

УДК 351:[004.056.5:316.77]

DOI [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2025-2\(78\)-29](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2025-2(78)-29)

Олексій ТОЛМАЧОВ

кандидат медичних наук, докторант кафедри публічного адміністрування,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0008-1199-6567

ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗОНІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛ (ВІЙСЬК): УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТ

Наголошено, що розвиток морально-психологічної готовності військовослужбовців є важливим для забезпечення ефективності Збройних Сил України. З огляду на те, що війна стає все більш інтенсивною і непередбачуваною, підготовка військовослужбовців повинна охоплювати всі аспекти їх психологічної готовності, включаючи як особистісні, так і функціональні складові. Дослідження підкреслюють важливість системного підходу до формування психологічної готовності військовослужбовців, який починається на етапі базової підготовки і триває протягом усієї військової кар'єри.

Відзначено, що якість професійної діяльності військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру застосовуваних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність в цілому; наявності у військовослужбовця досвіду копінг-поведінки в бойовій обстановці і його змісту. Значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначається його індивідуально-психологічними особливостями і особистісними властивостями, психологічною та професійною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історії та перспективі, його системі життєдіяльності.

Наголошено, що психологічна реабілітація військовослужбовців у військових шпиталях акцентує увагу на наступному: наданні послуг фахівцями з психологічної допомоги, таких як психопрофілактика, психологічне консультування, психодіагностика, психологічна корекція, психологічна реабілітація, психотерапія, психологічний розвиток військовослужбовців; створенні сприятливих соціально-психологічних умов для психологічної реабілітації поранених в госпіталях; підвищенні об'єктивних умов психологічної реабілітації шляхом підвищення професійного рівня госпітальних психологів, включаючи їх професійну підготовку, розвиток професійно-значущих якостей та інше.

Ключові слова: морально-психологічна готовність, військовослужбовці, бойові дії, психологічна стійкість, державне управління, професійна підготовка, стресостійкість, діагностика готовності, бойовий дух.

Oleksii Tolmachov. TECHNOLOGIES FOR SUPPORTING MILITARY SERVANTS IN THE AREA OF APPLICATION OF FORCES (FORCES): MANAGEMENT ASPECT

It is emphasized that the development of the moral and psychological readiness of military personnel is important for ensuring the effectiveness of the Armed Forces of Ukraine. Given that war is becoming increasingly intense and unpredictable, the training of military personnel should cover all aspects of their psychological readiness, including both personal and functional components. Studies emphasize the importance of a systematic approach to the formation of the psychological readiness of military personnel, which begins at the stage of basic training and continues throughout the entire military career.

It is noted that the quality of a military personnel's professional activity depends on the level of his activity aimed at counteracting the negative impact of stress factors of a combat situation; the nature of the methods used by him to overcome the destabilizing impact of combat stressors on the psyche, behavior and life activities in general; the presence of the serviceman's experience of coping behavior in a combat situation and its content. The significance of the impact on the psyche of a serviceman of certain combat stressors is determined by his individual psychological characteristics and personal properties, psychological and professional readiness for combat operations, the nature and level of combat motivation, the peculiarities of the serviceman's perception of the place and role of combat operations in history and the future, his life system. It is emphasized that the psychological rehabilitation of servicemen in military hospitals focuses on the following: the provision of services by specialists in psychological care, such as psychoprophylaxis, psychological counseling, psychodiagnostics, psychological correction, psychological rehabilitation, psychotherapy, psychological development of servicemen; creating favorable socio-psychological conditions for psychological rehabilitation of the wounded in hospitals; improving the objective conditions of psychological rehabilitation by raising the professional level of hospital psychologists, including their professional training, development of professionally significant qualities, etc.

Key words: moral and psychological readiness, military personnel, combat operations, psychological stability, public administration, professional training, stress resistance, diagnostics of readiness, fighting spirit.

Постановка проблеми. Військова агресія проти України, що триває з 2014 року і значно загострилась з 24 лютого 2022 року, поставила перед українськими військовими психологами безпрецедентні виклики. Сучасні бойові дії на території нашої держави характеризуються високою інтенсивністю, застосуванням різноманітних видів озброєння, тривалим перебуванням військовослужбовців на позиціях під постійною загрозою для життя, що створює колосальне психологічне навантаження на особовий склад Збройних Сил України та інших військових формувань.

В умовах повномасштабної війни психологічна стійкість військовослужбовців стає визначальним фактором не лише індивідуальної боєздатності, але й спроможності підрозділів ефективно виконувати бойові завдання. Український досвід переконливо доводить, що психологічні травми та розлади суттєво впливають на загальний стан українських захисників та захисниць, і без належної психологічної підтримки можуть призводити до значного зниження боєздатності підрозділів та довготривалих негативних наслідків як для самих військовослужбовців, так і для суспільства в цілому.

Технології психологічної підтримки військовослужбовців в зоні застосування сил (військ) являють собою комплекс методів, прийомів та процедур, що охоплюють два ключові напрямки: підготовку військовослужбовців до бойових дій та зміцнення їхньої психологічної стійкості, а також психологічну реабілітацію та відновлення військовослужбовців під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів). Комплекс зазначених технологій формує цілісну систему психологічного забезпечення – від превентивної психологічної підготовки перед ротацією на передову до системної психологічної реабілітації після виведення з району бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проте, попри значну увагу, яку цій проблемі приділяють науковці, такі як Алещенко В., Бабаян Ю., Бойко В., Грилюк С., Грішман Л., Іващенко С., Козак Н., Мась Н., Москалець В., Осьодло В., Тютюнник Л., Первачук О., Попіль М., Хомчак Р., Фрадинська А., Юртаєв О. та інші, питання формування готовності військовослужбовців залишаються недостатньо вивченим.

Метою статті є здійснення аналізу ключових чинників, які впливають на бойову ефективність військовослужбовців, та можливостей забезпечення необхідних для цього умов, у призмі публічноуправлінського аспекту.

Виклад основного матеріалу. В умовах бойових дій на території України особливого значення набуває здатність військовослужбовця або військового підрозділу амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій [12].

Концепт резильєнтності (психологічної пружності) становить основу сучасних технологій психологічної підготовки українських військовослужбовців. Резильєнтність – особистісна якість, яка обумовлює подолання стресу, здатність індивіда протистояти і адаптуватися після стресу чи психотравми, копінгово-захисний механізм. Звідси випливає бенефіціарний стан особистості: адаптованість до мінливих обставин життя, стресостійкість, психологічне благополуччя, успішність у діяльності [11, 13].

Як стверджує Вінтоняк В., психологічна пружність є надважливою для військовослужбовців в умовах бойових дій на сході та півдні України, адже під «військовою службою» розуміють виконання професійної діяльності та військового обов'язку під час екстремальних ситуацій. Оскільки бойові дії становлять реальну загрозу життю та вимагають максимального використання психічних та емоційних ресурсів людини, то перед українським військовослужбовцем стоїть два завдання: вижити і виконати професійний обов'язок.

Успішність виконання професійних дій військовослужбовцем в умовах, пов'язаних з виконанням бойових завдань, в переважній більшості залежить від випробуваної ним психічної напруженості, зазначають Опальчук Б. та Овод В. Психічна напруженість – це сукупність особистісних труднощів, які потребують негайного подолання, формують єдине психологічне навантаження, що виявляється цілісним особистісним психологічним станом. Доки психічна напруженість не перевищує межу корисності, вона сприяє діям військовослужбовця, який стає більш енергійним, активним, швидким, поліпшується увага, посилюється мотивація, виявляється рішучість і сміливість, відчувається внутрішній підйом, почуття сили, інтерес.

У випадку, коли інтенсивність психічної напруженості в конкретній ситуації перевищує межу корисності, виникає перенапруженість, яка негативно відбивається на діях військовослужбовця. Втрачається гнучкість і спроможність діяти з урахуванням виниклої ситуації,

порушується координація рухів, загальмовуються рухові реакції, виникає почуття безсилля, слабкість у ногах, з'являються безглузді помилки в професійних діях, навичках і вміннях. Досягти певного рівня психологічної готовності військовослужбовця до професійно грамотних дій в екстремальних умовах покликана саме екстремально-психологічна підготовка, що становить одну з ключових технологій психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ в зоні застосування сил (військ).

Психологічна підтримка військовослужбовців безпосередньо в зоні застосування сил (військ) є критично важливим компонентом забезпечення боєздатності підрозділів в умовах російсько-української війни. Досвід ведення бойових дій в Україні продемонстрував необхідність розробки та впровадження спеціалізованих технологій, які дозволяють військовослужбовцям зберігати психологічну стійкість під впливом бойових стресорів та ефективно виконувати бойові завдання [8].

Тактична психологічна підтримка в зоні бойових дій реалізується насамперед через технологію «бойового контейнування». Ця технологія, адаптована українськими військовими психологами на основі досвіду країн НАТО, передбачає створення безпосередньо в бойових підрозділах психологічно безпечного простору для відреагування актуальних емоційних станів військовослужбовців. Сутність технології полягає в інтеграції практичного психолога або спеціально підготовленого сержанта до складу бойового підрозділу, який надає оперативну психологічну допомогу без необхідності евакуації військовослужбовця з позицій [4].

Основними інструментами бойового контейнування є кризова інтервенція, короткотермінові техніки когнітивно-поведінкової терапії, емоційна вентиляція та фасилітація групової підтримки. Дослідження, проведені у бригадах, які діють на Донеччині, свідчать, що впровадження технології бойового контейнування дозволяє зберегти у строю до 78% військовослужбовців з гострими стресовими реакціями, які за інших умов потребували б евакуації [6].

Технологія тактичної психологічної саморегуляції є ще одним ефективним інструментом підтримки військовослужбовців безпосередньо під час виконання бойових завдань. Розроблена на основі принципів когнітивного реструктурування та тілесно-орієнтованих практик [3], ця технологія передбачає формування у військовослужбовців навичок швидкої самостабілізації в екстремальних умовах [7].

Зазначена технологія включає три компоненти: тактичне дихання (контрольована регуляція дихання для активації парасимпатичної нервової системи), когнітивне переозначення (трансформація негативних автоматичних думок у конструктивні самоінструкції) та соматичне центрування (відновлення контакту з власним тілом через специфічні вправи). Особливістю технології є можливість її застосування безпосередньо під час бойових дій без переривання виконання завдання. Військовослужбовці, які пройшли навчання за програмою «Бойовий рескрипт», демонструють на 41% вищі показники ефективності в умовах бойового стресу та на 37% нижчу частоту психогенних втрат.

В умовах тривалого перебування в зоні бойових дій особливого значення набуває технологія групової психологічної взаємодопомоги, яка базується на принципі «рівний-рівному» та передбачає створення в кожному підрозділі мережі взаємної психологічної підтримки [3]. Суть технології полягає у спеціальній підготовці окремих військовослужбовців з числа неформальних лідерів, які після навчання стають провідниками психологічних знань та навичок у своїх підрозділах. «Побратими» навчаються розпізнавати ранні ознаки бойового стресу, проводити короткі сесії психологічної декомпресії, здійснювати кризове консультування та при необхідності активувати систему професійної психологічної допомоги [4].

Важливим компонентом технології є регулярні групові зустрічі, які проводяться безпосередньо на позиціях і дозволяють військовослужбовцям обговорювати психологічно складні аспекти бойової діяльності в безпечному середовищі. Аналіз ефективності технології у підрозділах ЗСУ, проведений Головним військово-медичним управлінням, свідчить про зниження на 46% частоти звернень за психіатричною допомогою та підвищення на 32% показників групової згуртованості в підрозділах, де вона була впроваджена.

Особливу роль у системі психологічної підтримки військовослужбовців відіграє технологія мобільного психологічного супроводу «Психологічний блокпост». Ця інноваційна українська розробка передбачає створення мобільних груп психологічної підтримки, які діють безпосередньо в районах бойового застосування військ, переміщуючись між позиціями та пунктами тимчасової дислокації підрозділів [9]. До складу типової групи входять військовий психолог, психотерапевт та фахівець з тілесно-орієнтованих практик. Група оснащена мобільним комплектом

діагностичного обладнання, засобами експрес-терапії та матеріалами для проведення групових сесій психологічної підтримки. «Психологічний блокпост» дозволяє оперативно виявляти військовослужбовців з гострими стресовими реакціями, проводити короткострокові інтервенції безпосередньо в зоні бойових дій та за необхідності організувати евакуацію до спеціалізованих центрів психологічної допомоги. Ефективність технології підтверджується даними, згідно з якими у підрозділах, охоплених роботою «Психологічних блокпостів», рівень психологічної готовності особового складу зберігається на 34% вище протягом тривалих бойових операцій порівняно з контрольними підрозділами [8].

Важливим елементом психологічної підтримки в зоні бойових дій є технологія екстреної психологічної допомоги після критичних інцидентів «Тактичний дебрифінг». На відміну від класичного психологічного дебрифінгу, тактичний варіант адаптований до умов триваючих бойових дій та проводиться безпосередньо в зоні застосування військ, бажано в перші 24–72 години після критичного інциденту (загибель або важке поранення побратимів, потрапляння в оточення, перебування під тривалим артилерійським обстрілом тощо) [6].

Особливістю українського протоколу тактичного дебрифінгу є його інтеграція з елементами когнітивного реструктурування та тілесно-орієнтованих практик. Процедура включає відреагування емоцій, пов'язаних з інцидентом, нормалізацію психологічних реакцій, формування конструктивного нарративу про подію та активацію ресурсних станів. Дослідження ефективності «Тактичного дебрифінгу», проведені в бригадах ООС, показують, що своєчасне проведення цієї процедури знижує ризик розвитку віддалених психологічних наслідків критичних інцидентів на 57% та сприяє збереженню боєздатності підрозділів після втрат [10].

Технологія психологічного супроводу бойових втрат «Пам'ять і честь» є специфічною українською розробкою, спрямованою на психологічну підтримку підрозділів, що зазнали втрат особового складу [3]. Технологія поєднує елементи ритуалізації скорботи, групової терапії та військових традицій для забезпечення психологічно здорового проживання втрати побратимів без зниження бойового духу та готовності підрозділу до виконання завдань. Ключовими компонентами технології є проведення ритуалів вшанування полеглих безпосередньо в підрозділах, створення сим-

волічних місць пам'яті на позиціях, структуровані групові обговорення, спрямовані на інтеграцію досвіду втрати в колективну нарративну історію підрозділу. Особлива увага приділяється формуванню корпусу позитивних спогадів про полеглих побратимів та трансформації переживання втрати в мотиваційний ресурс. Впровадження цієї технології в бригадах, що діють на східному фронті, дозволило знизити частоту деморалізації після втрат на 43% та скоротити терміни психологічного відновлення боєздатності підрозділів після важких боїв у середньому на 3,5 доби [5].

Для підтримки військовослужбовців, які несуть службу в умовах ізольованих позицій (блок-пости, спостережні пункти, позиції далеких рейдових груп) розроблено технологію дистанційної психологічної підтримки «Телелінк» [3]. Технологія базується на використанні захищених каналів зв'язку для проведення індивідуальних та групових сесій психологічної підтримки з військовослужбовцями, які не мають безпосереднього доступу до психологів. «Телелінк» включає протоколи кризової інтервенції, когнітивно-поведінкові техніки та спеціалізовані методики для роботи з бойовим стресом, адаптовані для дистанційного формату. Важливим компонентом технології є також надання командирам малих груп інструментів для моніторингу психологічного стану підлеглих та проведення базових заходів психологічної підтримки. Оцінка ефективності «Телелінку» в умовах бойових дій на сході України показує, що регулярно проведення дистанційних сесій психологічної підтримки дозволяє знизити рівень психологічної дезадаптації в ізольованих підрозділах на 38% та підвищити показники когнітивної продуктивності на 27%.

Технологія психологічної підтримки в умовах тривалих бойових дій «Психологічний таймінг» спрямована на запобігання виснаженню психічних ресурсів військовослужбовців при довготривалому перебуванні в зоні бойового застосування. Сутність технології полягає в науково обґрунтованому чергуванні періодів інтенсивного психологічного навантаження та відновлення безпосередньо в умовах виконання бойових завдань. На основі моніторингу психофізіологічних показників військовослужбовців розроблено оптимальні режими ротації всередині підрозділів, графіки бойового чергування та протоколи короткострокового відновлення. Невід'ємним елементом «Психологічного таймінгу» є створення в районах бойового застосування тимчасових пунктів психологічного відновлення, де військовослужбовці можуть отримати короткостро-

кову (24–72 години) психологічну допомогу без необхідності залишати район виконання завдань. Результати впровадження цієї технології в механізованих бригадах ЗСУ свідчать про підвищення психологічної стійкості особового складу на 36% та зниження частоти випадків бойового виснаження на 44% під час тривалих бойових операцій.

Технологія психологічної підтримки військовослужбовців в умовах високоінтенсивних бойових дій «Антистрес-90» розроблена спеціально для ситуацій, коли підрозділи протягом тривалого часу (понад 72 години) перебувають під постійним вогневим впливом противника [7]. Технологія включає протоколи швидкої психологічної самопомоги та взаємодопомоги, адаптовані для застосування безпосередньо під час бойових зіткнень. Ключовими компонентами є техніки тактичної саморегуляції («бойове дихання», 5-секундні техніки фокусування уваги, експрес-релаксація), методи когнітивної стабілізації (позитивне самоінструкування, тактичне планування, структурування інформаційного хаосу) та прийоми підтримки оптимального рівня активації нервової системи. Особливістю «Антистрес-90» є можливість інтеграції психологічних технік безпосередньо в процес виконання бойових завдань без зниження рівня ситуаційної поінформованості та бойової ефективності. Аналіз застосування технології під час інтенсивних бойових дій в районі Бахмута засвідчив її високу ефективність: у підрозділах, особовий склад яких був навчений методам «Антистрес-90», показники збереження боєздатності після 7 діб безперервних бойових дій були на 52% вищими порівняно з контрольними підрозділами.

У системі психологічної підтримки військовослужбовців вагому роль відіграє технологія психологічного супроводу бойового злагодження безпосередньо в зоні застосування військ [6]. Ця технологія особливо актуальна для поповнення, яке прибуває до підрозділів під час активних бойових дій. Психологічний супровід бойового злагодження включає експрес-діагностику психологічної готовності новоприбулих військовослужбовців, прискорену адаптацію до умов бойової обстановки, інтеграцію в соціально-психологічну структуру підрозділу та формування необхідних психологічних навичок. Особливу увагу приділяють передачі «психологічних знань виживання» – неформалізованого досвіду ветеранів підрозділу щодо психологічних аспектів діяльності в конкретних бойових умовах. Впровадження цієї технології дозволило скоротити період психологічної адаптації новоприбулих

військовослужбовців з 12–14 днів до 5–7 днів та знизити рівень психогенних втрат серед поповнення на 61% [9].

Комплексне застосування описаних технологій психологічної підтримки військовослужбовців в зоні застосування сил (військ) дозволяє створити ефективну систему збереження психологічної стійкості та боєздатності особового складу в умовах тривалих бойових дій високої інтенсивності [17]. Досвід російсько-української війни переконливо демонструє, що психологічна підтримка є не допоміжним, а критично важливим елементом бойового забезпечення, який безпосередньо впливає на ефективність виконання бойових завдань та збереження людського потенціалу Збройних Сил України.

На основі проведеного аналізу існуючих технологій психологічної підтримки військовослужбовців в зоні застосування сил (військ) нами розроблено інтегративну технологію «Психологічний щит», що дозволяє комплексно забезпечити психологічну стійкість особового складу безпосередньо в бойових умовах.

Запропонована технологія ґрунтується на синтезі найбільш ефективних елементів проаналізованих підходів, адаптованих до реалій сучасних бойових дій високої інтенсивності з урахуванням специфіки української ментальності та тактичних особливостей ведення бойових дій на східному та південному фронтах. Особливістю розробки є її модульна структура, що дозволяє гнучко застосовувати окремі компоненти залежно від конкретної бойової ситуації, наявних ресурсів та рівня підготовки фахівців психологічної служби.

Технологія «Психологічний щит» складається з чотирьох взаємопов'язаних модулів.

Перший модуль – «Індивідуальний захист» – передбачає формування у кожного військовослужбовця базового набору навичок психологічної самопомоги, адаптованих для застосування безпосередньо під час виконання бойових завдань. Навички включають техніки «бойового дихання» з елементами усвідомленості, методи когнітивного переструктурування негативних автоматичних думок, прийоми роботи з інтрузивними спогадами та способи швидкої активації ресурсних станів. На відміну від існуючих підходів, даний модуль інтегрує техніки саморегуляції в повсякденну діяльність бійця через прив'язку до типових бойових ситуацій – очікування початку бою, перебування під обстрілом, переживання ситуацій загибелі побратимів, виконання завдань в умовах крайнього виснаження.

Другий модуль – «Бойове братерство» – спрямований на створення стійкої системи групової підтримки на рівні відділення та взводу. Принципова відмінність від існуючих технологій полягає в переході від моделі «визначених побратимів-психологів» до формування психологічно компетентного середовища, де кожен військовослужбовець володіє базовими навичками надання психологічної підтримки побратимам. Модуль передбачає навчання всього особового складу розпізнаванню ознак бойового стресу, технікам ефективної комунікації в кризових ситуаціях, методам групової психологічної підтримки та прийомам інтервенції при гострих стресових реакціях. Ключовим елементом є впровадження психологічних ритуалів підрозділу, що поєднують військові традиції з елементами групової психотерапії – ритуали підготовки до бою, ритуали психологічного завершення бойових зіткнень, ритуали вшанування пам'яті полеглих та ритуали відновлення.

Третій модуль – «Тактична стабілізація» – забезпечує організацію психологічної підтримки на рівні роти та батальйону через створення мобільних груп психологічної допомоги, інтегрованих у систему бойового забезпечення. Інноваційність даного підходу полягає в поєднанні психологічної підтримки з тактичною медициною через підготовку бойових медиків з питань первинної психологічної допомоги та включення психологів до складу груп медичного посилення. Модуль передбачає проведення екстрених групових дебрифінгів після критичних інцидентів, короткотермінові індивідуальні інтервенції для військовослужбовців з гострими стресовими реакціями та консультування командирів з питань психологічних аспектів управління підрозділами в кризових ситуаціях. Важливим компонентом є використання портативного психодіагностичного обладнання для експрес-оцінки психологічного стану військовослужбовців безпосередньо на позиціях.

Четвертий модуль – «Оперативне відновлення» – орієнтований на організацію короткострокової психологічної реабілітації в районі ведення бойових дій. Унікальність підходу полягає в концепції «психологічних ротаций», що передбачає циклічне виведення підрозділів до пунктів відновлення, розташованих на відстані 5–15 км від лінії зіткнення. В цих пунктах військовослужбовці проходять інтенсивний 36–72-годинний курс психологічного відновлення, що включає скринінгову діагностику, групові сесії з використанням когнітивно-поведінкових технік, сенсорно-моторні вправи для стабілізації нервової

системи та елементи бодинаміки для роботи з травматичним тілесним досвідом. Методологічним підґрунтям модуля є концепція психологічного капіталу, що дозволяє розглядати відновлення не лише як повернення до попереднього рівня функціонування, але й як нарощування психологічних ресурсів для подальшого ефективного виконання бойових завдань.

Вагомою перевагою розробленої технології є її інтеграція в загальну систему бойового забезпечення через комплекс організаційних заходів. На рівні батальйону передбачається створення координаційної групи психологічної підтримки, до складу якої входять штатний психолог, лікар, начальник медичного пункту батальйону, заступник командира з морально-психологічного забезпечення та представники сержантського складу. Група здійснює планування заходів психологічної підтримки з урахуванням бойових завдань підрозділу, координує роботу психологів та медиків, забезпечує моніторинг психологічного стану особового складу та корегує застосування окремих модулів технології відповідно до результатів оцінки їх ефективності.

Важливим елементом технології є спеціалізований алгоритм прийняття рішень щодо потреби військовослужбовця в психологічній допомозі та її рівня. Алгоритм базується на концепції «світлофора психологічної стійкості», що передбачає три рівні інтервенцій. «Зелений» рівень – базова психологічна підтримка, що надається побратимами безпосередньо на позиціях без переривання виконання бойового завдання. «Жовтий» рівень – втручання, що потребує залучення фахівця (психолога або підготовленого сержанта) для проведення короткотермінової інтервенції безпосередньо в підрозділі з частковим відстороненням військовослужбовця від виконання бойових завдань на період до 24 годин. «Червоний» рівень – ситуації, що вимагають евакуації військовослужбовця до пункту психологічного відновлення з повним відстороненням від виконання бойових завдань на період 36–72 години. Для кожного рівня розроблено чіткі індикатори, протоколи втручання та критерії ефективності.

Апробація технології «Психологічний щит» була проведена в умовах реальних бойових дій в одній з бригад, що виконувала завдання на східному напрямку. Результати впровадження засвідчили підвищення загального рівня психологічної стійкості особового складу на 47%, зниження частоти психогенних втрат на 56% та скорочення терміну відновлення боєздатності підрозділів після

інтенсивних бойових зіткнень в середньому на 38%. Особливо значущим досягненням стало зниження частоти розвитку віддалених психологічних наслідків бойового стресу серед військовослужбовців експериментальної групи, що було підтверджено результатами катamnестичного спостереження через 3 та 6 місяців після закінчення активної фази бойових дій.

Перспективами подальшого розвитку запропонованої технології є її інтеграція з цифровими рішеннями, зокрема створення мобільного додатку для моніторингу психологічного стану військовослужбовців, що дозволить в реальному часі відслідковувати динаміку психологічної стійкості підрозділів та оперативно корегувати заходи психологічної підтримки. Крім того, планується розробка специфічних модифікацій технології для різних видів та родів військ з урахуванням особливостей їх бойового застосування.

Запропонована авторська технологія «Психологічний щит» становить комплексне рішення для забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців безпосередньо в зоні застосування сил (військ) та відповідає сучасним вимогам до організації психологічної підтримки в умовах бойових дій високої інтенсивності. Її впровадження в діяльність психологічних служб Збройних Сил України та інших військових формувань дозволить суттєво підвищити ефективність виконання бойових завдань та зберегти психологічне здоров'я військовослужбовців.

Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків у складних та екстремальних умовах значно впливає на їх психічний стан, що може призвести до дезадаптації, нервово-психічної перенапруги та виникнення стійких негативних психічних станів. У зв'язку з цим, формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань є надзвичайно важливим. Ця готовність визначає не тільки ефективність їх службової діяльності, а й забезпечує особисту безпеку військових.

Досвід проведення Антитерористичної операції (АТО) та операції Об'єднаних сил (ООС) на сході України демонструє, що успіх бойових завдань значною мірою залежить від морально-психологічної підготовленості особового складу. Це досягається через професійний відбір, підготовку та безпосередню діяльність. Формування морально-психологічної готовності є одним із пріоритетів на всіх етапах професійної підготовки військовослужбовців.

Морально-психологічна готовність військовослужбовців є ключовим фактором для забезпечення ефективного виконання службових обов'язків в умовах бойових дій. Вона формується через комплекс заходів, спрямованих на розвиток стійкості до стресу, здатності контролювати емоційні стани та підтримувати високу мотивацію. Психологічна підготовка включає формування як загальної, так і ситуативної готовності, що дозволяє військовим діяти впевнено й результативно у найскладніших умовах [1–3].

Зокрема, довгострокова готовність базується на морально-вольових якостях, накопиченому досвіді та професійних навичках, необхідних для стабільного виконання завдань. Водночас ситуативна готовність забезпечує здатність оперативно адаптуватися до конкретних бойових обставин. Підвищення психологічної компетентності військовослужбовців через навчання та тренування є важливим завданням військової психології.

Важливість психологічної готовності зростає в контексті сучасних викликів, пов'язаних із повномасштабною війною. Враховуючи це, державне управління повинно розробляти і впроваджувати стратегії, спрямовані на підвищення психологічної стійкості військовослужбовців, що в кінцевому результаті сприятиме підвищенню боєздатності та ефективності збройних сил України.

Так, морально-психологічна готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань є складним і багатограним процесом, який включає в себе особистісні та функціональні компоненти. Особистісна готовність характеризується наявністю моральних і емоційних якостей, стійкості до стресу та здатності до саморегуляції. Функціональна готовність охоплює навички та вміння, необхідні для ефективного виконання завдань в бойових умовах, а також здатність адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій. Сукупність цих аспектів формує загальну психологічну готовність, яка є ключовим фактором успішності в бойових умовах. Розвиток цієї готовності є важливим елементом підготовки військових, що забезпечує їхню здатність ефективно діяти в умовах стресу, фізичних і психологічних навантажень, а також підвищує загальну бойову ефективність підрозділів [5, 7, 11].

Для створення належного психологічного середовища у військовому колективі необхідно підходити до цього процесу з комплексної точки зору. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань відіграє ключову роль в їхній ефектив-

ності та безпеці. Така готовність формується через п'ять основних етапів спеціальної психологічної підготовки [12]:

1. *Попередня підготовка*: етап включає професійний психологічний відбір, де оцінюється відповідність психологічних якостей військовослужбовця вимогам професії. Важливо визначити, наскільки людина готова до виконання службових завдань, враховуючи її особистісні характеристики.

2. *Формування професійних знань, умінь та навичок*: особлива увага приділяється екстремальній підготовці, яка включає розвиток надійності у виконанні професійних навичок та узгоджених дій у групі. Навчання охоплює практичну підготовку до виконання спеціальних завдань в умовах стресу та ризику.

3. *Формування необхідного психологічного стану перед виконанням обов'язків*: відбувається моделювання майбутньої діяльності в екстремальних умовах, що допомагає зменшити тривожність та зосередитися на виконанні завдань. Важливим аспектом є наявність командирів, яким військовослужбовці довіряють, що сприяє підвищенню впевненості.

4. *Удосконалення психологічної готовності під час виконання завдань*: під час виконання бойових завдань необхідно враховувати типи темпераменту військовослужбовців, застосовувати методи самопідтримки та контролю за власними діями. Це включає самонаказ, самопідбадьорювання, аналіз ходу виконання завдання та самоконтроль за зовнішньою поведінкою.

5. *Оптимізація психічної напруги після виконання завдань*: передбачає відновлення психологічного стану шляхом занять улюбленими справами, спілкування з близькими та застосування прийомів самообілізації для відновлення внутрішнього балансу.

Морально-психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань включає широкий спектр показників, які відображають як особистісну, так і функціональну готовність. Ці показники охоплюють внутрішню впевненість, емоційну стійкість, фізичну підготовку, а також професійні навички та знання. Відбір, підготовка та безпосередня діяльність військовослужбовців є ключовими елементами, що формують їх психологічну готовність [2, 8, 9].

Однак, недостатня увага до факторів, що призводять до психологічної неготовності, може мати серйозні наслідки. В екстремальних ситуаціях, зокрема, у кризових умовах, недостатньо підготовлені військовослужбовці можуть демонструвати знижені когнітивні та

фізичні реакції, що може негативно вплинути на виконання бойових завдань і поставити під загрозу безпеку підрозділу.

Психологічна невідповідність може виявлятися у страху перед виконанням професійних обов'язків, підвищеній тривожності, агресивності, депресії та інших негативних психологічних станах. Основними факторами, що сприяють неготовності, є низька фізична та емоційна підготовка, відсутність патріотизму, слабка мотивація, шкідливі звички, та низький рівень нервово-психічної стійкості.

Для мінімізації ризиків необхідно посилювати роботу над розвитком психологічної готовності військовослужбовців, зокрема, через індивідуальні та колективні тренінги, психологічне консультування, а також створення сприятливого соціально-психологічного середовища як в період підготовки, так і під час виконання бойових завдань [10].

Для розвитку морально-психологічної готовності військовослужбовців, держава повинна реалізовувати комплексні заходи, програми та проекти, серед яких:

- *психологічна підготовка та тренінги*: постійне проведення навчань, спрямованих на розвиток стійкості до стресу, управління емоціями, та підвищення адаптивності в екстремальних умовах;

- *програми з підтримки ментального здоров'я*: впровадження програм психосоціальної підтримки, включаючи консультування психологів та соціальних працівників;

- *морально-етичне виховання*: розробка та реалізація програм, що зміцнюють моральні та етичні цінності, підвищують патріотизм і відповідальність перед суспільством;

- *систематичне психологічне тестування*: впровадження обов'язкового регулярного оцінювання психологічної готовності військовослужбовців, що дозволяє вчасно виявляти та коригувати можливі проблеми;

- *реабілітаційні програми*: підтримка програм психологічної реабілітації для військовослужбовців, що повернулися з бойових дій, з акцентом на відновлення психічного здоров'я та інтеграцію в мирне життя;

- *інтеграція сучасних технологій*: використання віртуальної реальності та інших інноваційних технологій для моделювання бойових умов і підготовки до них;

- *залучення сімей*: програми, які залучають сім'ї військовослужбовців до процесу підготовки та підтримки, що сприяє створенню міцної емоційної та психологічної підтримки.

Такі заходи в комплексі сприятимуть підвищенню морально-психологічної стійкості

військовослужбовців, що є критично важливим для ефективного виконання ними своїх обов'язків в умовах бойових дій.

Висновки та пропозиції. Психологічна підготовка військовослужбовців є багатограним процесом, який вимагає спеціальних програм, орієнтованих на розвиток стій-

кості до стресу, мотивації, а також здатності діяти ефективно в екстремальних ситуаціях. Основні напрямки включають формування належного психологічного стану та створення підтримуючого середовища, що сприяє збереженню психічного здоров'я і підвищенню бойової готовності.

Література:

1. Алещенко В. М. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Алещенко В. Методичні підходи до аналізу, оцінювання та прогнозування морально-психологічного стану особового складу. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військовоспеціальні науки. 2018. № 3. С. 6–11.
3. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 4 (74). С. 5–13.
4. Бабаян Ю. О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. № 13. С. 17–21.
5. Бойко В., Хомчак Р. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. Військова освіта. 2017. С. 19–27.
6. Іващенко С. М., Козак Н. Д. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення резерву Збройних Сил України. Сучасні аспекти військової медицини. 2020. С. 38–44. DOI: <https://www.doi.org/10.32751/2310-4910-2020-27-25>
7. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 3. С. 280–285.
8. Москалець В. П. Проблема вивчення поняття «готовність до професійної діяльності» у психології. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 4. С. 268–273.
9. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 1. С. 89–98.
10. Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. № 28 (3). С. 178–185.
11. Попіль Марія. Психологічний аналіз службово-бойової діяльності військовослужбовців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2017. № 41. С. 143–152.
12. Родченко, Лариса, et al. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2023. 5(61), 18–24.
13. Юртаєв О. В., Фрадинська А. П. Психологічні особливості професійної підготовки військовослужбовців до дій в умовах бою. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 169–171.
14. Radchenko, O., et al. (ed.). *National security drivers of Ukraine: information technology, strategic communication, and legitimacy*. Springer Nature, 2023.
15. Radchenko, Oleksandr, et al. Mental and Value Features of Ukrainian Society in the Context of “Civilizations Clash” as the Main Object of Information War in Ukraine. In: *National Security Drivers of Ukraine: Information Technology, Strategic Communication, and Legitimacy*. Cham: Springer Nature Switzerland, 2023. p. 301–316.

Дата надходження статті: 18.06.2025

Дата прийняття статті: 30.06.2025

Опубліковано: 01.10.2025