підходах до його розуміння полягає в такому:

- у психологічній площині супровід розглядається як система професійної діяльності психолога;
- у соціальній сфері він постає як унормована послуга, що включає визначений комплекс інтервенцій;
- в освітньому середовищі це педагогічна технологія або метод, орієнтований на підтримку автономності здобувача освіти;
- у політичній сфері супровід тлумачиться як комунікаційно-

аналітична основа підтримки політик і управлінських рішень.

Таблиця 1.1.1.

Порівняння підходів до трактування поняття «супровід»

Сфера	Як розуміють «супровід»	Основні складові	Автори
Психологічна	Психологічний супровід розглядається як цілісна система професійної роботи психолога, спрямована на формування соціально-психологічних умов, що забезпечують успішне навчання, розвиток і становлення особистості.	Діагностування, консультування, профілактична діяльність, корекція/розвиток, відстеження динаміки, взаємодія з громадою.	В. Панок, Т. Дуткевич, О. Савицька
Соціальна	Соціальний супровід визначається як форма соціальної підтримки, що передбачає надання комплексу соціальних послуг конкретній особі або сім'ї для подолання життєвих труднощів і зменшення їхніх наслідків.	Інформаційні, психологічні, соціально-педагогічні послуги; консультування; реабілітаційна допомога; діяльність на засадах індивідуального підходу, комплексності та добровільності.	І. Астремська, О. Антонова, Н. Горішна, Г. Слезанська
Освітня (педагогічна)	Педагогічний/освітній супровід трактується як спосіб створення таких умов, за яких суб'єкт розвитку самостійно ухвалює найбільш доцільні рішення в ситуаціях життєвого або освітнього вибору; при цьому особлива увага приділяється партнерству, автономії та відповідальності здобувача.	Послідовність етапів: діагностика → інформаційна підтримка → консультування/планування → первинна допомога в реалізації; фасилітація взаємодії «вчитель–учень–батьки».	В. В. Ягупов, Л. Карамушка, О. Винославська
Політична	Комунікативний супровід публічної політики розуміється як елемент стратегічних урядових комунікацій, що забезпечує роз'яснення політики, взаємодію з громадянами та отримання зворотного зв'язку.	Розроблення меседжів і добір каналів комунікації, проведення інформаційних кампаній, моніторинг громадської думки/медіа, підготовка аналітичних матеріалів і рекомендацій для ухвалення рішень.	Т. Андрійчук, Н. Кіцера, О. Руденко, В. Ребкало

У різних галузях поняття «супровід» розглядається як організована й послідовна діяльність, яка не підміняє дії самої людини, а забезпечує умови для її самостійного, відповідального вибору та подолання труднощів. Саме цим супровід відрізняється від суто контролюючого впливу або епізодичної допомоги.

Отже, можна констатувати, що в українському науковому дискурсі поняття «супровід» має багатовимірний характер: у психології його розуміють як систему підтримки особистості, у соціальній сфері – як технологію допомоги сім'ям і різним соціальним групам, в освіті – як педагогічну стратегію розвитку, а в політичній площині – як інформаційно-комунікативний засіб підтримки реформ і управлінських рішень.

Психологічний супровід не зводиться лише до консультації або разової допомоги. Його доцільно розглядати як тривалий процес професійної підтримки людини психологом чи іншими фахівцями, спрямований на полегшення адаптації, подолання життєвих труднощів, актуалізацію внутрішніх ресурсів, прийняття важливих рішень і збереження внутрішньої рівноваги в непростих обставинах. Образно кажучи, це схоже на присутність поруч досвідченого провідника в горах: він не проходить шлях замість людини, але допомагає втриматися, підказує напрям і підтримує в небезпечні моменти.

У випадку військовослужбовців потреба в такому супроводі є особливо гострою з кількох причин. Насамперед ідеться про психологічну травматизацію. Участь у бойових діях нерідко спричиняє посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, тривожність, агресивні прояви або, навпаки, апатію (Вавринів, & Христук, 2023; Особистість в екстремальних ..., 2019; Потапюк, 2023; Прогнозування адекватності ..., 2016; Шпак, 2022; Morgan, & Southwick, 2019). За відсутності своєчасної допомоги такі стани можуть зберігатися роками, негативно позначатися на міжособистісних стосунках, професійній діяльності та навіть створювати ризик суїцидальних проявів.

Іншою вагомою причиною є складність адаптації після повернення до мирного життя. Після служби військові нерідко потрапляють у середовище, яке сприймається ними як чуже, віддалене або байдуже. Їм буває непросто знову відчувати себе частиною суспільства, родини чи кола людей, які не переживали аналогічного досвіду.

Окремо варто звернути увагу на так званий мовчазний біль. Чоловіки (а нерідко й жінки), які носять військову форму, не завжди готові відкрито говорити про власні переживання. Звичка стримувати емоції та тримати все в собі часто ускладнює внутрішній стан. У такій ситуації психологічний супровід створює безпечний і професійний простір для проживання емоцій без руйнівних наслідків для себе та оточення.

Крім того, супровід стосується не лише окремої особистості, а й ширшої системи взаємодій. Він є важливим і для командирів, і для сімей військовослужбовців, і для формування здорового психологічного клімату в колективах. Його значення проявляється у профілактиці внутрішніх конфліктів, адиктивної поведінки, емоційного вигорання та сімейних криз.

Сьогодні військове керівництво дедалі чіткіше усвідомлює, що психологічний супровід військових – це не другорядна опція, а нагальна потреба. Йдеться не просто про розмову чи формальну підтримку, а про збереження людського життя, гідності, міжособистісних зв'язків і віри в себе та світ. У цьому процесі фахівець не діє зверхньо й не підміняє людину, а перебуває поруч, підтримуючи її в той момент, коли самостійне проходження шляху стає надто складним.

Психологічний супровід доцільно визначати як інтегративну сферу психологічної науки, у якій поєднуються підходи консультаційної, педагогічної та соціальної практики. Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах воєнного та післявоєнного періоду, коли різко посилюється потреба в комплексній підтримці як окремих осіб, так і спільнот (Синишина, & Стойка, 2015; Ситнікова, 2021; Скрипник, 2016; Спіріна, 2023; Ткачишина, 2021).

У працях науковців, які досліджують проблему психологічного супроводу, простежуються близькі за змістом підходи до його розуміння. Зокрема, І. Періг розглядає психологічний супровід як систему заходів, спрямованих на виявлення й попередження можливих соціальних і психологічних труднощів, а також на надання психологічної підтримки, що забезпечує сприятливі умови для особистісного розвитку, адаптації до освітнього середовища та гармонізації взаємин у соціальному просторі (Періг, 2024 : 75).

Т. Дуткевич і О. Савицька, аналізуючи психологічний супровід в освітньому середовищі, наголошують на тому, що соціально-психологічна служба закладу вищої освіти забезпечує супровід професійної діяльності викладача, надає психологічну допомогу всім учасникам освітнього процесу, упроваджує напрацьовані науково-практичні підходи, систематизує та поширює психологічні знання (Дуткевич, & Савицька, 2011 : 384; Мушкевич, 2017).

Отже, зміст поняття «супровід» в українських наукових дослідженнях постає як багатовимірна організована діяльність, що не замінює активності самого суб'єкта, а створює умови для його розвитку, адаптації та подолання труднощів. У психологічній сфері це системна підтримка особистості, у соціальній – технологія допомоги сім'ям і групам, в освітній – педагогічна стратегія, а в політичній – засіб комунікації та підтримки реформаторських процесів.

Особливо вагомим є психологічний супровід військовослужбовців, оскільки він сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду, полегшує адаптацію до мирного середовища, допомагає екологічно проживати невисловлені емоції та підтримує не лише окрему людину, а й її соціальне оточення (Бардієр, Ромазан, & Чередникова, 2021; Барчій, 2016; Грибук, 2019; Кривоконь, 2020; Міськов, 2024; Періг, 2019, 2020, 2024; Пилипчук, 2024; Steenkamp, & Litz, 2020; Twohing, Levin, Peterson, & Brigman, 2018).

Таким чином, супровід варто розуміти як інтегративну практику, що

об'єднує психологічні, педагогічні та соціальні підходи та в умовах війни й післявоєнного відновлення виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я і суспільної стабільності.

1.2. Ключові риси психологічного портрета військовослужбовця

Військовослужбовець як суб'єкт професійної діяльності формується в специфічних умовах, що вимагають значної фізичної витривалості, психологічної стійкості та здатності до соціальної адаптації. Психологічний портрет представників цієї категорії охоплює сукупність характерних якостей, які визначають особливості їхнього сприйняття світу, поведінкових реакцій і взаємодії з іншими людьми.

До основних рис військовослужбовців належать дисциплінованість, уміння діяти відповідно до чітко визначених інструкцій, висока мотивація до виконання службового обов'язку, відповідальність і готовність до самопожертви. Водночас важливими характеристиками виступають витривалість, емоційна саморегуляція та здатність оперативно ухвалювати рішення в умовах стресу.

Для військових також типовими є підвищена стресостійкість і здатність функціонувати в ситуаціях невизначеності. Разом із тим участь у бойових діях часто супроводжується накопиченням травматичного досвіду, який може проявлятися через посттравматичні симптоми: гіпернастороженість, нічні кошмари, тривожність, агресивні реакції або відчуження. Отже, психологічний портрет військовослужбовця поєднує не лише сильні сторони, а й певні вразливості, що потребують цілеспрямованого психологічного супроводу.

Ціннісна сфера військовослужбовців переважно орієнтована на патріотизм, почуття обов'язку, колективізм і солідарність. Водночас особисті потреби, зокрема родинне життя, самореалізація та відчуття безпеки, часто відсуваються на другий план. Унаслідок цього після повернення з фронту нерідко виникає внутрішнє напруження між військовою ідентичністю та

необхідністю знову інтегруватися в мирне середовище.

Військовослужбовці характеризуються високим рівнем згуртованості в групі та значною довірою до бойових побратимів, проте можуть відчувати труднощі у взаємодії з цивільним населенням. Для них доволі властивими є стриманість у виявленні власних емоцій, небажання відкрито говорити про пережиті, а також потреба у визнанні, підтримці та розумінні з боку суспільства.

Психологічний портрет військовослужбовця являє собою складне поєднання сили й уразливості, у якому провідне місце посідають дисципліна, стресостійкість, патріотизм і згуртованість, але водночас існує ризик психологічних травм і труднощів адаптації. Усвідомлення цих особливостей є необхідною передумовою для побудови ефективного психологічного супроводу та успішної соціальної інтеграції військових у суспільне життя.

У методичному посібнику «Психологічне вивчення особового складу Збройних сил України» зазначено, що психологічний портрет військовослужбовця формується під впливом взаємодії індивідуально-особистісних характеристик, бойового досвіду та умов проходження військової служби. За результатами клініко-психологічного вивчення учасників АТО встановлено, що психологічний портрет військового відзначається гармонізованою перебудовою співвідношення між свідомими та несвідомими психологічними установками, а також трансформацією суб'єктивної ієрархії цінностей (Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська, & Корня, 2019).

Методика психологічного вивчення особового складу ЗСУ передбачає врахування таких чинників, як пережиті травми, порушення сну або настрою, сімейні й фінансові труднощі, а також ставлення до військової служби. Саме на підставі цих даних розробляються індивідуальні рекомендації для психологів і командирів (Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська, & Корня, 2019).

Такий підхід дає змогу сформулювати глибше уявлення про внутрішній стан військовослужбовця та адресно спланувати супровід чи корекційну

роботу.

Спробуємо простежити, як змінювалися наукові підходи до розуміння психологічного портрета військовослужбовця в різні часові періоди – у довоєнний і воєнний час.

Т. Опалюк, аналізуючи емоційно-вольову сферу підготовки військовослужбовців у довоєнний період, підкреслює, що в мирний час одними з ключових вимог до військового були вміння контролювати емоції та зберігати витримку (Опалюк, 2017).

І. Миргородська, досліджуючи цю ж проблему вже після початку повномасштабного вторгнення, зауважує, що бойовий досвід, з одного боку, підсилює стресостійкість, а з іншого – може спричиняти ПТСР, тривожність і емоційне виснаження (Миргородська, 2022).

У мирний період взаємини у військових колективах, за В. Ісаченком, характеризувалися чіткою субординацією та регламентованістю (Ісаченко, 2016). Натомість О. Байдарова наголошує, що в умовах війни посилюються явища побратимства та надзвичайної згуртованості, які нерідко поєднуються з труднощами подальшої адаптації в цивільному середовищі (Байдарова, 2022).

За спостереженнями О. Бакуліної, у довоєнний період серед найбільш поширених проблем військовослужбовців виокремлювалися професійне вигорання та складнощі адаптації після контрактної служби (Бакуліна, 2015). Водночас Т. Спіріна, вивчаючи професійне вигорання військових в умовах воєнного стану, зазначає, що бойові дії здатні провокувати психотравми, почуття провини через власне виживання, депресивні прояви та соціальну ізоляцію (Спіріна, 2023).

Нижче в таблиці 1.2.1. подано узагальнене зіставлення особливостей психологічного стану військовослужбовців у довоєнний і воєнний періоди за визначеними критеріями.

Таблиця 1.2.1.

**Порівняння психологічного портрета військовослужбовця в довоєнний і
воєнний періоди**

Критерій	Довоєнний період	Воєнний період
Особистісні якості	Дисциплінованість, витривалість, відповідальне ставлення до служби, орієнтація на виконання наказів	Посилене відчуття відповідальності за життя побратимів, готовність до ризику, загартованість у бойових умовах, але водночас наростання емоційного виснаження
Ціннісна сфера	Професійна самореалізація, кар'єрне зростання, стабільність, соціальні гарантії	Патріотизм, оборона держави, збереження життя побратимів, домінування колективних цінностей над індивідуальними
Емоційно-вольові характеристики	Уміння контролювати емоції в типових умовах служби, стійкість у навчальних стресових ситуаціях	Витривалість у бойових обставинах, але разом із цим – ризик ПТСР, депресивних станів, тривожності, формування «звикання до небезпеки»
Соціально-психологічні риси	Субординація, формалізовані службові взаємини, командна взаємодія	Високий рівень згуртованості підрозділів, феномен «побратимства», довіра в бойових умовах, однак ускладнена адаптація до цивільного життя
Ризики та вразливі місця	Професійне вигорання, стрес під час навчання, труднощі адаптації після завершення контракту	Бойові психотравми, втрати, агресивність або апатія, соціальна ізоляція

Якщо в довоєнний період образ військового був ближчим до традиційного уявлення про професіонала з високим рівнем дисципліни, то в умовах війни він набуває значно складнішого характеру, поєднуючи в собі виняткову внутрішню силу, високу мотивацію та нові психологічні труднощі, що зумовлюють потребу в системному супроводі й своєчасних реабілітаційних заходах. Отже, психологічний портрет військовослужбовця в період війни трансформувався від моделі дисциплінованого фахівця до багатовимірного профілю, у якому поєднуються висока мотивація, згуртованість і водночас ризики психотравматизації, що потребують систематичної реабілітації та психологічної підтримки.

Можна стверджувати, що наведені джерела відображають обидва часові зрізи – довоєнний етап (О. Бакуліна, В. Ісаченко, Т. Опалюк) і досвід воєнного

часу (О. Байдарова, І. Миргородська, Т. Спіріна), що дає можливість простежити динаміку змін психологічного портрета військовослужбовця.

Психологічна готовність до проходження військової служби виступає одним із визначальних чинників успішного виконання завдань і збереження психічного благополуччя військовослужбовця. У мирний період її зазвичай пов'язують із мотиваційною налаштованістю, сформованими волевими якостями, дисциплінованістю та здатністю протистояти стресу. У воєнних умовах її значення суттєво посилюється, оскільки військові змушені жити в ситуації постійної загрози життю, швидко ухвалювати рішення, долати страх, виснаження, а також відповідати не лише за власне життя, а й за життя побратимів. Недостатня психологічна готовність у таких обставинах може спричинити дезадаптацію, зниження бойової результативності та розвиток психотравм.

Складність проблеми зумовлена тим, що сучасна війна в Україні характеризується високою інтенсивністю, множинністю загроз і тривалим психічним навантаженням. За таких умов готовність до служби означає не тільки вміння діяти відповідно до наказу, а й здатність пристосовуватися до змінних обставин, регулювати власні емоційні стани, підтримувати моральну стійкість, зберігати емпатію та людяність. Психологічний портрет військовослужбовця формується на перетині індивідуальних рис (рішучість, мужність, відповідальність), умінь саморегуляції та соціальної підтримки, яку забезпечують підрозділ і суспільство.

Таким чином, проблема психологічної готовності до військової служби полягає в необхідності поєднати особистісну стійкість із колективною згуртованістю. Вона вимагає цілісної підготовки ще на етапі навчання, психологічного супроводу під час участі в бойових діях і подальшої реабілітації після їх завершення. Саме це дає змогу зменшити ризик руйнівних наслідків війни для психічного здоров'я військовослужбовців і забезпечити їхню спроможність виконувати професійний обов'язок у найскладніших обставинах.

1.3. Психологічні основи супроводу військовослужбовців під час підготовки до участі в бойових діях

Підготовка військовослужбовців становить складний і багаторівневий процес, який розпочинається з початкового відбору та базової військової підготовки. На цьому етапі основний акцент робиться на виробленні дисципліни, засвоєнні базових засад військової справи, опануванні статутних вимог, норм поведінки та етичних принципів. Важливе місце посідає фізична підготовка, оскільки саме витривалість, сила й скоординованість рухів формують основу для подальшого виконання службових завдань. Не менш значущим є й теоретичне навчання, що охоплює знання про озброєння, тактичні дії, правила безпеки та організацію військової служби (Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів ..., 2025).

На наступних етапах реалізується спеціалізована бойова підготовка, зорієнтована на формування конкретних умінь і навичок, необхідних для виконання завдань у районі бойових дій. Вона передбачає навчання тактичній взаємодії в складі підрозділу, оволодіння сучасними видами зброї, відпрацювання техніки ведення вогню, орієнтування на місцевості, організації оборонних і наступальних дій. Характерними рисами цього етапу є висока інтенсивність тренувань, максимальне наближення умов підготовки до реальної бойової обстановки, моделювання можливих загроз і формування швидкої реакції на них. Окрему увагу приділяють відпрацюванню взаємодії між військовослужбовцями, оскільки саме злагодженість дій підрозділу нерідко визначає успіх виконання бойового завдання.

Самостійним і надзвичайно важливим напрямом виступає психологічна готовність до виконання бойових завдань. Вона охоплює розвиток стресостійкості, здатність контролювати емоційні стани, долати страх і мобілізувати внутрішні ресурси у критичних обставинах (Бойовий стрес та бойова психічна травма ..., 2024).

Психологічна підготовка включає опанування прийомів саморегуляції, формування позитивної мотивації, розвиток групової згуртованості та довіри

всередині підрозділу. У воєнних умовах особливої ваги набуває моделювання бойових стрес-факторів, що дає змогу військовослужбовцю краще пристосуватися до майбутніх випробувань (Корольчук, 2016). Це сприяє зниженню ризику бойових психічних травм, підвищує результативність виконання завдань і підтримує психічне здоров'я військових у тривалій перспективі (Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів ..., 2025).

Сучасні наукові праці засвідчують, що цілеспрямована психологічна підготовка посилює боєздатність і водночас зменшує ймовірність психотравматизації, однак її результативність значною мірою залежить від змістового наповнення програм, їх тривалості та якості реалізації (Миргородська, 2022). Класичні дослідження продемонстрували зменшення проявів ПТСР, депресивних станів і порушень сну у військовослужбовців із високим рівнем бойової експозиції порівняно зі стандартною «стрес-освітою», що стало підґрунтям для визнання ефективності ранніх інтервенцій (Adler, Bliese, McGurk, Hoge, & Castro, 2009). Новіші аналітичні огляди вказують на різноманітність підходів та відмінний рівень їх дієвості, однак загалом підтверджують доцільність програм, спрямованих на розвиток стресостійкості й готовності до переживання бойового стресу (Бойовий стрес та бойова психічна травма ..., 2024).

Серед підходів, що мають найбільш переконливу доказову основу, виокремлюють тренування уваги та майндфулнес (MT). Огляд А. Джа узагальнює результати досліджень, які свідчать про збереження й посилення функцій уваги у військових, що безпосередньо пов'язано з вищою когнітивною працездатністю в умовах бойового навантаження (Jha, 2025). Водночас аналітичні огляди армійських структур (RAND/US Army) відзначають потенціал майндфулнес-програм для підвищення показників виконання завдань і розвитку резильєнс-компетентностей, хоча наголошують на необхідності вироблення стандартизованих критеріїв оцінювання ефективності.

У центрі уваги перебувають і підходи, спрямовані на розвиток психологічної гнучкості та навичок саморегуляції. Зокрема, протоколи на основі АСТ (Acceptance and Commitment Training), апробовані у військових вибірках, орієнтовані на профілактику психічних симптомів у межах відносно коротких навчальних циклів. Дослідження, присвячені вподобанням самих військовослужбовців, показують, що прийнятність програм і адаптація їх змісту до реальних умов служби (часові обмеження, сценарії, польові умови) істотно підвищують ефективність тренінгів. У відповідь на це міжнародні організації, зокрема НАТО, пропонують референтні курикулами резильєнс-підготовки для уніфікації стандартів і поєднання когнітивної, емоційної та соціальної складових (NATO Science and ..., 2022).

Однією з помітних тенденцій останніх років є персоналізація підготовки. Предиктивні моделі, побудовані на поєднанні біо- та психомаркерів, дають можливість ще до відправлення виявляти групи підвищеного ризику та більш адресно спрямовувати ресурси (наприклад, посилені модулі саморегуляції, коучинг для лідерів, заходи зі зміцнення згуртованості підрозділу). Такий підхід посилює профілактичний ефект програм і дає змогу більш раціонально організовувати їх упровадження у військах.

Таблиця 1.3.1.

Порівняння підходів до психологічної підготовки військовослужбовців

Підхід	Провідні характеристики	Головні цілі	Сильні сторони	Обмеження
Battlemind Training (США)	Ґрунтується на когнітивно-біхевіоральному підході; включає післябойові дебрифінги; зосереджується на осмисленні та рефлексії бойового досвіду	Зменшення проявів ПТСР, депресивних станів і порушень сну; полегшення переходу до цивільного життя	Має доказову основу; апробований на великій вибірці військовослужбовців у практичних умовах	Вимагає підготовлених фасилітаторів; менш результативний за високого рівня травматизації

Mindfulness Training (MT)	Передбачає розвиток уважності, концентрації та емоційної саморегуляції; короткі практики інтегруються в повсякденну військову рутину	Збереження когнітивних ресурсів, посилення стресостійкості та резильєнсу	Вирізняється гнучкістю методик; дає позитивний ефект для уваги й працездатності	Потребує регулярності; частина військових ставиться до «медитативних» практик із недовірою
Acceptance and Commitment Training (ACT)	Орієнтований на розвиток психологічної гнучкості; включає роботу з цінностями та техніки прийняття	Профілактика психотравм; формування здатності діяти попри стрес і страх	Може забезпечувати швидкі результати; ефективний у груповому форматі	Потребує адаптації до військових умов; поки має меншу кількість досліджень порівняно з МТ
NATO Resilience Model	Базується на комплексному підході, що охоплює когнітивний, емоційний, соціальний і морально-ціннісний виміри	Формування цілісної готовності до служби; посилення згуртованості підрозділів	Пропонує універсальні курикулуми; сприяє уніфікації стандартів між країнами	Вимагає значних ресурсів; складний для повноцінного впровадження в умовах активних бойових дій

Останні українські наукові праці засвідчують посилення інтересу до проблеми психологічної підготовки військовослужбовців як одного з провідних чинників їхньої боєздатності. Відчутний внесок у розроблення цього напрямку зробив І. Приходько разом із колегами, які запропонували модель психологічної готовності військовослужбовців до ризику в умовах бойового розгортання (Приходько, Гриньова, Ісаков, & Матвієнко, 2021). У структурі цієї моделі автори виокремили мотиваційно-вольовий, когнітивний, морально-ціннісний і міжособистісний компоненти, що дає змогу комплексніше оцінювати рівень готовності військових до служби. Практична цінність цього дослідження полягає в тому, що воно пропонує засоби діагностики та розвитку психологічної стійкості в бойових умовах (Приходько, Гриньова, Ісаков, & Матвієнко, 2021).

Поряд із цим, О. Гуковський розробив інтервенцію Combat Path Debriefing, адаптовану до українських культурних і військових реалій (Гуковський, 2024). Основне її призначення полягає у зменшенні наслідків бойового стресу, посиленні стійкості та підтриманні психічного здоров'я військовослужбовців після повернення із зони бойових дій. Дослідження цього підходу підтверджує актуальність запровадження програм післябойової психологічної підтримки, які орієнтуються не тільки на індивідуальні, а й на колективні ресурси згуртованості (Гуковський, 2024).

У працях Я. Пилипчука увагу зосереджено на організаційно-методичних засадах психологічної підготовки до бойових дій (Пилипчук, 2024). Автор аналізує реакції військових на бойовий стрес, перебування в полоні, а також наголошує на значенні таких методів, як деф'юзінг, дебрифінг і декомпресія. Важливою є також теза про визначальну роль командира та військового психолога в процесі підготовки особового складу. Такі напрацювання сприяють формуванню системної основи для розвитку стійкості та бойової готовності військовослужбовців у реальних умовах війни (Пилипчук, 2024).

Важливим доробком є й навчально-методичні матеріали, розроблені Науково-дослідним центром гуманітарної підготовки ЗСУ, у яких узагальнено досвід організації психологічної підготовки на різних етапах проходження служби (Організація психологічної підготовки ..., 2023).

У дослідженнях К. Задорожнього окреслено значення особистісних характеристик і «Я-концепції» у процесі становлення військовослужбовця, з акцентом на розвитку внутрішніх психологічних ресурсів (Задорожній, 2020). У сукупності ці напрацювання формують сучасний український науковий напрям, у межах якого поєднуються теоретичні моделі та практичні методики психологічної підтримки військових (Задорожній, 2020).

Специфіка психологічної підготовки військовослужбовців у період війни зумовлюється насамперед реальними умовами бойових дій, які істотно відрізняються від довоєнних теоретичних уявлень або мирного навчання (Підготовка військових психологів у системі української освіти ..., 2024).

Якщо раніше головна увага приділялася загальній стресостійкості, дисциплінованості, умінню діяти у складі підрозділу та моделюванню бойових ситуацій у навчальному форматі, то нині підготовка дедалі більше спирається на безпосередній фронтовий досвід. Військовослужбовці навчаються не лише витримувати фізичні та психоемоційні навантаження, а й адаптуватися до постійної загрози втрат, життя в умовах невизначеності, стрімких змін бойової обстановки та потужного впливу бойового стресу.

На відміну від довоєнного етапу, сьогодні значно ширше застосовуються практики, зорієнтовані на подолання психотравмуючих чинників: опанування методів саморегуляції, формування швидких реакцій у критичних ситуаціях, розвиток психологічної гнучкості та стійкості до повторюваних стресових подій (Підготовка військових психологів у системі української освіти ..., 2024). У воєнних умовах психологічна підготовка також охоплює елементи кризової інтервенції, дебрифінгу та декомпресії, які раніше не були настільки поширеними. Водночас особливого значення набуває зміцнення згуртованості підрозділу, оскільки колективна підтримка виступає одним із найдієвіших засобів запобігання психічному виснаженню та збереження морального духу (Підготовка військових психологів у системі української освіти ..., 2024).

Отже, сучасна психологічна підготовка військовослужбовців у період війни являє собою поєднання класичних програм із новими підходами, що враховують досвід реальних бойових дій і потребу в оперативній психологічній адаптації. Вона спрямована не лише на формування готовності діяти в екстремальних умовах, а й на підтримку психічного здоров'я, профілактику ПТСР та забезпечення відновлення військових після виконання бойових завдань.

Таблиця 1.3.2.

**Порівняльна характеристика психологічної підготовки
військовослужбовців у довоєнний і воєнний періоди**

Аспект	Довоєнний період	Воєнний період
Ціль	Формування загальної стресостійкості, дисциплінованості, готовності діяти в умовах ризику	Забезпечення пристосування до реальних бойових обставин, зменшення ризику психотравм, підтримання психічного здоров'я
Наповнення підготовки	Теоретичні заняття, моделювання бойових епізодів, відпрацювання типових сценаріїв	Опанування методів саморегуляції, кризова інтервенція, дебрифінг і декомпресія, розвиток психологічної гнучкості
Способи роботи	Тренування витривалості, колективні вправи на згуртованість, рольове моделювання	Практики швидкої адаптації, навчання способам подолання бойового стресу, робота з наслідками травматичних подій
Значення колективу	Формування базових умінь взаємодії в межах підрозділу	Підтримання морального стану, взаємодопомога як провідний чинник збереження психічної стійкості
Прогнозовані наслідки	Підвищення рівня дисципліни та готовності діяти відповідно до наказу	Профілактика ПТСР, збереження працездатності, відновлення після участі в бойових діях

Таким чином, психологічна підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань у реаліях сучасної війни характеризується низкою своєрідних рис. Вона вже не обмежується традиційними вправами, спрямованими лише на розвиток стресостійкості та дисциплінованості, а орієнтується на формування вміння діяти в ситуаціях постійної загрози, динамічних змін і високої інтенсивності бойових дій. Провідними елементами такої підготовки є розвиток навичок саморегуляції, психологічної гнучкості, згуртованості колективу та здатності відновлюватися після психотравмуючих подій. Специфікою воєнного періоду є також включення кризових інтервенцій, дебрифінгу та реабілітаційних програм, що дає можливість не лише підвищувати результативність виконання завдань, а й підтримувати психічне здоров'я військових у тривалій перспективі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було конкретизовано зміст поняття «супровід», яке розглядається як багатовимірна й цілеспрямовано організована діяльність, що не заміщує самого суб'єкта, а забезпечує умови для його самостійного, усвідомленого та відповідального вибору, а також для подолання труднощів. У психологічній площині супровід постає як система фахової допомоги особистості, у соціальній сфері – як технологія надання нормативно регламентованих послуг, а в освітньому середовищі – як педагогічна стратегія розвитку та підтримки автономії здобувача. Така інтегративна природа створює міждисциплінарне підґрунтя для роботи з військовослужбовцями та їхнім найближчим оточенням у воєнний і післявоєнний періоди.

Було встановлено, що значущість психологічного супроводу військовослужбовців визначається масштабністю та тривалістю впливу бойового стресу як на саму людину, так і на систему її соціальних взаємин. Такий супровід необхідний не лише як форма індивідуальної допомоги, а і як засіб підтримки підрозділів, командирів і родин військових, оскільки він сприяє зниженню ризиків дезадаптації, професійного вигорання, адиктивної поведінки, внутрішньогрупових конфліктів і втрати соціального капіталу підрозділу.

Охарактеризований психологічний портрет військовослужбовця поєднує значний ресурсний потенціал (дисциплінованість, мотивацію, рішучість, згуртованість) із вразливими сторонами, які посилюються під впливом бойового досвіду (ризик ПТСР, тривожних і депресивних розладів, емоційного виснаження, труднощів повернення до мирного життя). Усвідомлення цієї подвійної природи потребує адресних, етично обґрунтованих інтервенцій і безперервного моніторингу психічного стану військовослужбовців на всіх етапах служби: до, у процесі та після участі в бойових діях.

Військову підготовку слід розглядати як безперервний процес, що

охоплює етапи відбору, базового навчання, спеціалізованої бойової та психологічної підготовки. В умовах війни її зміст зміщується від відпрацювання стандартних сценаріїв до формування здатності швидко адаптуватися в умовах невизначеності, розвитку навичок саморегуляції, застосування кризових інтервенцій і посилення колективної підтримки. Порівняно з довоєнним періодом зростає значення командирського лідерства, професійної підготовки військових психологів та інтеграції психопрофілактичних заходів у щоденну діяльність підрозділу.

Аналіз сучасних наукових праць підтверджує результативність цілеспрямованих програм психологічної підготовки (Battlemind, майндфулнес-тренінг, АСТ, моделі резильєнтності НАТО) за умови їх адаптації до конкретного контексту служби, належної тривалості та якісного впровадження. Найбільш переконливі результати пов'язані з розвитком уваги, емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості, ціннісної мотивації та згуртованості військового підрозділу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Проведення та організація дослідження

Потреба в психологічному супроводі військовослужбовців у сучасних умовах зумовлюється високим рівнем небезпеки та стресового навантаження, з якими вони стикаються під час виконання бойових завдань. Бойова діяльність пов'язана не лише з фізичними випробуваннями, а й із суттєвим психоемоційним напруженням, яке може спричиняти кризові стани, психотравматизацію та зниження результативності дій.

Особливого значення психологічний супровід набуває саме на етапі підготовки до участі в бойових діях, коли закладається базовий рівень психологічної готовності. Саме від нього значною мірою залежить здатність військовослужбовця діяти в умовах загрози, швидко ухвалювати рішення та підтримувати внутрішню рівновагу. Вчасне виявлення труднощів і надання підтримки дають змогу запобігати розвитку психічних порушень, посилювати стресостійкість і забезпечувати високий рівень бойової спроможності особового складу.

Отже, емпіричне вивчення психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки отримані результати можуть бути використані для вдосконалення системи підготовки та побудови психологічного супроводу у Збройних Силах України.

Дослідження психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях проводилося на базі навчального центру, що забезпечує підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації особового складу для військових частин і підрозділів десантно-штурмових військ Збройних Сил України. Робота здійснювалася в індивідуальному та груповому форматах із дотриманням принципів добровільності та анонімності.

Перед початком тестування учасникам було надано пояснення щодо мети дослідження, порядку заповнення методик, а також гарантії конфіденційності отриманої інформації. Це сприяло зменшенню впливу ситуативної тривожності та підвищенню достовірності одержаних результатів.

У дослідженні психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях брали участь 58 респондентів. До вибірки увійшли представники різних вікових груп, а саме: молодшої (18–25 років), середньої (26–35 років) та старшої (36 років і більше). Такий розподіл дав змогу простежити особливості психологічної готовності залежно від віку та тривалості військової служби.

За статевою ознакою у вибірці переважали чоловіки – 53 особи (92%), водночас були представлені й жінки-військовослужбовиці – 5 осіб (8%). Це дозволило хоча б частково зіставити гендерні особливості у структурі психологічної готовності. Респонденти також мали різний рівень освіти: середню спеціальну, незакінчену вищу та вищу. Це дало можливість врахувати освітньо-когнітивний складник у формуванні стійкості та готовності до участі в бойових діях.

Таблиця 2.1.1.

Склад і характеристика дослідницької вибірки

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	Частка від вибірки
Стать	Чоловіки	53	92%
	Жінки	5	8%
Вік	18–25 років	6	10%
	26–35 років	40	69%
	36 років і старше	12	21%
Досвід служби	Базова підготовка, без участі в бойових діях	58	100%

Комплекс психодіагностичних засобів складався з п'яти методик, кожна з яких була спрямована на оцінювання окремих складових психологічної готовності.

1. Опитувальник «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Рассказової). Ця методика використовується для визначення рівня стресостійкості та готовності особистості долати складні життєві обставини. Вона охоплює три основні складники: залученість, контроль і прийняття ризику, що дає змогу оцінити базовий рівень психологічної готовності військовослужбовця до діяльності в екстремальних умовах.
2. Опитувальник «Стресостійкість і толерантність до невизначеності» (S. Maddi, укр. адаптація). Дає можливість виявити, наскільки ефективно людина здатна діяти в ситуаціях невизначеності, ризику та стрімких змін. Для військовослужбовців це має особливу вагу, оскільки бойова обстановка зазвичай характеризується непередбачуваністю.
3. Тест «Професійна мотивація військовослужбовця» (розробка НДЦ гуманітарної підготовки ЗСУ). Методика дає змогу дослідити систему мотивів і ціннісних орієнтацій військовослужбовців, а також визначити співвідношення внутрішніх і зовнішніх джерел мотивації. Отримані результати допомагають з'ясувати, наскільки вираженою є особиста готовність військового до виконання службового обов'язку в бойових умовах.
4. Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко). Спрямована на вивчення інтенсивності проявів емоційного виснаження, редукції особистих досягнень і деперсоналізації. Застосування цієї методики дає змогу встановити рівень психоемоційного навантаження військовослужбовців та його вплив на психологічну готовність.
5. Combat Exposure Scale (CES, Keane et al.). Це міжнародна шкала, призначена для оцінювання міри впливу бойових чинників (тривалість, інтенсивність, характер бойових дій). Вона дає можливість співвіднести наявний бойовий досвід з особливостями

психологічної стійкості та готовності до виконання службових завдань.

Процедура дослідження передбачала письмове заповнення бланків. У середньому індивідуальне тестування тривало приблизно 40–60 хвилин. У разі проведення групової роботи (10–15 осіб) застосовувався фронтальний спосіб організації з обов’язковим дотриманням однакової інструкції для всіх учасників. Щоб запобігти перевтомі респондентів, дослідження було організовано у два етапи: спочатку використовувалися методики, спрямовані на оцінювання мотивації та стійкості до стресу, а на другому етапі – інструменти для виявлення емоційного вигорання й бойового досвіду.

Таблиця 2.1.2.

**Психодіагностичний інструментарій для оцінювання психологічної
готовності військовослужбовців**

Методика	Які показники оцінює	Призначення методики
Опитувальник «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey, Д. Леонтьєв, Є. Рассказова)	Ступінь залученості, контроль над ситуаціями, готовність приймати ризик	Визначення рівня психологічної гнучкості, стресостійкості та початкової готовності до бойового стресу
Опитувальник стресостійкості та толерантності до невизначеності (S. Maddi, укр. адаптація)	Здатність діяти в умовах ризику, невизначеності й швидких змін	Оцінювання когнітивно-вольової складової готовності, прогнозування ефективності дій у бойових ситуаціях
Тест «Професійна мотивація військовослужбовця» (НДЦ гуманітарної підготовки ЗСУ)	Внутрішня і зовнішня мотивація, ціннісні орієнтації	Виявлення мотиваційного компонента готовності до виконання службового обов’язку
Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко)	Ознаки емоційного виснаження, редукції особистих досягнень, деперсоналізації	Встановлення впливу хронічного стресу на психологічну готовність і потребу в психологічному супроводі
Combat Exposure Scale (CES, Keane et al.)	Силу та тривалість впливу бойових чинників	Співвіднесення рівня бойового досвіду з психологічною стійкістю та адаптаційними можливостями

Отримані результати були опрацьовані за допомогою статистичних методів. Такий підхід забезпечив цілісність дослідження та дав можливість не

лише проаналізувати окремі показники психологічної готовності, а й виявити взаємозв'язки між мотиваційними, емоційними та когнітивними чинниками.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Опрацювання результатів, отриманих за застосованими методиками, дало змогу зробити такі висновкові узагальнення.

За допомогою опитувальника «Особистісна стійкість до стресу» (Hardiness Survey) було досліджено рівень залученості, відчуття контролю та готовності до ризику серед військовослужбовців. У дослідженні брали участь 58 осіб. Високі показники зафіксовано у 25% респондентів, середні – у 58%, а низькі – у 17%. Такі результати дають підстави стверджувати, що більшість військовослужбовців здатні достатньо ефективно активізовувати внутрішні ресурси в умовах стресу, що має суттєве значення для участі в бойових діях. Разом із тим група респондентів із низьким рівнем показників потребує посиленого психологічного супроводу, спрямованого на формування та розвиток навичок саморегуляції.

Слід також підкреслити, що всі 5 жінок, які взяли участь в опитуванні, продемонстрували середній рівень особистісної стійкості до стресу.

Таблиця 2.2.1.

Показники за методикою «Особистісна стійкість до стресу»

Рівень прояву	Кількість респондентів	У відсотковому співвідношенні
Високий	15	25
Середній	34	58
Низький	9	17

Певний інтерес становить гендерний аспект отриманих результатів: усі жінки-військовослужбовиці (8% вибірки) продемонстрували середній рівень стресостійкості. Це дає підстави говорити про достатній рівень їхньої адаптивності, однак водночас указує на доцільність психологічної підтримки, спрямованої на посилення навичок емоційної саморегуляції та підвищення здатності зберігати внутрішню рівновагу в екстремальних обставинах.

Отримані результати підтверджують потребу в цілеспрямованих заходах психологічного супроводу військовослужбовців, орієнтованих на розвиток стресостійкості та формування ефективних способів подолання негативних емоційних станів. Передусім доцільним видається впровадження тренінгів із саморегуляції та управління стресом, що можуть включати дихальні техніки, майндфулнес-практики та когнітивно-поведінкові вправи. Не менш важливими є групові заняття з елементами командоутворення, оскільки вони посилюють відчуття залученості та сприяють розвитку колективних механізмів взаємної підтримки. Для військовослужбовців із низьким рівнем стресостійкості особливого значення набувають індивідуальні консультації з психологом, спрямовані на опрацювання тривожності та формування дієвих копінг-стратегій.

Окрім цього, важливо зміцнювати внутрішню мотивацію військовослужбовців через психопросвітницькі програми, у межах яких розкриваються природа стресу, способи його подолання та значення психологічної готовності для ефективного виконання бойових завдань. Доцільним також є запровадження «системи наставництва», коли військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості залучаються до підтримки колег із нижчими показниками. Суттєвими превентивними заходами виступають і регулярне відстеження психоемоційного стану, і контроль за дотриманням режиму сну, відпочинку та фізичної активності.

Так, результати емпіричного дослідження за цією методикою не лише відображають рівень психологічної готовності військовослужбовців, а й дають змогу визначити конкретні напрями вдосконалення системи психологічного супроводу. Поєднання тренінгових, просвітницьких і консультативних заходів сприятиме підвищенню стресостійкості особового складу, зменшенню ризику емоційного виснаження та зміцненню бойової спроможності в умовах сучасних воєнних викликів.

Опитувальник «Стресостійкість і толерантність до невизначеності» дає можливість з'ясувати, наскільки військовослужбовець здатний адекватно

реагувати на стрес, невизначеність і зміни. Високі показники hardiness пов'язані з кращою адаптацією, нижчим рівнем тривожності, стресу та меншою вираженістю негативних наслідків. Низькі показники, навпаки, можуть свідчити про підвищену вразливість до стресових впливів, схильність до тривожних реакцій і труднощі з адаптацією.

Застосування цієї методики дало змогу оцінити здатність військовослужбовців ефективно діяти в умовах ризику, непередбачуваності та швидкої зміни обстановки. Високий рівень стійкості було зафіксовано у 24% респондентів, що становить 14 осіб, середній – у 67% (39 осіб), низький – у 9%, тобто у 5 осіб. Отримані дані підтверджують, що більшість військових здатні ухвалювати рішення навіть за умов браку інформації, однак наявність групи з низькими показниками свідчить про потребу в спеціальних тренінгах, спрямованих на розвиток адаптивності та когнітивної гнучкості.

Таблиця 2.2.2.

Показники за методикою «Стресостійкість і толерантність до невизначеності»

Рівень прояву	Кількість респондентів	У відсотковому співвідношенні
Високий	14	24
Середній	39	67
Низький	5	9

Дані, отримані за цією методикою, підтверджують потребу у впровадженні комплексу психологічних заходів, спрямованих на розвиток адаптивності та посилення стресостійкості. Доцільним є використання тренінгів когнітивної гнучкості, які допомагають формувати вміння швидко орієнтуватися в змінних обставинах, а також запровадження майндфулнес-практик і методів релаксації для зменшення тривожності. Важливо застосовувати симуляційні вправи та рольові моделі ситуацій невизначеності, що дають можливість відпрацьовувати результативні стратегії ухвалення рішень.

Особливої уваги потребує група військовослужбовців із низькими

показниками, для яких рекомендованими є індивідуальні консультації з психологом, програми розвитку навичок стрес-менеджменту та формування конструктивних копінг-стратегій. Окрім цього, доцільно використовувати елементи психопросвіти, які допомагають військовим краще усвідомити природу невизначеності як невід'ємної складової бойової діяльності та навчитися сприймати її не лише як загрозу, а і як можливість для особистісного зростання.

Отже, результати свідчать про те, що переважна більшість військовослужбовців мають достатній ресурс для ефективного функціонування в умовах стресу, однак наявність групи з низькими показниками потребує посиленої уваги з боку системи психологічного супроводу. Систематичне поєднання групових тренінгів, індивідуального консультування та профілактичних заходів сприятиме зміцненню психологічної готовності військових до участі в бойових діях.

Тест «Професійна мотивація військовослужбовця». Вивчення мотиваційного складника показало, що більшість військовослужбовців характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації, орієнтуючись насамперед на патріотизм, почуття обов'язку та колективні цінності.

У структурі отриманих результатів 51% респондентів продемонстрували переважання внутрішніх мотивів (30 осіб), 47% показали збалансоване поєднання різних мотивів (27 осіб), і лише 2% (1 особа) виявили орієнтацію переважно на зовнішні чинники. Такі показники свідчать про достатньо високий рівень психологічної готовності більшості військових, оскільки саме внутрішня мотивація значною мірою визначає стійкість у складних бойових обставинах.

Таблиця 2.2.3.

Показники за методикою «Професійна мотивація військовослужбовця»

Рівень	Кількість респондентів	У відсотковому вираженні
Високий	30	51
Середній	27	47
Низький	1	2

Результати, отримані за тестом «Професійна мотивація військовослужбовця», дали змогу виявити специфіку мотиваційної складової професійної діяльності військових. З'ясовано, що провідне місце посідає внутрішня мотивація, основою якої виступають патріотизм, усвідомлення обов'язку, ціннісні орієнтири, а також прагнення служити колективу й державі. Саме такий мотиваційний профіль є одним із визначальних чинників психологічної готовності до участі в бойових діях, оскільки внутрішні мотиви забезпечують більшу стійкість в екстремальних обставинах, підсилюють відповідальність і сприяють збереженню психічної рівноваги.

Отримані результати засвідчують, що в цілому більшість військовослужбовців мають достатній рівень психологічної готовності до виконання службових обов'язків, адже саме внутрішня мотивація виступає важливим підґрунтям витривалості та професійної надійності. Водночас наявність групи, у якій переважають зовнішні мотиви, потребує особливої уваги. Для таких військових доцільно використовувати індивідуальні консультації, групові обговорення смислів служби, заходи патріотичного спрямування, а також роз'яснення суспільної значущості військової діяльності.

Отже, виявлений у більшості респондентів високий рівень внутрішньої мотивації слід розглядати як важливий ресурс, який необхідно підтримувати й розвивати надалі. Упровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на посилення патріотичних і колективістських цінностей, а також на розвиток внутрішніх смислів професійної діяльності, сприятиме підвищенню результативності військової служби та зменшенню ризику емоційного виснаження.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко). Результати, одержані за цією методикою, засвідчили, що серед військовослужбовців спостерігаються різні ступені емоційного виснаження.

Низький рівень вигорання було виявлено у 17% респондентів, середній

– у 74%, а високий – у 9%. Це свідчить про те, що частина вибірки перебуває в зоні підвищеного ризику психоемоційних порушень, які можуть негативно позначатися на виконанні бойових завдань. Варто наголосити, що серед військовослужбовців із тривалим досвідом участі в бойових діях рівень вигорання статистично вищий, ніж у новобранців. Така тенденція вказує на необхідність системної психологічної підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на запобігання хронічному стресу.

Таблиця 2.2.4.

**Показники за методикою визначення рівня емоційного вигорання
(В. В. Бойко)**

Рівень прояву	Кількість респондентів	У відсотковому співвідношенні
Високий	5	9
Середній	43	74
Низький	10	17

Важливо підкреслити, що у військовослужбовців, які мають тривалий досвід участі в бойових діях, показники емоційного вигорання статистично вищі порівняно з новобранцями. Така тенденція свідчить про накопичувальний вплив стресогенних подій, постійного психоемоційного напруження та дефіциту повноцінних ресурсів для відновлення, що суттєво підвищує імовірність виснаження. Це, своєю чергою, може негативно позначатися на виконанні бойових завдань, знижуючи концентрацію уваги, мотивацію та здатність до самоконтролю.

З огляду на одержані результати особливої ваги набуває проблема системної психологічної підтримки військовослужбовців. Для зменшення проявів вигорання доцільно використовувати комплекс заходів, серед яких регулярні програми психоемоційного розвантаження, тренінги саморегуляції, релаксаційні техніки та розвиток емоційної компетентності. Не менш важливо забезпечити можливість отримання індивідуального й групового психологічного консультування, що сприятиме профілактиці хронічного стресу та підвищенню загального рівня стресостійкості.

Отже, система психологічного супроводу військовослужбовців має поєднувати профілактичні й корекційні заходи. Своєчасне виявлення симптомів емоційного вигорання та застосування дієвих стратегій відновлення сприятимуть підвищенню боєготовності особового складу й збереженню психічного здоров'я в складних умовах служби.

5. **Combat Exposure Scale (CES).** Ця шкала дала змогу визначити ступінь впливу бойових чинників на військовослужбовців. Високий рівень експозиції було зафіксовано у 16% респондентів, середній – у 72%, низький – у 12%. Отримані результати підтверджують, що значна частина вибірки мала безпосередній досвід участі в бойових діях за умов високої небезпеки. Водночас аналіз показав, що високий рівень бойової експозиції пов'язаний із більшими ризиками емоційного вигорання та зниженням психологічної стійкості. Це ще раз підкреслює потребу в інтеграції програм психологічної реабілітації та післябойового супроводу для військовослужбовців із найбільшим рівнем навантаження.

Таблиця 2.2.5.

Показники за шкалою Combat Exposure Scale (CES)

Рівень	Кількість осіб	У відсотках
Високий	9	16
Середній	42	72
Низький	7	12

Аналіз засвідчив, що високі показники експозиції безпосередньо пов'язані зі зростанням ризиків емоційного вигорання та послабленням психологічної стійкості. Це пояснюється накопичувальним впливом інтенсивних стресових переживань, тривалим перебуванням під загрозою для життя та необхідністю діяти в ситуаціях невизначеності. Отже, військовослужбовці з високими показниками CES належать до особливо вразливої групи щодо виникнення посттравматичних стресових розладів, депресивних станів і психосоматичних проявів.

Отримані результати акцентують увагу на потребі розроблення та впровадження спеціально спрямованих програм психологічної реабілітації й післябойового супроводу. До таких програм доцільно віднести спеціалізовані тренінги, орієнтовані на подолання посттравматичних наслідків, групові заняття з психоедукації та формування навичок підтримки побратимів, індивідуальне психологічне консультування, використання методів релаксації та відновлення емоційних ресурсів, а також інтеграцію програм психосоціальної підтримки за участю сім'ї військовослужбовця.

Combat Exposure Scale виступає показником рівня навантаження та дає змогу визначити категорію військовослужбовців, яка потребує першочергової уваги в системі психологічного супроводу. Своєчасне втручання сприятиме мінімізації негативних наслідків інтенсивного бойового досвіду та підвищенню ефективності функціонування військових підрозділів у перспективі.

Отже, можна констатувати, що всі п'ять методик у сукупності дають змогу оцінити різні сторони психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях.

Комплексне використання п'яти психодіагностичних методик дало можливість сформулювати цілісне уявлення про психологічну готовність військовослужбовців до участі в бойових діях. Результати показали, що переважна частина респондентів характеризується достатнім рівнем особистісної стійкості до стресу, здатністю діяти в умовах невизначеності та високою внутрішньою мотивацією, що створює надійне підґрунтя для виконання службових завдань у бойовій обстановці. Водночас було виявлено групу військовослужбовців із підвищеним ризиком емоційного виснаження та зниженими показниками толерантності до стресу, що зумовлює потребу в цілеспрямованому психологічному супроводі.

Загалом одержані дані підтверджують необхідність інтеграції індивідуальних і групових форм психологічного супроводу в систему військової підготовки та проходження служби, що сприятиме збереженню

психічного здоров'я, підвищенню боєздатності й зміцненню стійкості особового складу.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження показало, що у більшості військовослужбовців сформований достатній рівень психологічної готовності до участі в бойових діях, що проявляється у стресостійкості, здатності діяти в ситуаціях невизначеності та вираженій внутрішній мотивації. Саме це створює надійне підґрунтя для виконання службових завдань у бойовій обстановці та підтримання ефективності підрозділів навіть за складних обставин.

Разом із тим результати засвідчили наявність групи військовослужбовців, для яких характерні низький рівень стійкості до стресу, недостатня толерантність до невизначеності та прояви емоційного вигорання. Такі показники вказують на підвищену ймовірність розвитку психоемоційних порушень, що може негативно впливати на боєздатність і морально-психологічний стан особового складу.

Особливе значення мають мотиваційні чинники: домінування внутрішньої мотивації, пов'язаної з патріотизмом і почуттям обов'язку, забезпечує вищий рівень психологічної стійкості. Однак навіть за наявності значного мотиваційного ресурсу вплив бойових факторів і досвід безпосередньої участі в бойових діях посилюють ризики емоційного виснаження, що ще раз підтверджує важливість своєчасної психологічної підтримки.

Отже, результати дослідження акцентують увагу на необхідності інтеграції індивідуальних і групових методів психологічного супроводу в систему військової підготовки. Профілактика емоційного вигорання, тренінги з розвитку адаптивності та когнітивної гнучкості, а також комплексні реабілітаційні програми для військовослужбовців із високим рівнем бойового навантаження мають стати невід'ємним складником сучасної системи психологічного забезпечення у Збройних Силах України.

РОЗДІЛ 3. НАПЯМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Методичні рекомендації щодо розроблення програми психологічного супроводу військовослужбовців у процесі підготовки до бойових дій

Участь у бойових діях належить до найбільш складних випробувань для психіки військовослужбовця, оскільки пов'язана з постійним перебуванням у ситуації небезпеки, невизначеності та загрози життю. Підготовка військових до виконання завдань у воєнних умовах потребує не лише належної фізичної витривалості та професійної підготовленості, а й високого рівня стресостійкості, сформованих умінь саморегуляції та психологічної готовності діяти в кризових обставинах. Саме тому психологічний супровід має розглядатися як невід'ємна складова цілісної підготовки особового складу.

Вітчизняні та зарубіжні наукові розвідки засвідчують, що спеціально організовані програми психологічної підтримки сприяють розвитку в військовослужбовців адаптивних способів подолання стресу, зменшенню ризику емоційного вигорання, посиленню командної взаємодії та згуртованості. Особливої ваги такі програми набувають в умовах сучасних воєнних викликів, коли динамічні зміни обстановки та високий рівень невизначеності вимагають максимальної психологічної мобілізованості.

Створення програми психологічного супроводу військовослужбовців під час підготовки до бойових дій є важливим напрямом роботи, спрямованим на збереження психічного здоров'я, підвищення результативності бойової діяльності та зниження негативного впливу посттравматичних переживань. У цьому підрозділі окреслено концептуальні підходи, методи й практичні заходи, які доцільно інтегрувати в систему підготовки військових для

посилення їхньої психологічної готовності до виконання завдань у бойових умовах.

Метою програми психологічного супроводу військових у процесі підготовки до участі в бойових діях ми вбачаємо формування у військовослужбовців високого рівня психологічної готовності до виконання бойових завдань через розвиток стресостійкості, адаптивності, когнітивної гнучкості, командної взаємодії та профілактику психоемоційного виснаження.

Завдання програми:

1. Формування в особового складу навичок ефективної саморегуляції та збереження психічної рівноваги в умовах бойового стресу.
2. Сприяння розвитку толерантності до невизначеності та здатності діяти в обставинах швидких змін.
3. Посилення мотивації та ціннісно-сислової спрямованості військовослужбовців.
4. Забезпечення профілактики емоційного вигорання та мінімізації негативних наслідків бойового досвіду.
5. Розвиток уміння працювати в команді, підтримувати бойове братерство й взаємодопомогу.

Нижче в таблиці 3.1.1. подано заходи психологічного супроводу військових, які пропонується впроваджувати під час проходження підготовки до участі в бойових діях.

Емпіричне дослідження показало, що більшість військовослужбовців характеризуються достатнім рівнем психологічної готовності до участі в бойових діях, що проявляється у стресостійкості, здатності функціонувати в умовах невизначеності та вираженій внутрішній мотивації. Це формує надійну основу для виконання службових завдань у бойовій обстановці та підтримання ефективності підрозділів навіть у складних обставинах.

Разом із тим результати засвідчили наявність групи військовослужбовців, яким притаманні низький рівень стійкості до стресу, недостатня толерантність до невизначеності та прояви емоційного вигорання.

Таблиця 3.1.1.

**Програма психологічного супроводу військовослужбовців у процесі
підготовки до бойових дій**

Найменування заходу / вид діяльності	Формат реалізації	Учасники	Очікувані результати (сформовані якості / вміння / компетентності)
Тренінг, спрямований на розвиток стресостійкості	Груповий (10–15 осіб)	Військовослужбовці, військовий психолог	Опанування навичок саморегуляції, підвищення толерантності до стресових впливів, посилення контролю над емоційними реакціями
Вправи для розвитку когнітивної гнучкості та адаптивності	Індивідуальний / груповий	Військовослужбовці	Формування здатності ухвалювати рішення в ситуаціях невизначеності, розвиток стійкості до швидких змін
Мотиваційні семінари «Цінності та служіння»	Лекційно-дискусійний формат	Військовослужбовці, офіцери, психолог	Посилення внутрішньої мотивації, розвиток ціннісно-смыслових орієнтацій, зростання рівня патріотизму
Групові консультації з попередження емоційного вигорання	Груповий	Військовослужбовці, психолог	Усвідомлення ознак вигорання, засвоєння способів відновлення, розвиток емоційної стійкості
Релаксаційні й дихальні практики	Індивідуальний	Військовослужбовці	Формування вмінь швидкої саморегуляції, зменшення рівня тривожності
Тренінг командної взаємодії («бойове братерство»)	Груповий	Військовослужбовці одного підрозділу, командир	Розвиток довіри, згуртованості та взаємопідтримки, формування колективної стійкості
Програма супроводу після бойового навантаження (дебріфінг)	Груповий / індивідуальний	Військовослужбовці після участі в навчальних бойових завданнях	Зниження ризику ПТСР, опрацювання травматичного досвіду, профілактика хронічного стресу
Психоосвітні лекції «Психологія бою»	Лекційний формат	Військовослужбовці	Розуміння механізмів стресу та вигорання, формування усвідомленого ставлення до психологічної підготовки

Такі показники свідчать про підвищену ймовірність розвитку

психоемоційних порушень, що може негативно позначатися на боєздатності та морально-психологічному стані особового складу.

Особливе значення мають мотиваційні чинники: домінування внутрішньої мотивації, пов'язаної з патріотизмом і почуттям обов'язку, забезпечує вищий рівень психологічної стійкості. Проте навіть за наявності значного мотиваційного ресурсу вплив бойових факторів і досвід безпосередньої участі в бойових діях посилюють ризик емоційного виснаження, що ще раз підтверджує важливість своєчасної психологічної підтримки.

Отже, результати дослідження акцентують увагу на необхідності інтеграції індивідуальних і групових форм психологічного супроводу в систему військової підготовки. Профілактика емоційного вигорання, тренінги, спрямовані на розвиток адаптивності та когнітивної гнучкості, а також комплексні реабілітаційні програми для військовослужбовців із високим рівнем бойового навантаження мають стати обов'язковою складовою сучасної системи психологічного забезпечення у Збройних Силах України.

3.2. Практичні рекомендації щодо формування готовності військовослужбовців у процесі підготовки до участі в бойових діях

Діяльність інструктора в системі підготовки військовослужбовців передбачає не лише передання технічних і тактичних знань, а й обов'язкове включення елементів психологічного супроводу. Результати емпіричного дослідження показали, що саме рівень психологічної готовності значною мірою визначає спроможність воїнів ефективно діяти в умовах небезпеки, невизначеності та стресового навантаження. Саме тому інструкторам доцільно включати до програм підготовки психологічні тренінги, спеціальні вправи та тематичні бесіди, спрямовані на розвиток стійкості, адаптивності та здатності до командної взаємодії.

Поради щодо розвитку стресостійкості й саморегуляції.

Формування стресостійкості та навичок саморегуляції є одним із

провідних напрямів психологічного супроводу військовослужбовців під час підготовки до участі в бойових діях. Практика свідчить, що вміння ефективно протидіяти стресовим чинникам і зберігати внутрішню рівновагу в критичних обставинах безпосередньо впливає на успішність виконання бойових завдань і підтримання психічного здоров'я особового складу. У зв'язку з цим інструкторам і психологам варто цілеспрямовано впроваджувати методики, які сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів військовослужбовців.

Одним із ефективних способів підвищення стресостійкості є використання вправ на контрольоване дихання, релаксацію та візуалізацію. Такі методи допомагають регулювати фізіологічні прояви тривоги, знижувати напруження та відновлювати відчуття контролю над власним станом. Їх регулярне застосування створює передумови для швидкого відновлення ресурсів навіть у напружених ситуаціях. Не менш вагомим є моделювання бойових обставин із підвищеним рівнем стресу, що дає змогу максимально наблизити навчання до реальних викликів війни. У таких умовах військовослужбовці вчаться виробляти стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності, зберігати самоконтроль, діяти виважено та ухвалювати обґрунтовані рішення навіть за наявності загрози.

Особливе місце слід відводити рефлексивним обговоренням, які можуть проводитися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Така форма роботи допомагає військовослужбовцям краще усвідомлювати власні переживання, обмінюватися досвідом подолання труднощів і зміцнювати колективну підтримку. Рефлексивні сесії створюють безпечний простір, у якому можна не лише знижувати емоційне напруження, а й формувати нові способи пристосування до стресових чинників. Крім того, вони сприяють розвитку емпатії та взаємної довіри, що має особливе значення для зміцнення бойового братерства.

Отже, включення в систему підготовки військовослужбовців релаксаційних вправ, технік візуалізації, моделювання стресових ситуацій і рефлексивних обговорень дає можливість сформувати високий рівень

стресостійкості та навичок саморегуляції. Це, своєю чергою, підвищує психологічну готовність до участі в бойових діях, зменшує ризик психотравматизації та сприяє збереженню ефективності військових у надзвичайно складних умовах сучасної війни.

Поради щодо розвитку толерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності та когнітивна гнучкість належать до критично важливих якостей військовослужбовця, оскільки бойові дії завжди пов'язані з нестабільністю, ризиком і швидкою зміною ситуації. Уміння зберігати психологічну врівноваженість у таких умовах визначає якість ухвалення рішень, підтримання бойового потенціалу та запобігання дезорганізації підрозділу. Психологічні дослідження свідчать, що високий рівень толерантності до невизначеності знижує ймовірність панічних реакцій, сприяє формуванню стійкості до стресу та забезпечує більш адекватне реагування на складні й непередбачувані виклики.

Розвиток цих якостей можливий завдяки систематичним тренуванням, у межах яких моделюються невизначені бойові умови, зокрема ситуації дефіциту часу, ресурсів чи інформації. Виконання завдань за таких обставин допомагає військовослужбовцям опановувати стратегії швидкої оцінки ризиків, розвивати адаптивність і знаходити оптимальні рішення навіть у нестандартних ситуаціях. Особливу цінність мають вправи на когнітивне переключення, які формують здатність змінювати кут бачення проблеми, аналізувати її з різних позицій і гнучко перебудовувати власну поведінку відповідно до нових умов.

Важливою складовою методичних підходів є також рефлексивні практики, що допомагають військовослужбовцям усвідомити власні реакції на невизначеність і навчитися перетворювати їх на конструктивні способи поведінки. Доцільно використовувати групові дискусії та аналіз бойових кейсів, які демонструють приклади успішного подолання непередбачуваних ситуацій. Такі заходи допомагають військовим сприймати невизначеність не лише як загрозу, а й як простір для пошуку нових рішень та посилення

командної взаємодії.

Отже, розвиток толерантності до невизначеності та когнітивної гнучкості має бути органічною складовою системи підготовки військовослужбовців. Це сприятиме підвищенню їхньої психологічної готовності до виконання завдань у бойових умовах, зменшенню тривожності, зміцненню стійкості до стресу та формуванню адаптивного стилю мислення, який є особливо значущим для сучасного ведення війни.

Поради щодо підтримання мотивації.

Збереження високого рівня мотивації у військовослужбовців є одним із визначальних чинників їхньої психологічної готовності до участі в бойових діях. Саме внутрішня мотивація, що базується на почутті обов'язку, патріотизмі, колективній відповідальності та цінностях військової служби, визначає здатність військового зберігати стійкість у критичних обставинах і витримувати тривале психоемоційне навантаження. Дослідження свідчать, що військовослужбовці з домінуванням внутрішніх мотивів демонструють вищу психологічну адаптивність, ефективніше долають стресові ситуації та мають нижчий ризик професійного вигорання.

Для підтримки й розвитку мотивації доцільно застосовувати комплексні заходи, які поєднують індивідуальні та групові форми роботи. Зокрема, ефективними є індивідуальні бесіди та консультації, що дають змогу враховувати особисті цінності й потреби військовослужбовців, а також групові заходи, спрямовані на формування бойового братерства та колективної згуртованості. Важливим інструментом є систематичне відзначення досягнень і заслуг, яке підсилює відчуття значущості власного внеску в спільну справу та сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності.

Особливу роль відіграють вправи, орієнтовані на усвідомлення особистої місії та смислів військової служби. Робота з ціннісно-смысловими орієнтаціями сприяє зростанню внутрішньої мотивації та формує у військовослужбовців відчуття контролю над власними діями навіть у

складних і непередбачуваних ситуаціях. Доцільно також використовувати інтерактивні методи (рольові ігри, дискусії, аналіз реальних кейсів), які допомагають розвивати готовність діяти відповідно до військового обов'язку та цінностей, закладених у військовій культурі.

Підтримка мотивації військовослужбовців має бути постійною складовою психологічного супроводу під час підготовки до участі в бойових діях. Її цілеспрямоване формування не лише підвищує стійкість до стресу та готовність до ефективного виконання завдань, а й забезпечує гармонійний розвиток особистості військового у професійному середовищі.

Попередження емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання є однією з найгостріших у діяльності військовослужбовців, адже тривале перебування в умовах бойового стресу призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, зниження мотивації, деструктивних змін у міжособистісних стосунках і ризику психічних порушень. Для збереження психологічної стійкості та високої боєздатності особового складу необхідне впровадження системних заходів профілактики цього явища.

Першорядним напрямом є організація повноцінного відпочинку та відновлення. Практика показує, що чергування інтенсивних навантажень із періодами релаксації сприяє відновленню енергетичного потенціалу військовослужбовців. Доцільно забезпечувати доступ до фізичної активності немедичного характеру (спорт, оздоровчі вправи), яка допомагає знижувати напруження та відновлювати ресурсний стан. Не менш важливим є формування навичок самодопомоги, зокрема використання технік м'язової релаксації, аутотренінгу та когнітивної переоцінки стресових ситуацій.

Другим важливим напрямом виступає розвиток системи соціальної підтримки. У військовому середовищі це означає створення атмосфери взаємної довіри, підтримки та бойового братерства, що істотно знижує ризик емоційного виснаження. Практика групових обговорень і рефлексивних зустрічей дає можливість військовослужбовцям обмінюватися досвідом

подолання труднощів, отримувати емоційну розрядку та відчувати психологічну безпеку.

Крім того, ефективною стратегією є організація психологічної просвіти та підвищення обізнаності військовослужбовців щодо ознак і стадій вигорання. Це дає змогу своєчасно виявляти ризики та попереджати розвиток серйозних психоемоційних наслідків. Важливо також забезпечувати індивідуальну й групову супервізію з боку військових психологів, що допоможе підтримувати баланс між службовим навантаженням і особистісними ресурсами.

Отже, профілактика емоційного вигорання військовослужбовців має ґрунтуватися на поєднанні заходів із відновлення ресурсів, розвитку соціальної підтримки та впровадження програм психологічної освіти. Лише комплексний підхід здатний мінімізувати ризики вигорання та забезпечити збереження психічного здоров'я й ефективності дій військових у складних умовах сучасної війни.

Розвиток командної взаємодії.

Командна взаємодія та бойове братерство є ключовими чинниками, що визначають ефективність виконання бойових завдань і рівень психологічної стійкості військовослужбовців. У сучасних воєнних умовах, коли військові діють у постійно змінюваних і небезпечних ситуаціях, здатність до взаємопідтримки, довіри та координації дій у колективі стає запорукою збереження життя, високої боєздатності та внутрішньої стійкості особового складу. Психологічні дослідження підтверджують, що наявність згуртованої команди зменшує ризик дезорганізації в стресових умовах і допомагає долати наслідки бойового досвіду.

Розвиток командної взаємодії потребує цілеспрямованого використання спеціальних методів, зокрема тренінгів групової згуртованості, командоутворювальних ігор та спільних завдань, що моделюють реальні бойові обставини. Такі заходи дають змогу військовослужбовцям формувати навички ефективної комунікації, довіри до побратимів і готовності брати

відповідальність у процесі колективного ухвалення рішень. Особливо важливим є розвиток культури взаємоповаги та взаємодопомоги, яка підсилює мотиваційну складову служби й сприяє збереженню психологічної рівноваги навіть у критичних ситуаціях.

Не менш важливою складовою підтримки бойового братерства є регулярні рефлексивні обговорення та обмін досвідом між військовослужбовцями, що дають змогу знижувати емоційне напруження й розвивати відчуття єдності. В умовах війни колективна підтримка компенсує індивідуальні слабкі сторони та створює ресурсне підґрунтя для збереження високого рівня бойової готовності. Інструктори й командири мають забезпечувати психологічно безпечний простір для таких обговорень, а також упроваджувати практики взаємної підтримки як елемент щоденної діяльності підрозділів.

Отже, розвиток командної взаємодії та бойового братерства має бути інтегрованим у систему підготовки військовослужбовців і включати як практичні тренінгові заходи, так і постійне формування культури взаємної довіри. Лише за умови поєднання психологічних та організаційних підходів можливо досягти високого рівня згуртованості військових колективів, що забезпечить стійкість і результативність під час виконання бойових завдань.

Висновки до третього розділу

Узагальнюючи отримані результати, варто підкреслити, що психологічний супровід військовослужбовців у період підготовки до участі в бойових діях є надзвичайно важливим чинником підтримання їхньої боєздатності та психічного благополуччя. Запропонована програма, створена з опорою на результати емпіричного дослідження, дає змогу цілеспрямовано впливати на провідні складові психологічної готовності, зокрема на розвиток стресостійкості, посилення толерантності до невизначеності, збереження мотивації, попередження емоційного вигорання та зміцнення командної взаємодії. Її комплексний характер виявляється у поєднанні індивідуальних і групових форм роботи, що забезпечує гармонійне поєднання розвитку особистісних ресурсів із посиленням колективної згуртованості.

Методичні рекомендації, розроблені для інструкторів і психологів, окреслюють практичні способи включення психологічних технік і тренінгових форм у систему військової підготовки. Зокрема, основна увага зосереджується на формуванні вмінь саморегуляції, розвитку когнітивної гнучкості, підтриманні внутрішньої мотивації, створенні умов для своєчасного відновлення ресурсного стану та зменшенні ризику емоційного виснаження. Водночас особливої значущості набуває посилення командної взаємодії та бойового братерства, що виступає міцною основою для результативних спільних дій у критичних обставинах.

Слід наголосити, що результати проведеного дослідження та розроблена програма психологічного супроводу засвідчують потребу в системному підході до підготовки військовослужбовців. Упровадження психологічно спрямованих заходів у навчальний процес сприятиме формуванню стійких, вмотивованих і згуртованих військових колективів, здатних ефективно діяти в екстремальних умовах війни та успішно долати наслідки бойового досвіду в післявоєнний період.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на теоретичному та емпіричному рівнях підтвердило потребу в системному психологічному супроводі військовослужбовців під час підготовки до участі в бойових діях як одній із визначальних умов збереження психічного здоров'я, підвищення індивідуальної й колективної боєздатності, а також зменшення віддалених негативних наслідків бойового досвіду.

На концептуальному рівні було уточнено зміст категорії «супровід», яку розглянуто як багатовимірну організовану діяльність, що не заміщує суб'єкта, а створює умови для його самостійного й відповідального подолання труднощів. Також було розкрито її міждисциплінарну природу (психологічний, соціальний, освітній, організаційно-комунікаційний аспекти) та обґрунтовано особливу значущість для військової сфери в умовах війни й післявоєнного відновлення.

Емпірична частина дослідження дала змогу сформуванню цілісного уявлення про психологічну готовність військовослужбовців за низкою ключових параметрів: стресостійкість/«hardiness», толерантність до невизначеності, професійна мотивація, рівень емоційного вигорання, інтенсивність бойового впливу (CES). Отримані результати показали переважання середнього та високого рівнів стресостійкості й адаптивності у більшості опитаних, а також провідне значення внутрішньої мотивації як важливого ресурсу ефективної діяльності в складних умовах.

Разом із тим було виявлено й уразливі групи – військовослужбовців із низькими показниками стійкості та толерантності до невизначеності, ознаками емоційного виснаження, а також осіб із високим рівнем бойової експозиції, для яких характерні підвищені ризики вигорання та посттравматичних проявів. Такі результати підтверджують необхідність цілеспрямованих психопрофілактичних і реабілітаційних втручань.

На основі встановлених закономірностей було створено прикладну програму психологічного супроводу, інтегровану в систему підготовки до

виконання бойових завдань. Вона поєднує індивідуальні та групові форми роботи (тренінги саморегуляції й стрес-менеджменту, розвиток когнітивної гнучкості, психоосвіту, дебрифінг/післябойовий супровід, тренінги командної взаємодії, заходи з профілактики вигорання) і спрямована на досягнення п'яти основних результатів: підвищення стресостійкості, посилення толерантності до невизначеності, підтримання внутрішньої мотивації, зниження ризику емоційного вигорання, зміцнення командної згуртованості («бойового братерства»).

Важливо, що запропонований зміст безпосередньо співвіднесений із виявленими діагностичними профілями: для груп із низьким рівнем стійкості передбачено акцент на індивідуальній саморегуляції та психоосвіті; для військових із високим рівнем бойової експозиції – пріоритет післябойових інтервенцій, відновлювальних практик і соціальної підтримки; для підтримання мотиваційного ядра – ціннісно-смислову роботу та визнання досягнень.

Сформульовані методичні рекомендації для інструкторів конкретизують способи практичної реалізації програми в навчальному процесі: систематичне застосування дихальних і релаксаційних технік, тренування візуалізації та «стрес-інокуляції», проведення рефлексивних обговорень, використання сценаріїв із дефіцитом часу й ресурсів для відпрацювання рішень в умовах невизначеності, заходів із підтримки мотивації (індивідуальні бесіди, групова робота зі смислами служби, відзначення досягнень), а також організацію профілактики вигорання (режими відновлення, супервізії, психоосвіта). Такий практичний формат створює можливість для поетапного, керованого й вимірюваного підвищення психологічної готовності на рівні підрозділів.

Теоретична та прикладна цінність роботи полягає в поєднанні концептуального аналізу, емпіричної діагностики й програмно-методичного продукту, адаптованого до українського воєнного контексту та ресурсних можливостей навчальних центрів.

Мета дослідження досягнута, а поставлені завдання реалізовані: уточнено понятійний апарат і значущість психологічного супроводу, здійснено комплексне оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців, розроблено програму підготовки та сформульовано методичні рекомендації для її впровадження в практику інструкторської діяльності.

Водночас отримані результати відкривають перспективи для подальших наукових пошуків: доцільно апробувати програму на довшому часовому відрізку з використанням контрольних груп і стандартизованих критеріїв ефективності; розширити вибірку за видами військ і рівнями підготовки; дослідити довготривалі ефекти післябойового супроводу та чинники, що можуть змінювати ризики (лідерство командира, щільність соціальної підтримки, організаційні умови служби). Запровадження системи регулярного моніторингу психічного стану та супровідних заходів психогігієни дасть змогу інституціоналізувати психологічний супровід як невід'ємну складову військової підготовки у воєнний і післявоєнний періоди.

У підсумку психологічний супровід постає як стратегічний ресурс обороноздатності: він не лише зменшує тягар бойового стресу для окремого військовослужбовця, а й посилює командну спроможність підрозділу, підвищує якість ухвалення рішень в умовах невизначеності, підтримує мотиваційне ядро служби та сприяє стійкому поверненню до виконання завдань після інтенсивних навантажень. Саме системне впровадження таких підходів дає змогу забезпечити людську стійкість як основу сучасної оборони.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В., Кокун, О. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Психологічний часопис*, 2025. 11(1), 18–33. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>
2. Атаманчук Н. Подолання страхів у дітей, які спричинені війною: ресурс арттехнік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Вип. 3(27-03). С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059>.
3. Бабов К.Д. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. *Посттравматичний стресовий розлад*. Одеса : Акватика. 2015. 240 с.
4. Байдарова О.В. Психологічні чинники згуртованості військових колективів у період воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3. С. 112–120.
5. Бакуліна О.О. Професійне вигорання у військовослужбовців: соціально-психологічні детермінанти. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 11, вип. 2. С. 45–53.
6. Бардієр М.Ю., Ромазан І.І., Чередникова Т.В. Психологічний супровід як чинник особистісного зростання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 6. С. 15–20.
7. Барчій М.С. Проблема вдосконалення професійної підготовки психологів. *Наук. вісн. Мукачів. держ. ун-ту. Серія : Педагогіка та психологія*. 2016. № 1. С. 205–208.
8. Бойовий стрес та бойова психічна травма: інформаційний огляд (відеопроєкт) / уклад. Я. Пилипчук, О. Углова. Віртуальний читальний зал освітянина. Рубрика «Освіта і наука під час війни» (відео-проєкт «Безбар'єрний простір ВЧЗО: інформаційно-аналітична підтримка психічного здоров'я в умовах воєнних реалій»); Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського [офіц. сайт] Київ, 2024. <https://lib.iitta.gov.ua/740696/>

9. Бурова Н.В. Готовність педагогів до надання першої психологічної допомоги: стан та перспективи. *Освіта і розвиток*. 2022. № 1(46). С. 83–88.
10. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* (серія психологічна). 2023. № 2, С. 11–15.
11. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. *Наук. вісн. Ізмаїл. держ. гуманітар. ун-ту : зб. наук. пр.* Ізмаїл, 2022. Вип. 58. С. 36–44.
12. Величенко Л.І. Теоретичні засади психологічного супроводу в освіті. *Наукові записки НаУКМА: Психологія і педагогіка*. 2019. Т. 3. С. 45–49.
13. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2016. № 3. С. 92–102.
14. Грибук А.В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29.
15. Гуковський О. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. *Strategic Studies Institute, U.S. Army War College*. 2024. URL: <https://surli.cc/pddzod>
16. Гульбе О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 12–14.
17. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний Вип. 2(15). С. 118–123.
18. Даценко О.А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*.

Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74) № 1. С. 1–6.

19. Дичківська І.М., Козлюк О.А., Косарева О.І. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2023. Вип. 3. С. 57–66.
20. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Психологічний супровід професійної діяльності викладача вищої школи (з досвіду роботи соціально-психологічної служби університету). *Проблеми сучасної психології*, 2011. Випуск 11. С. 381–392.
21. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців в зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 13. С. 64–70. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>
22. Задорожній К.В. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців: «Я-концепція» та професійне становлення. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 1, Вип. 56. С. 22–29. URL: <https://surl.li/rrgojk>
23. Замотаєва Н.В. Військова педагогіка: історія, теорія, практика : навч. посіб. . Київ : Альфа Реклама, 2021. 364 с.
24. Збереження працездатності військовослужбовців керівного складу різного віку, які працюють в умовах постійної дії стрес-чинників: метод. реком. / В.В. Кальниш, Е.М. Хорошун, А.Ю. Салієв, А.В. Швець, А.Ю. Кіх. Київ : Главник. 2016. 36 с.
25. Ісаченко В.М. Субординаційні відносини у військових колективах: психологічний аспект. *Соціальна психологія.* 2016. № 5. С. 74–81.
26. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: методичний посібник. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
27. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за

контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 2021. 170 с.

28. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Державне управління. 2016. С. 104–111.
29. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. №7, С. 98–117.
30. Кривоконь Н.В. Вплив бойового досвіду на психологічний стан військовослужбовців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 58–65.
31. Кучманіч І.М., Лисогор А.В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 96–100.
32. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Юридичні науки. 2017. № 884. С. 52–58.
33. Миргородська І. М. Посттравматичні розлади у військовослужбовців: сучасні підходи до психологічної допомоги. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 133–141.
34. Мушкевич М.І. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
35. Міністерство оборони України. Військова освіта. URL: <https://mod.gov.ua/vijskova-osvita>
36. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу освітнього процесу в умовах воєнного стану. Київ : МОН, 2022. 20 с.
37. Міськов Г. Діти і війна: досвід екстреної психологічної допомоги. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. Вип. 2(25). С. 155–169.

38. Опалюк Т.О. Емоційно-вольова регуляція у військовослужбовців: особливості та проблеми. *Вісник Чернівецького національного університету. Серія: Психологія*. 2017. № 4. С. 89–96.
39. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навчально- методичний посібник. Науково-дослідний центр гуманітарної підготовки ЗСУ. Київ : МО України, 2023. 124 с. URL: <https://surl.ln/gcizky>
40. Основи військової педагогіки (у таблицях, схемах, діаграмах, світлинах): Навчально-методичний посібник / О. Ролук, А. Нечепуренко, О. Капінус та ін. Львів : НАСВ, 2022. 170 с.
41. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали IX Всеукраїнської науково- практичної конференції / за ред. В. Козяра. Львів : Свічадо. 2019. 140 с.
42. Періг І.М. Психологічний супровід як чинник розвитку особистості військовослужбовця. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 3. С. 70–77.
43. Періг М.В. Психологічна допомога та психологічний супровід у роботі практичного психолога освіти. *Психологія і педагогіка: науковий вісник*. 2020. № 4. С. 112–118.
44. Періг І.М. Психологічна допомога і психологічний супровід: подібність і відмінність понять. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 73–77. URL: <https://surl.li/nwirok>
45. Підготовка військових психологів у системі української освіти через призму історіографії (1991–2024 рр.) : бібліогр. Огляд / уклад.: Я. Пилипчук, О. Углова. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського [офіц. сайт]. Київ, 2024. 42 с. URL: https://dnpb.gov.ua/my/MilitaryPsy_Bibl_R_vnsaso_2024.pdf
46. Пилипчук Я.В. Українська система підготовки військових психологів:

- сучасні підходи та проблеми розвитку. Київ : ІООД НАПН України, 2024. 68 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741891>
47. Посттравматичний стресовий розлад військових (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / під заг. ред. В.С. Гічуна. Київ : Логос. 2014. 29 с.
 48. Потапюк Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько–української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* (2023). (2). С. 34–38.
 49. Приходько І. І., Гриньова В. М., Ісаков О. Ю., Матвієнко О. В. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a Combat Deployment. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.* 2021. Vol. 12, No. 2. P. 315–330.
 50. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: метод. реком. / Швець А В., Дорошенко М.М., Іванцова Г.В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Мальцев О.В. Київ : ЦУЛ. 2016. 40 с.
 51. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 72 с.
 52. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / за наук. ред. О.П. Лучанінової; авт.-упоряд.: О.П. Лучанінова, Я.В. Пилипчук, С.С. Рашидова, Г В. Міськов, О.В. Углова; НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В.О. Сухомлинського. Вінниця : ТВОРИ, 2025. 290 с.
 53. Синишина В.М., Стойка О.Я. Професійна підготовка психологів в системі освіти США. *Virtus: Scientific Journal.* 2019. № 34. С. 135–138.
 54. Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою. *Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць.* Київ : НУОУ. 2015. Вип. 2 (45). С. 276–281.

55. Ситнікова О. А. Психологічний супровід суб'єктів освітнього процесу в умовах реформування освіти. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя*. Київ: ІППО, 2021. С. 10–24.
56. Скрипник І.М. Розвиток кризової психології у світовій педагогічній практиці. *Психол.-пед. студії*. 2016. № 5(2). С. 55–62.
57. Слозанська Г. І. Ціннісні орієнтації військовослужбовців у період воєнних дій. *Психологія і педагогіка у сучасному світі*. 2021. № 6. С. 54–62.
58. Спіріна Т.А. Психологічні наслідки бойових дій у військовослужбовців: ризики та напрями психологічної допомоги. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 41–50.
59. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.]. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.
60. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99.
61. Трінька І.С., Кальниш В.В., Швець А.В., Мальцев О.В. Особливості впливу чинників бойового середовища на військовослужбовців. *Військова медицина України*. 2016. №2. С. 73–80.
62. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
63. Adler A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. Battlemind debriefing and Battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77, no. 5. P. 928–940. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016877>
64. Jha A.P. Mindfulness Training to Strengthen Attention in the Military:

- Evidence and Lessons Learned. In: Handbook of Mindfulness-Based Programs. New York: Guilford Press, 2025. P. 312–330.
65. Morgan C.A., Southwick S.M. Individual differences in stress vulnerability and resilience among military personnel: Implications for training and intervention. *Psychiatry*. 2019. Vol. 82, no. 2. P. 101–115. DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1579590>
 66. NATO Science and Technology Organization. Psychological Resilience Training for Military Personnel: Conceptual Framework and Guidelines. Brussels: NATO STO, 2022. 54 p.
 67. RAND Corporation. Mindfulness-based Programs for Military Populations: Evidence and Gaps. Santa Monica, CA: RAND, 2021. 78 p. URL: <https://surl.li/uuusdm>
 68. Sacipa Rodríguez J. P., Tovar M. L., Galindo A. E. El acompañamiento psicosocial en contextos de desplazamiento forzado en Colombia. *Universitas Psychologica*. 2005. Vol. 4, No. 3. p. 271–282.
 69. Steenkamp M.M., Litz B.T. Psychological preparedness and resilience in military service members: Advances and challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 383–407. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071119-115821>
 70. Twohig M.P., Levin M.E., Peterson S., Brigman H.E. Training military cadets in psychological flexibility: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2018. Vol. 9. P. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.07.001>
 71. UNHCR Ukraine. Psychosocial support in displacement settings: Guidelines for practitioners. Kyiv: UNHCR, 2022. 32 p.
 72. Watkins M. Psychosocial Accompaniment. In: Psychosocial Perspectives on Peacebuilding. Springer, Cham. 2015. p. 47–65.