

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТИЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Алещенко Віктор Іванович¹, Кокун Олег Матвійович²

¹ Доктор психологічних наук, професор; Заслужений працівник соціальної сфери України; провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії проблем філософії війни, історії військової педагогіки та культури кафедри суспільних наук Національного університету оборони України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1560-7318>

² Доктор психологічних наук, професор, дійсний член Національної академії педагогічних наук України; директор Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна); головний науковий співробітник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

UDC: 159.96:351.74

АНОТАЦІЯ

У статті обґрунтовано концептуальні засади та організаційно-психологічні технології формування психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу. Метою роботи є систематизація сучасних підходів до розуміння психологічної стійкості у військово-професійній діяльності та розроблення багаторівневої моделі її цілеспрямованого формування. Методологічну основу становлять теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду, систематизація, структурно-функціональний аналіз і концептуальне моделювання. Психологічну стійкість визначено як динамічну інтегративну здатність військовослужбовця підтримувати достатній рівень психологічної готовності, функціональної саморегуляції та професійної ефективності в умовах інтенсивної дії бойових стресорів, а також відновлювати продуктивне функціонування після їх послаблення або припинення. Наголошено на необхідності розмежування близьких, проте не тотожних понять: стресостійкість, психологічна стійкість, резильєнтність, життєстійкість і копінг. Запропоновано авторську тривірневу модель, яка охоплює індивідуальний, групово-командний та організаційний рівні й реалізується на етапах підготовки, виконання завдань та відновлення. До ключових технологій віднесено інтеграцію психологічної підготовки в бойове навчання, формування навичок саморегуляції та ситуаційної орієнтації, розвиток згуртованості й командирського лідерства, системне психоосвітнє забезпечення, моніторинг функціонального стану, декомпресію, адресний скринінг і маршрутизацію до фахової допомоги. Підкреслено, що міжнародний досвід має бути не механічно перенесений, а критично адаптований до завдань, організаційної структури та бойової реальності Сил оборони України. Практична значущість роботи полягає у можливості використання запропонованої моделі під час розроблення програм психологічної підготовки, підвищення кваліфікації командирів і психологів, а також заходів підтримання та відновлення психологічної готовності особового складу.

Ключові слова: психологічна стійкість, бойовий стрес, військовослужбовці, психологічна підготовка, психологічна готовність, саморегуляція, командирське лідерство, психологічне відновлення.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна зумовлює тривалий, повторюваний й нерідко непередбачуваний вплив на військовослужбовців низки загрозливих чинників: безпосередньої небезпеки для життя, втрат, поранень, сенсорного перевантаження, дефіциту сну та відновлення, високої відповідальності, необхідності ухвалювати рішення в

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Viktor Aleshchenko, Oleh Kokun

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

умовах невизначеності (Aleshchenko, 2023; Zasiiekina, et al., 2022). Наслідки такого впливу не обмежуються виникненням окремих емоційних реакцій. Вони можуть виявлятися у погіршенні уваги, пам'яті, здатності до оцінки обстановки, дисципліни, якості взаємодії в підрозділі, мотивації, самопочутті та здатності своєчасно звернутися по допомогу (Aleshchenko & Khmiliar, 2025; Kokun et al., 2023). Тому психологічна стійкість у військовій сфері не може тлумачитися лише як індивідуальна риса або як відсутність страху чи дистресу. Її слід розглядати як ресурс підтримання психологічної готовності та функціональної ефективності військовослужбовця і підрозділу в мінливій бойовій ситуації.

У практиці психологічного забезпечення ми вважаємо некоректним протиставлення «стійких» і «нестійких» військовослужбовців. Адже наявність гострих реакцій на небезпеку, втрати або перевантаження є закономірною для екстремальної ситуації (Kokun et al., 2015). Тому визначальним можна вважати не сам факт напруження, а здатність військовослужбовця зберегти контрольованість поведінки, виконання професійних дій, взаємодію з побратимами, готовність скористатися ресурсами підрозділу та своєчасно відновлюватися. Такий підхід відповідає сучасному розумінню психологічної стійкості як процесу, що виникає у взаємодії індивідуальних ресурсів, соціальних зв'язків, лідерства та організаційних умов (Masten et al., 2021).

Попередня стаття авторів (Aleshchenko & Kokun, 2025) була присвячена психологічному супроводу військовослужбовців у бойових умовах і, зокрема, питанням організації

психологічної підтримки. Натомість предметом розгляду цієї роботи стало саме формування психологічної стійкості: її зміст, структурні рівні, етапи та технології цілеспрямованого розвитку. Такий фокус надає змогу відокремити підготовчі й профілактичні заходи від клінічної або реабілітаційної допомоги, водночас показавши їхню змістовну послідовність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної стійкості військовослужбовців традиційно розуміється та досліджується у кількох взаємопов'язаних площинах:

- 1) як здатність підтримувати професійну ефективність у стресогенних умовах;
- 2) як адаптивний процес відновлення після впливу несприятливих подій;
- 3) як система індивідуальних, міжособистісних і організаційних ресурсів;
- 4) як об'єкт цілеспрямованої психологічної підготовки.

В українській науково-практичній традиції психологічна стійкість розглядається як інтегральна властивість, що забезпечує збереження психологічної готовності та продуктивного функціонування в умовах ризику, небезпеки й невизначеності (Kokun et al., 2022). Методичні розробки для Сил оборони України акцентують потребу поєднання психологічної підготовки, бойового злагодження, саморегуляції, взаємодопомоги, підготовки командирів і моніторингу психоемоційного стану особового складу (Klochkov, 2023; Kokun et al., 2022).

У зарубіжних дослідженнях відбувся перехід від переважного розуміння resilience

як відносно стабільної особистісної характеристики до багатосистемного уявлення про неї як про динамічний процес адаптації (Bartone, 2006; McLarnon et al., 2021). Стійкий результат залежить не лише від індивідуальних якостей, а й від характеру навантаження, доступності підтримки, відносин у підрозділі, компетентності командирів, організації відпочинку та доступу до своєчасної допомоги. Систематичні огляди програм підвищення резильєнтності в арміях різних країн показують наявність перспективних підходів, однак наголошують на неоднорідності програм, результатів і критеріїв ефективності. Це вимагає обережного використання міжнародних моделей і оцінювання результатів їх адаптації у конкретному військовому контексті (Doody et al., 2021; McInerney et al., 2024; Sun et al., 2024).

Окремого значення набувають дослідження у військовослужбовців емоційної регуляції, копінгу та саморегуляції. У них підкреслюється зв'язок цих процесів із психологічним благополуччям, прийняттям рішень, командною взаємодією та виконанням завдань, але також вказується на методологічну неоднорідність вимірювань і необхідність прив'язувати тренування навичок до реальних вимог професійної діяльності (Kirkham et al., 2025; McLarnon et al., 2021). Умови російсько-української війни додатково посилюють потребу в моделях, які поєднують індивідуальні ресурси військовослужбовця з ресурсами підрозділу та організації психологічного забезпечення.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та систематизації концептуальних засад і організаційно-психологічних тех-

нологій формування психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу, а також у розробленні багаторівневої моделі її реалізації на етапах підготовки, виконання бойових завдань і відновлення.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення сучасних українських і зарубіжних джерел з військової психології, психології стресу, резильєнтності та психологічної підготовки. Для інтеграції результатів застосовано структурно-функціональний аналіз і концептуальне моделювання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічна стійкість до бойового стресу: зміст і межі поняття. Поняття «психологічна стійкість», «стресостійкість», «резильєнтність», «життєстійкість» і «копінг» досить часто вживаються як взаємозамінні. Для військово-психологічного аналізу таке змішування є непродуктивним, оскільки не враховує різні механізми й різні практичні завдання. Згідно до сучасних уявлень, стресостійкість доцільно розуміти як здатність підтримувати достатній рівень психічного й поведінкового функціонування за умов значного навантаження. Психологічна стійкість є ширшим інтегративним утворенням, яке поєднує ціннісно-мотиваційні, когнітивні, емоційні, вольові, поведінкові та соціальні ресурси. Резильєнтність наголошує на динаміці адаптації та відновлення у взаємодії людини з її соціальним середовищем. Життєстійкість стосується системи переконань, що сприяють активному ставленню до складних ситуацій. А копінг

означає конкретні когнітивні та поведінкові способи подолання напруження.

У межах цієї статті психологічна стійкість військовослужбовця до бойового стресу розуміється як динамічна інтегративна здатність підтримувати або відновлювати достатній рівень психологічної готовності, саморегуляції, ситуаційної орієнтації, контрольованості поведінки та взаємодії з підрозділом в умовах інтенсивної дії бойових стресорів. У цьому визначенні принциповими є п'ять положень. Насамперед, стійкість не означає відсутності напруження, страху чи емоційних реакцій. По-друге, її прояв оцінюють передусім за функціональними показниками: здатністю виконувати професійні дії, підтримувати контакт, дотримуватися процедур безпеки та відновлюватися. По-третє, стійкість має індивідуальний і колективний виміри. По-четверте, вона залежить від можливостей особового складу, командирів і системи забезпечення. І, по-п'яте, вона може і має цілеспрямовано формуватися, але її розвиток не зводиться до одноразового тренінгу.

Структуру психологічної стійкості доцільно подати через шість взаємопов'язаних компонентів:

- 1) *ціннісно-мотиваційний* – усвідомлення сенсу служби, відповідальності, належності до підрозділу та готовності виконувати завдання;
- 2) *когнітивно-оцінний* – адекватне оцінювання обстановки, гнучке мислення, антиципація й прийняття рішень;
- 3) *емоційно-регуляційний* – розпізнавання напруження, управління рівнем активації, попередження дезорганізації;

4) *вольово-поведінковий* – дисципліна, наполегливість, контроль імпульсивних дій, виконання процедур у складній ситуації;

5) *комунікативно-груповий* – довіра, взаємодопомога, здатність звертатися по підтримку та її надавати;

6) *індивідуально-ресурсний* – фізична витривалість, сон, відновлення, навички само-допомоги, наявність соціальних зв'язків поза підрозділом.

Така структура узгоджується з українськими підходами до оцінювання психологічної стійкості військовослужбовців, водночас акцентуючи функціональну єдність її компонентів.

Чинники психологічної стійкості та ризику її зниження. Формування психологічної стійкості військовослужбовців потребує врахування не лише їх індивідуально-психологічних особливостей, а й конфігурації бойового навантаження. До операційних чинників ризику відносяться повторювана загроза життю, невизначеність, висока інтенсивність і тривалість бойових дій, дефіцит сну, накопичення втоми, поранення, втрати й потреба виконувати складні рішення за браку часу (Kokun et al., 2022). До міжособистісних та організаційних чинників – порушення комунікації, конфлікти, непередбачуваність управлінських рішень, недостатня ясність завдань, ізоляція від підрозділу, нерівномірний розподіл навантаження та обмежений доступ до відновлення (Hrylyuk et al., 2023). Їх дія не є лінійною, оскільки одна й та сама подія може мати різні наслідки, залежно від попереднього досвіду, поточного функціонального стану, якості психологічної підтримки й доступних

ресурсів.

Відповідно, психологічну стійкість посилюють не окремі «захисні якості», а взаємопов'язана система ресурсів. На індивідуальному рівні до неї можна віднести реалістичну самоефективність, навички емоційної та поведінкової саморегуляції, здатність зберігати гнучке мислення та вміння користуватися підтримкою. На груповому рівні вирішальними стають згуртованість, довіра, справедливість, ясність ролей, взаємодопомога та психологічно компетентне лідерство. На організаційному рівні ресурсну функцію виконують належне планування, достатній рівень підготовки, реалістичні режими роботи й відновлення, доступ до якісної медичної та психологічної допомоги, а також управлінські рішення, що знижують непродуктивну невизначеність. Саме багатосистемний характер стійкості обґрунтовує доцільність поєднання психологічних, командних і організаційних інтервенцій.

Важливо також відрізнити профілактику від відбору. Психологічна підготовка пок-

ликана розширювати репертуар адаптивних дій і підтримувати готовність особового складу, а не створювати формальну категорію «придатних» або «непридатних» до стресу. У фокусі уваги мають бути модифіковані чинники ризику, підсилення ресурсів, раннє розпізнавання дезадаптації та забезпечення допомоги. Такий підхід дозволяє уникнути стигматизації та підтримує культуру відповідального ставлення військовослужбовців до власного стану і стану побратимів.

Багаторівнева модель формування психологічної стійкості. Цілеспрямоване формування психологічної стійкості до бойового стресу має відбуватися не як ізольований психологічний захід, а як складова підготовки й життєдіяльності підрозділу. Для цього нами пропонується багаторівнева модель, що поєднує індивідуальний, групово-командний та організаційний рівні. Її логіка полягає в тому, що жоден рівень не може компенсувати системну слабкість іншого, оскільки індивідуальні навички саморегуляції не замінюють довіри й

Таблиця 1

Багаторівнева модель формування психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу

Етап	Індивідуальний рівень	Групово-командний рівень	Організаційний рівень
Підготовка	Психоосвіта щодо бойового стресу; формування навичок саморегуляції, уваги, відновлення; тренування дій у контрольованих умовах напруження; розвиток реалістичної самоефективності.	Згуртованість, чіткість ролей і взаємних очікувань; комунікаційні алгоритми; командирська підтримка; тренування взаємодопомоги та раннього розпізнавання виснаження.	Інтеграція психологічної складової у бойову підготовку; базове оцінювання ризиків і ресурсів; підготовка командирів; доступні канали психологічної та медичної допомоги.
Виконання завдань	Короткі прийоми стабілізації, дихальної та м'язової саморегуляції; переключення й утримання уваги; контроль імпульсивних реакцій; своєчасне повідомлення про виснаження або дезорганізацію.	Підтримання чіткої комунікації, взаємного контролю безпеки, психологічно коректної зворотної інформації; коротке відновлення контактності після інтенсивних епізодів.	Рациональна організація ротаций і відпочинку; доступ до медичного та психологічного реагування; моніторинг навантаження; недопущення стигматизації звернення по допомогу.
Відновлення	Сон, фізичне відновлення, психоосвіта, безпечне осмислення досвіду; підтримання зв'язку з близькими; адресне звернення до фахівців за наявності стійких симптомів.	Післядійове обговорення, спрямоване на навчання, підтримку й корекцію взаємодії; недопущення ізоляції військовослужбовців; збереження почуття належності.	Декомпресія, скринінг і маршрутизація за показаннями; доступ до доказових психотерапевтичних і реабілітаційних послуг; зворотний зв'язок для вдосконалення підготовки.

компетентного лідерства, а наявність психолога не скасовує потреби в належному режимі відновлення, доступному спрямуванні/маршрутизації та інтеграції психологічної підготовки в бойове навчання.

Індивідуальний рівень охоплює формування навичок, які допомагають військовослужбовцю розпізнавати власний функціональний стан, регулювати рівень напруження, утримувати увагу, та діяти відповідно до професійних алгоритмів і використовувати доступні джерела підтримки. Мова йде не про «психологічну нечутливість», а про здатність діяти з урахуванням власних реакцій і обмежень. Найбільш ефективними можуть бути короткі й регулярно повторювані вправи, поєднані з реальними навчальними задачами (контроль дихання, м'язова релаксація або мобілізація, техніки заземлення, когнітивне структурування ситуації, відновлення орієнтації після різкого зростання напруження). При цьому відома модель/ресурсно-орієнтований підхід до подолання стресу BASIC Ph може використовуватися як один з інструментів індивідуалізації ресурсів подолання, але вона не повинна підміняти собою цілісну систему психологічної підготовки. Ця модель описує шість каналів мобілізації ресурсів: ціннісно-смысловий (Belief), емоційний (Affect), соціальний (Social), уявний (Imagination), когнітивний (Cognition) і фізіологічний (Physical). Її доцільно використовувати як рамку для індивідуалізації психологічної підготовки та добору способів саморегуляції військовослужбовців (Lahad et al., 2013).

Групо-командний рівень передбачає формування в підрозділі передбачуваних мо-

делей взаємодії – ясності завдань і ролей, довіри, зворотного зв'язку, взаємного контролю безпеки, готовності надавати й приймати допомогу. Командир в цьому процесі є ключовою фігурою не як «замінник психолога», а як носій стилю лідерства, що задає норми комунікації, дисципліни, справедливості, ставлення до помилок і звернення по допомогу. Саме командири щодня формують умови, за яких індивідуальні навички стійкості можуть застосовуватися або, навпаки, блокуватися. Тому підготовка командного складу має включати розпізнавання ознак виснаження, принципи кризової комунікації, способи підтримання згуртованості та алгоритми направлення військовослужбовця до фахівця.

Організаційний рівень визначає те, чи має військовослужбовець реальну можливість використати свої ресурси. До його складових належать якість бойової підготовки, організація ротаций, доступ до сну й базового відновлення, наявність психологічного та медичного супроводу, зрозумілі процедури конфіденційного звернення, недопущення стигматизації, а також коректне застосування скринінгових інструментів. Психологічна стійкість не повинна використовуватися як підстава для ігнорування перевантаження або системних проблем. Навпаки, вона є індикатором того, наскільки система дає змогу особовому складу зберігати функціональність без надмірної «ціни» для психічного здоров'я

Організаційно-психологічні технології реалізації моделі. Першою технологією є інтеграція психологічної підготовки в систему бойового навчання. В якості найбільш продуктивного можна розглядати навчання, у

якому психологічні навички відпрацьовуються не абстрактно, а разом із професійними діями – у ситуаціях дефіциту часу, сенсорного навантаження, невизначеності, необхідності розподілу уваги та командної взаємодії. Контрольоване моделювання напружених умов повинно супроводжуватися попереднім інструктажем, поступовим нарощуванням складності, дотриманням безпеки та післядійовим аналізом. Мета такого тренування полягає не в максимальному виснаженні, а в розвитку навичок збереження орієнтації, дисципліни та взаємодії під тиском. У цьому контексті контрольоване моделювання стресогенних умов можна розглядати як елемент стрес-інокуляційного підходу, за якого поступове зіткнення зі стресорами поєднується з навчанням конкретних навичок подолання, саморегуляції та збереження функціональності в умовах високого навантаження (Meichenbaum, 1985).

Другою технологією є формування коротких, засвоєних до автоматизму прийомів саморегуляції. Їх доцільно добирати з урахуванням доступності в польових умовах, простоти відтворення та індивідуальних особливостей військовослужбовців. Найбільш доцільними є формування навичок керованого повільного дихання, м'язової релаксації або тонізації, переключення уваги, сенсорного заземлення, короткої самонастанови, когнітивної переоцінки доступної інформації, а також планування найближчої контрольованої дії. Водночас, жодна з цих технік не має подаватися в якості універсальної або як заміна фахової допомоги при стійких симптомах травматизації, депресії, суїцидальних думках, залежностях

чи виражених порушеннях сну.

Третьою технологією є розвиток психологічної компетентності командирів. Вона має включати: розвиток вмінь чітко формулювати завдання й підтримувати передбачуваність; надавати зворотний зв'язок без приниження; розпізнавати зміни в поведінці підлеглого; організовувати коротке відновлення після надмірного навантаження; підтримувати ритуали взаємодопомоги та належності; коректно спрямовувати військовослужбовця до психолога, медика або іншого необхідного фахівця. Важливо, щоб підготовка командирів не зводилася до формальних лекцій, а поєднувалася з аналізом ситуацій, рольовими вправами та практикою ухвалення рішень у складних комунікативних обставинах.

Четвертою технологією є психологічне відновлення після інтенсивних бойових епізодів. Його змістом мають бути забезпечення фізіологічної стабілізації, відпочинку, сну, доступу до інформації, підтримка контактів, психоосвіта та адресне виявлення осіб, які потребують додаткової допомоги. Важливим є структуроване післядійове обговорення, спрямоване на аналіз завдання, взаємодії й уроків для підрозділу. Але воно не повинно перетворюватися на примусове детальне відтворення травматичного досвіду або універсальну процедуру профілактики ПТСР. Сучасні настанови з управління гострим стресом застерігають від рутинного обов'язкового психологічного дебрифінгу для всіх осіб після травматичної події та орієнтують на практичну, соціальну підтримку, спостереження й адресні втручання за показаннями (World Health Organization, 2013; VA/DoD, 2018).

П'ятою технологією є моніторинг і спрямування/маршрутизація. Психологічне оцінювання тут має слугувати не формальному «відбору», а своєчасному виявленню ризиків і ресурсів. Доцільно поєднувати самооцінку, спостереження командирів і психологів, дані про сон, втому, поведінкові зміни, соматичні скарги, порушення взаємодії, а також об'єктивні умови навантаження. Результати моніторингу повинні приводити до конкретних рішень. Наприклад, корекції навантаження, додаткової підготовки, підтримки, медичного огляду, психологічної консультації або реабілітаційного маршруту. Для цього можуть бути використані комплексні вітчизняні методики оцінювання психологічної стійкості за умови їх коректного застосування фахівцями (Kokun et al., 2021).

Принципи адаптації міжнародного досвіду. У різних арміях розроблено програми резильєнтності, психологічної готовності, підготовки командирів і взаємопідтримка за принципом «рівний рівному» (peer support). Одним із прикладів прикладної операціоналізації навичок психологічної готовності є підхід «Big Four» / «Big Four+», що використовується в межах програми Road to Mental Readiness. Він охоплює постановку короткострокових і досяжних цілей, ментальну репетицію дій у складних ситуаціях, конструктивний внутрішній діалог, тактичне дихання та контроль уваги. Для українського військового контексту ці елементи доцільно розглядати не як готовий універсальний модуль, а як набір коротких тренуваних навичок, які можуть бути інтегровані в бойову підготовку, командну взаємодію та післядійовий аналіз виконання

завдань (Department of National Defence, 2023). Досвід Comprehensive Soldier and Family Fitness, Master Resilience Training, TRiM та інших моделей демонструє важливість системності, послідовності й організаційної підтримки. Разом із тим, наукові огляди свідчать, що результати таких програм залежать від їх змісту, тривалості, якості впровадження, контексту служби, підготовленості персоналу та критеріїв оцінювання. Тому доцільно не копіювати окремі модулі, а використовувати низку наступних принципів, цілком придатних до адаптації в українському контексті:

1. *Контекстуальність* – зміст психологічної підготовки має відповідати реальним задачам, структурі підрозділу, циклам ротацій і характеру бойових стресорів.

2. *Багаторівневість* – індивідуальні навички слід поєднувати з командирським лідерством, згуртованістю, організацією відновлення та доступом до фахової допомоги.

3. *Безперервність* – формування стійкості є процесом, що починається до виконання завдання, продовжується в його ході та включає відновлення й аналіз досвіду.

4. *Доказовість і зворотний зв'язок* – програми повинні мати чітко сформульовані цілі, показники результативності, процедури оцінювання та можливість їх корекції на підставі досвіду підрозділів.

5. *Етичність і недискримінація* – психологічні заходи не повинні посилювати стигматизацію, принижувати гідність військовослужбовців або підміняти соціально-організаційні рішення закликами до «особистої витривалості».

Застосування цих принципів надає змогу зберегти баланс між потребою підвищувати готовність до ефективних дій і потребою захищати психічне здоров'я військовослужбовців. Саме такий баланс є підставою для розвитку системи психологічної стійкості, що підсилює, а не виснажує людський потенціал Сил оборони України.

Оцінювання результативності програм формування психологічної стійкості.

Результативність програм психологічної підготовки не слід оцінювати лише за суб'єктивним відчуттям задоволеності учасників або за одноразовою зміною показників опитувальника. Доцільно розрізняти принаймні три рівні індикаторів. Перший – *процесуальний* (охоплення особового складу, регулярність занять, підготовленість інструкторів, відповідність модуля конкретним задачам підрозділу). Другий – *найближчий психологічний* (засвоєння навичок, зміни у самооцінці самоефективності, саморегуляції, доступності підтримки, ставленні до звернення по допомогу). Третій – *функціональний* (якість командної взаємодії, дотримання процедур, своєчасність виявлення виснаження, доступність відновлення та ефективність маршрутизації).

Поряд із цим, інтерпретація таких результатів потребує етичної обережності. Дані психологічного моніторингу не повинні застосовуватися для покарання, стигматизації або необґрунтованих обмежень військовослужбовців. Вони мають слугувати основою лише для адресної підтримки, корекції навантаження, поліпшення навчальних модулів та організаційних рішень. Перспективним є поєднання кількісних показників із якісним аналізом дос-

віду особового складу й командирів, що дає змогу перевіряти не лише формальне виконання заходів, а й їхню практичну релевантність у конкретних умовах.

Висновки. На основі здійсненого аналізу, психологічну стійкість військовослужбовця до бойового стресу можна розглядати як його динамічну інтегративну здатність підтримувати або відновлювати психологічну готовність, функціональну саморегуляцію, ситуаційну орієнтацію, контрольовану поведінку та професійну ефективність за умов інтенсивної дії бойових стресорів.

Це поняття не слід ототожнювати з відсутністю страху, емоційного напруження чи психічних реакцій на бойові події. Показниками стійкості є передусім збереження функціональності, взаємодії, дисципліни, здатності до використання ресурсів і відновлення.

Запропонована авторами модель поєднує індивідуальний, групово-командний та організаційний рівні на етапах підготовки, виконання завдань і відновлення. Її ключовим принципом є взаємодоповнюваність рівнів – стійкість не може бути забезпечена лише особистими ресурсами військовослужбовця.

Пріоритетними організаційно-психологічними технологіями можна вважати інтеграцію психологічної складової в бойову підготовку, розвиток навичок саморегуляції, підготовку командирів, зміцнення згуртованості, організацію відновлення, моніторинг функціонального стану та адресне спрямування маршрутизації військовослужбовців до фахової допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають в:

- емпіричний перевірці запропонованої багаторівневої моделі формування психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу з урахуванням індивідуальних, групових та організаційних чинників;
- проведенні лонгітюдних досліджень динаміки психологічної стійкості військовослужбовців на етапах базової підготовки, виконання бойових завдань, ротації, відновлення та реінтеграції;
- розробленні, психометричній апробації та впровадженні комплексних інструментів оцінювання психологічної стійкості, її окремих компонентів і чинників ризику в різних категоріях військовослужбовців;
- експериментальній оцінці ефективності програм психологічної підготовки, що поєднують тренування навичок саморегуляції, стрес-інокуляційні вправи, розвиток командної згуртованості, взаємопідтримку за принципом «рівний рівному» та підготовку командирів;
- вивченні ролі командного лідерства, внутрішньопідрозділової довіри, соціальної підтримки та сімейних ресурсів у підтриманні психологічної стійкості особового складу;
- розробленні та науковому оцінюванні безпечних цифрових інструментів для моніторингу психоемоційного стану, психоедукації, самодопомоги й дистанційної психологічної підтримки військовослужбовців.

Реалізація цих напрямів надасть змогу перейти від загальних рекомендацій до дока-

зово обґрунтованих, диференційованих за військово-професійними умовами програм формування та підтримання психологічної стійкості військовослужбовців

References:

- Aleshchenko, V. (2023). Formuvannya psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv do vedennia boiovykh dii [Formation of psychological readiness of military personnel for combat operations]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (4), 5-13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-5-13>
- Aleshchenko, V., & Khmiliar, O. (2025). Informatsiino-psykholohichna bezpeka osobystosti v umovakh voiennykh dii [Information and psychological security of personality in conditions of warfare]. *Zbirnyk naukovykh prats Tsentru voienno-stratehichnykh doslidzhen NUOU*, (1), 16-25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-16-25>
- Aleshchenko, V., & Kokun, O. (2025). Psychological support for military personnel in combat conditions: Contemporary challenges. *Psychological Journal*, 11(1), 18-33. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.2>
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(S1), S131-S148. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
- Department of National Defence. (2023, July 13). *The Big Four +*. Government of Canada. <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness/big-four-plus.html>
- Doody, C. B., Robertson, L., Cox, K. M., Bogue, J., Egan, J., & Sarma, K. M. (2021). Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, CD013242. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013242.pub2>
- Hrylyuk, S. M., Tyutyunyk, L. L., & Aleshchenko, V. I. (2023). *Poradnyk komandyru z pidtrymky psykholohichnoyi hotovnosti osobovoho skladu* [Advisor to the commander on supporting the psychological readiness of personnel]. Kyiv: NUOU.
- Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion regulation and coping in active military personnel: A systematic review. *Stress and Health*, 41(3), e70036. <https://doi.org/10.1002/smi.70036>
- Klochkov, V. (2023). Pidtrymannia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtziv v raioni vedennia boiovykh dii [Maintaining psychological resilience of military personnel in combat areas]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (1), 85-

93. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-16-25>

Kokun, O. M., Agayev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2015). Osoblyvosti vyjavu nehatyvnykh psykholohichnykh staniv u viiskovosluzhbovtiv vnaslidok tryvaloї uchasti v boiovykh diiakh ta perebuvannia v zoni ATO [Features of negative psychological states in military personnel due to prolonged participation in combat operations and being in the ATO zone]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (3), 123-129.

Kokun, O. M., Moroz, V. M., Lozinska, N. S., & Pishko, I. O. (2021). *Psykholohichna profilaktyka psykhotravmatyzatsii viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy: Metodychnyi posibnyk* [Psychological prevention of psychotrauma in military personnel of the Armed Forces of Ukraine: A methodological manual]. Kyiv: NDTs HP ZSU.

Kokun, O. M., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozins'ka N. S. (2020). *Zabezpechennia psykholohichnoyi stiykosti viys'kovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh diy: Metodychnyi posibnyk* [Ensuring the psychological stability of military personnel in combat situations: methodical manual]. Kyiv, Feniks.

Kokun, O., Pishko, I., & Lozinska, N. (2023). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 28(8), 2341–2352. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>

Lahad, M., Ayalon, O., & Shacham, M. (Eds.). (2013). *The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

McInerney, S. A., Waldrep, E., & Benight, C. C. (2024). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*, 36(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>

McLarnon, M. J. W., Rothstein, M. G., & King, G. A. (2021). Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation. *Military Psychology*, 33(2), 104–114. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897492>

Meichenbaum, D. H. (1985). Stress inoculation training. Pergamon Press.

Sun, Z., Song, J., Chen, J., Gan, X., Li, Y., Qiu, C., Zhang, W., & Gao, Y. (2024). Preventing and mitigating post-traumatic stress: A scoping review of resilience interventions for military personnel in pre-deployment. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2377–2389. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S459220>

VA/DOD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder: Clinician Summary. (2018). *Focus*, 16(4), 430–448. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.16408>

World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. Geneva: World Health Organization

Zasiekina, L., Kokun, O., Kozihora, M., Fedotova, T., Zhuravlova, O., & Bojko, M. (2022). A concept analysis of moral injury in Ukrainian National Guard service members' narratives: A clinical case study. *East European Journal of Psycholinguistics*, 9(1), 296–314. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.1.zas>

Viktor Aleshchenko

Doctor of Psychological Sciences, Professor; Honored Worker of the Social Sphere of Ukraine; Leading Research Fellow at the Research Laboratory for the Philosophy of War, History of Military Pedagogy and Culture, Department of Social Sciences, National Defence University of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Oleh Kokun

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine; Director of the G.S. Kostin Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine; Chief Research Fellow at the Research Centre for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

FORMATION OF MILITARY PERSONNEL'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE TO COMBAT STRESS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS AND ORGANIZATIONAL-PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES

ABSTRACT

Background. The prolonged and intensive nature of modern warfare exposes military personnel to multiple combat stressors, including life-threatening situations, uncertainty, losses, sleep deprivation, sensory overload, and high decision-making demands. These conditions necessitate the development of evidence-based approaches aimed at maintaining psychological readiness, operational effectiveness, and long-term mental health among military personnel.

Objective. The study aimed to substantiate the conceptual foundations of psychological resilience to combat stress and to develop a multilevel organizational-psychological model for its purposeful formation among military personnel.

Methods. The research employed theoretical analysis and synthesis of contemporary Ukrainian and international scientific literature in military psychology, stress psychology, resilience research, and psychological training. Comparative analysis, systematization, structural-functional

analysis, and conceptual modelling were used to integrate empirical findings and develop a comprehensive theoretical framework.

Results. Psychological resilience was conceptualized as a dynamic integrative capacity enabling military personnel to maintain or restore psychological readiness, self-regulation, situational awareness, behavioural control, and professional effectiveness under intensive combat stressors. The study differentiated psychological resilience from related constructs such as stress resistance, resilience, hardness, and coping. A novel three-level model of resilience formation was proposed, encompassing individual, group-leadership, and organizational dimensions across the phases of preparation, mission performance, and recovery. Key organizational-psychological technologies included integration of psychological training into combat preparation, development of self-regulation skills, enhancement of unit cohesion and leadership competence, psychoeducational support, monitoring of functional states, decompression procedures, targeted screening, and referral systems for specialized psychological assistance.

Scientific novelty. The study introduces an integrative multilevel framework that combines individual resources, command leadership, group cohesion, and organizational support mechanisms into a unified model of psychological resilience formation adapted to the operational realities of the Defence Forces of Ukraine.

Practical implications. The proposed model may be applied in the development of military psychological training programmes, professional education of commanders and military psychologists, psychological readiness maintenance systems, and post-combat recovery interventions.

Conclusions. Psychological resilience in military personnel should be regarded not as the absence of stress reactions but as the ability to preserve functional effectiveness and adaptive recovery under combat conditions. Effective resilience development requires a systemic and continuous approach that combines individual preparation, leadership development, organizational support, and evidence-based psychological interventions tailored to the realities of modern warfare.

Keywords: psychological resilience; combat stress; military personnel; psychological training; psychological readiness; self-regulation; command leadership; psychological recovery.

Алещенко Віктор Іванович

Доктор психологічних наук, професор; Заслужений працівник соціальної сфери України; провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії проблем філософії війни, історії військової педагогіки та культури кафедри суспільних наук Національного університету оборони України, м. Київ (Україна)

Кокун Олег Матвійович

Доктор психологічних наук, професор, дійсний член Національної академії педагогічних наук України; директор Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна); головний науковий співробітник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, м. Київ (Україна)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ

АНОТАЦІЯ

Актуальність. Тривалий та інтенсивний характер сучасної війни піддає військовослужбовців впливу численних бойових стресорів, серед яких безпосередня загроза життю, невизначеність, втрати, дефіцит сну, сенсорне перевантаження та необхідність прийняття складних рішень в умовах високого ризику. Такі умови зумовлюють необхідність розроблення доказово обґрунтованих підходів, спрямованих на підтримання психологічної готовності, професійної ефективності та довготривалого психічного здоров'я військовослужбовців.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати концептуальні засади психологічної стійкості до бойового стресу та розробити багаторівневу організаційно-психологічну модель її цілеспрямованого формування у військовослужбовців.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз та синтез сучасної української та зарубіжної наукової літератури з військової психології, психології стресу, досліджень резильєнтності та психологічної підготовки. Для інтеграції отриманих резуль-

татів застосовано порівняльний аналіз, систематизацію, структурно-функціональний аналіз та концептуальне моделювання.

Результати. Психологічну стійкість концептуалізовано як динамічну інтегративну здатність військовослужбовців підтримувати або відновлювати психологічну готовність, саморегуляцію, ситуаційну обізнаність, контроль поведінки та професійну ефективність в умовах інтенсивної дії бойових стресорів. У дослідженні проведено розмежування психологічної стійкості та споріднених понять, таких як стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість і копінг. Запропоновано нову тривірневу модель формування психологічної стійкості, яка охоплює індивідуальний, групово-командний та організаційний рівні на етапах підготовки, виконання бойових завдань та відновлення. До ключових організаційно-психологічних технологій віднесено інтеграцію психологічної підготовки у систему бойового навчання, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення згуртованості підрозділів і командирського лідерства, психоосвітнє забезпечення, моніторинг функціонального стану, проведення декомпресійних заходів, адресний скринінг та маршрутизацію до спеціалізованої психологічної допомоги.

Наукова новизна. Дослідження пропонує інтегративну багаторівневу модель, яка поєднує індивідуальні ресурси військовослужбовців, командирське лідерство, групову згуртованість та організаційні механізми підтримки в єдину систему формування психологічної стійкості, адаптовану до оперативних реалій Сил оборони України.

Практичне значення. Запропонована модель може бути використана при розробленні програм психологічної підготовки військовослужбовців, у системі професійної підготовки командирів і військових психологів, а також під час створення програм підтримання психологічної готовності та післябойового відновлення особового складу.

Висновки. Психологічну стійкість військовослужбовців слід розглядати не як відсутність стресових реакцій, а як здатність зберігати функціональну ефективність та забезпечувати адаптивне відновлення в умо-

вах бойової діяльності. Ефективне формування психологічної стійкості потребує системного та безперервного підходу, який поєднує індивідуальну підготовку, розвиток лідерства, організаційну підтримку та доказові психологічні інтервенції, адаптовані до реалій сучасної війни.

Ключові слова: психологічна стійкість; бойовий стрес; військовослужбовці; психологічна підготовка; психологічна готовність; саморегуляція; командирське лідерство; психологічне відновлення.

How to cite (як цитувати):

Aleshchenko, V., & Kokun, O. FORMATION OF MILITARY PERSONNEL'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE TO COMBAT STRESS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS AND ORGANIZATIONAL-PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(6), 7–19. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.6.1> [in Ukrainian]

Алещенко, В., & Кокун, О. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(6), 7–19. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.6.1>

Дата отримання статті: 21.04.2026

Дата рекомендації до друку: 20.06.2026

Дата оприлюднення: 30.06.2026