



Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).
The article and any related published material are licensed under the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

УДК 159.9:355.01

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2026.67.56-66>

Микола МЕРКУЛОВ, ветеран підрозділів спец. призначення,
капітан у відставці, магістр психології
ORCID ID: 0009-0006-1778-7884
e-mail: mansurov.almar@gmail.com
Університет митної справи та фінансів, Дніпро, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ: АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ

Вступ. Сучасні умови бойової діяльності характеризуються високою інтенсивністю, тривалістю та багатомірністю психоемоційного навантаження, а також безперервним впливом стресогенних чинників, що істотно підвищує вимоги до психофізіологічної стійкості військовослужбовців порівняно з умовами воєнних конфліктів другої половини ХХ сторіччя, які здебільшого мали характер конфліктів середньої та низької інтенсивності. За таких обставин ефективність виконання бойових завдань визначається не лише рівнем бойової та фізичної підготовки особового складу, але й здатністю підтримувати функціональну психічну рівновагу, зберігати когнітивну ефективність і демонструвати високий рівень адаптивності в умовах швидкої трансформації характеру війни. Мета статті полягає в комплексному аналізі трансформації системи військової психології у Збройних Силах України в умовах сучасних викликів російсько-української війни, а також у виявленні ключових проблем її модернізації та обґрунтуванні психофізіологічних засад забезпечення бойової готовності військовослужбовців.

Методи. У дослідженні використано методи аналізу й узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз міжнародних підходів до психологічної підготовки військовослужбовців, а також системний підхід до оцінювання сучасного стану військової психології в Україні.

Результати. Здійснено комплексний аналіз трансформаційних процесів у системі військової психології в контексті сучасної російсько-української війни та зростання вимог до психофізіологічної готовності особового складу Збройних Сил України. Розглянуто ключові виклики, пов'язані з модернізацією системи психологічного забезпечення, зокрема кадровий дефіцит, недостатню інтеграцію психологічної підготовки в бойову підготовку, фрагментарність методичного забезпечення та обмеженість превентивних підходів до формування стресостійкості військовослужбовців. Особливу увагу приділено психофізіологічним засадам бойової готовності, ролі резильєнтності, саморегуляції та когнітивної адаптивності в умовах тривалого бойового стресу. Проаналізовано міжнародні підходи до розвитку психологічної стійкості, зокрема програми типу Master Resilience Training та концепцію Holistic Health and Fitness, здійснено їх порівняння із чинними практиками психологічної підтримки в Україні. Обґрунтовано доцільність переходу від ситуативно-реактивної моделі психологічного супроводу до превентивної системи, орієнтованої на поетапне формування навичок автономної психоемоційної саморегуляції. Особливо розглянуто соціокультурні, релігійні й ідеологічні детермінанти функціонування військової психології, а також проблеми взаємодії психологічних і духовно-капеланських структур у кризових умовах. Запропоновано концептуальні підходи до інтеграції психофізіологічних методів підготовки, включно з авторськими моделями психорегуляції як потенційними елементами системи бойової готовності. Підкреслено необхідність подальших емпіричних досліджень ефективності впроваджуваних рішень.

Висновки. Підвищення ефективності системи військової психології потребує впровадження превентивної моделі психологічної підготовки, розвитку резильєнтності та психоемоційної саморегуляції військовослужбовців, а також подальшої інтеграції психофізіологічних підходів у систему бойової підготовки. Перспективним напрямом досліджень є емпірична перевірка ефективності запропонованих моделей у практиці військової діяльності.

Ключові слова: військова психологія, психофізіологічна готовність, бойовий стрес, резильєнтність, психологічна підготовка, морально-психологічне забезпечення, саморегуляція, психологічна підтримка, превентивні підходи, Збройні Сили України, модернізація системи психології, бойова готовність.

Вступ

Актуальність дослідження. Війна за незалежність України на етапі повномасштабного вторгнення є прикладом збройного конфлікту високої інтенсивності, що має унікальний для свого часу характер, оскільки подібних за масштабом, динамікою і технологічними особливостями воєнних конфліктів світ не спостерігав із початку 1950-х років ХХ століття. Характер війни визначається суттєвою трансформацією форм і методів ведення бойових дій, що обумовлено впровадженням нових концепцій застосування сил, динамічним розвитком засобів і стрімким прогресом у напрямі інформаційно-комунікаційних технологій. Відповідні процеси охоплюють усі рівні воєнного мистецтва – тактичний, оперативний і стратегічний.

У зазначеному контексті психологічна підготовка та подальший психологічний супровід постають як один із провідних чинників забезпечення і підтримання бойової

спроможності військовослужбовців, сприяючи формуванню їхньої готовності до ефективного виконання завдань в екстремальних умовах сучасного бойового середовища, а також забезпеченню подальшої успішної реінтеграції у цивільне життя.

Метою статті є комплексний аналіз трансформацій системи психологічної підготовки, підтримки й супроводу військовослужбовців Збройних Сил України в умовах сучасної війни, а також обґрунтування психофізіологічних засад бойової готовності військовослужбовців і визначення напрямів удосконалення психологічного забезпечення з урахуванням міжнародного досвіду.

Для досягнення поставленої мети у статті передбачено виконання таких **завдань**:

1) проаналізувати особливості організації та сучасні тенденції розвитку системи психологічної підготовки, підтримки й супроводу військовослужбовців Збройних Сил України, визначити основні проблеми та виклики;

© Меркулов Микола, 2026

2) дослідити вплив психологічних чинників на формування бойової готовності, розглянути роль резильєнтності, саморегуляції та когнітивної адаптивності в умовах бойового стресу, обґрунтувати доцільність переходу до превентивної моделі психологічного супроводу;

3) висвітлити окремі специфічні аспекти впливу соціокультурних, релігійних та ідеологічних факторів на систему психологічної підтримки, а також проаналізувати міжнародний досвід у контексті культурних та ідеологічних особливостей;

4) розглянути можливі напрями інтеграції перспективних психофізіологічних методів у систему психологічної підтримки персоналу ЗСУ.

Огляд літератури. Сучасні дослідження військової психології в умовах протистояння Сил оборони України повномасштабному вторгненню російських окупаційних військ зосереджені на проблемах психологічної стійкості, бойового стресу й ефективності системи морально-психологічного забезпечення. У наукових роботах підкреслюється, що психологічна стійкість є ключовим чинником боєздатності військовослужбовців та їхньої здатності функціонувати в умовах тривалого бойового навантаження.

Значна частина досліджень присвячена аналізу бойового стресу, його наслідків і механізмів подолання. Зокрема, розглядаються прояви хронічного стресу, емоційного вигорання та посттравматичних розладів, що виникають унаслідок тривалого перебування в зоні бойових дій. У цьому контексті окремо підкреслюється роль психологічного супроводу та реабілітації як елементів відновлення функціонального стану військовослужбовців (Алещенко, & Кокун, 2025).

У міжнародній літературі активно досліджуються програми розвитку резильєнтності, такі як Master Resilience Training, які демонструють ефективність у підвищенні адаптивності та зниженні рівня стресових реакцій у військовослужбовців. Паралельно розвивається концепція комплексного фізичного та психологічного здоров'я військових, що інтегрує психофізіологічні, когнітивні й поведінкові компоненти підготовки (U.S. Army Resilience Directorate, n. d.).

Окремий напрям досліджень стосується формування психологічної готовності до виконання бойових завдань, де важливу роль відіграють мотиваційні чинники, саморегуляція і когнітивна стабільність у стресових умовах. У цьому контексті розглядаються моделі психологічної підготовки, що поєднують тренування стресостійкості з практичними елементами бойової підготовки.

Узагальнення наукових підходів свідчить про перехід від реактивної моделі психологічної допомоги до превентивної системи формування стійкості, яка передбачає розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю та психофізіологічної адаптації до бойових умов.

Методи

У роботі використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, як-от аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури й нормативно-методичних джерел у сфері військової психології Збройних Сил України. Застосовано порівняльний метод для зіставлення національних підходів із міжнародними моделями розвитку психологічної стійкості, а також системний підхід для розгляду психологічного забезпечення як цілісної структури.

Результати

Проблеми та перспективи реформування системи психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. Реформування Головного управління

морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України та його підрозділів покликане стати не лише зміною структури та назв, а й системним удосконаленням підходів до психологічного супроводу військово-службовців. Попри наявність позитивних зрушень у цьому напрямі, низка суттєвих проблем, які можна розглядати як ключові елементи процесу реформування, досі залишаються нерозв'язаними. Робочою групою, створеною за дорученням Головнокомандувача Збройних Сил України для аналізу стану чинної системи морально-психологічного забезпечення, серед проблем, які вимагають нагального розв'язання, були зазначені такі:

- низький рівень інтеграції сучасних методик психологічної підготовки у бойову підготовку військовослужбовців;
- недостатня кількість військових психологів та їхня висока професійна перевантаженість;
- відсутність системної підготовки командирів у сфері морально-психологічного забезпечення;
- обмежений доступ до якісної психологічної реабілітації для військових після бойових дій;
- потреба у впровадженні сучасних методик психологічної реабілітації для військових, що зазнали бойового стресу;
- дефіцит необхідних компетентностей і відсутність уніфікованого методичного інструментарію для роботи з військовослужбовцями та постраждалими від бойових дій;
- відсутність дієвих алгоритмів подолання кризових обставин, адаптованих до реалій бойових дій та їх наслідків;
- недостатня адаптованість методів психологічного консультування до цифрових платформ і реляційних систем комунікації, що є критично важливим для дистанційної підтримки військових;
- обмеженість ресурсів і недостатня якість підготовки психологічних кадрів, що призводить до дефіциту фахівців із відповідними навичками роботи у воєнних умовах;
- відсутність єдиної системи моніторингу психо-емоційного стану особового складу;
- відсутність системного збирання та аналізу даних про отримувачів психологічної допомоги, їхні запити й реальні потреби;
- інші (Алещенко, & Кокун, 2025).

У контексті аналізу планів і задач реформування системи морально-психологічного забезпечення у систему психологічної підтримки персоналу ЗСУ слід зазначити, що більшість перспективних підходів і методів, визначених станом на 2026 рік як пріоритетних для впровадження, не є принципово новими за своєю суттю. Переважна більшість із них (окрім сучасних цифрових методів) була сформована або адаптована ще у ХХ столітті, а потім зазнавала поступового вдосконалення у процесі практичного застосування. Вони характеризуються тривалим досвідом використання, належним науково-методичним обґрунтуванням і підтвердженою ефективністю.

Відповідний методичний підхід і раніше використовувався в процесі бойової та спеціальної підготовки, а також під час виконання бойових завдань. Водночас слід зазначити, що його впровадження здійснювалося переважно в межах програм психологічних і психофізіологічних досліджень бойових можливостей спеціальних підрозділів або було зумовлене ініціативою окремих фахівців і командирів, не набуваючи системного характеру. Зацікавлені офіцери здійснювали систематичне збирання, аналіз та узагальнення інформації із широкого спектру спеціалізованих джерел, зокрема завдяки безпосередньому особистим контактам із компетентними інформантами, аналізу фахової наукової та науково-

практичної літератури, дослідженню науково-методичних основ і практичних аспектів їхньої реалізації, узагальненню релевантного досвіду, набутого під час попередніх війн і воєнних конфліктів. Ураховувалися також інші доступні інформаційно-аналітичні матеріали відповідного профілю. Накопичені знання поширювалися у процесі професійної взаємодії між підрозділами, що поступово сприяло формуванню у відповідних фахівців власної науково-практичної бази. Далі, завдяки обміну інформацією на "горизонтальному рівні", накопичена методична інформація використовувалася як частково уніфікований інструментарій у системі бойової та спеціальної підготовки та бойовій діяльності окремих підрозділів. Водночас інституційна інертність і ригідність, а також недостатня зацікавленість з боку органів військового управління тривалий час стримували належне нормативно-правове оформлення зазначених напрацювань та їхнє системне інтегрування у сферу морально-психологічного забезпечення. Унаслідок цього відповідні методики впроваджувалися переважно на ініціативних засадах у межах окремих підрозділів.

Система психологічної підготовки й супроводу військовослужбовців Збройних Сил України на сучасному етапі переважно базується на ситуативному використанні методів нейрофізіологічної стабілізації та короточасної регуляції психоемоційного стану, реалізованих відповідно до принципу "тут і тепер". Водночас у межах чинної моделі недостатньо представлено системний підхід, орієнтований на превентивне формування стійких навичок автономної психоемоційної саморегуляції та розвиток механізмів усвідомленого контролю афективних і соматичних складників стресової відповіді. Унаслідок цього психостабілізаційні заходи здебільшого спрямовані на корекцію вже сформованих проявів стресу, а не на їх попередження. Хоча такий підхід забезпечує оперативне зниження вираженості гострих стресових реакцій, його домінування обмежує потенціал формування тривалої психологічної стійкості й адаптаційної спроможності особистості в умовах пролонгованого впливу стресогенних чинників (Алещенко, & Кокур, 2025).

Результати сучасних досліджень у галузі психології та психофізіології свідчать про доцільність переходу від ситуативно-реактивної моделі до комплексної превентивної системи психологічної підготовки, що передбачає поетапне формування навичок автономної саморегуляції ще на етапі базової загальновійськової підготовки. Традиційний підхід, заснований лише на впливі стресу під час навчання, має суттєві обмеження. Надмірний стрес без необхідних навичок може перевантажувати здатність військовослужбовця до адаптації і навіть формувати безпорадність. Натомість ключовим питанням має бути не те, чи достатньо "загартували" військових стресом, а чи навчили їх ефективно справлятися зі зростаючим стресом (Nordstrand, Engen, & Adler, 2026).

Дослідження Regula Zueger та співавторів показало, що тренування резильєнтності, інтегроване у процес військової підготовки, сприяє більш адаптивному когнітивному сприйняттю стресу, позитивнішим емоційним реакціям і швидшому психофізіологічному відновленню. Автори обґрунтовують доцільність включення програм розвитку психологічної стійкості до базової та лідерської військової підготовки, що відповідає превентивному підходу до формування навичок саморегуляції (Zueger et al., 2022).

Отже, розвиток зазначених компетентностей може розглядатися як чинник підвищення рівня внутрішньої психофізіологічної адаптивності військовослужбовців,

що потенційно пов'язано зі зниженням потреби в частому застосуванні експрес-методів психоемоційної стабілізації в умовах бойового й операційного стресу. Це зумовлює доцільність переорієнтації у межах системи психологічної підготовки, підтримки й супроводу від переважно ригідних і ситуативно орієнтованих технік до моделей, що передбачають тривалий розвиток саморегуляційного потенціалу особистості та формування стійких адаптаційних стратегій поведінки як основи підтримання належного рівня професійної спроможності в екстремальних умовах бойової діяльності.

У науково-методичних і настановчих матеріалах, опублікованих Головним управлінням психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України, а раніше його попередником – Головним управлінням морально-психологічного забезпечення ЗСУ, зокрема в посібниках, методичних рекомендаціях і настановах, представлено низку методів, методик і технік, які, незважаючи на свою довгу історію, можуть розглядатися як основа для формування та реалізації сучасних перспективних напрямів роботи в межах психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. Водночас ефективне впровадження зазначених підходів у практичну діяльність військових підрозділів супроводжується низкою об'єктивних труднощів. Системний моніторинг наявних джерел засвідчує, що поряд з окремими змістовними та практично цінними матеріалами існує значний масив публікацій, які характеризуються переважно декларативним або надмірно теоретизованим викладом і мають обмежену прикладну цінність. Унаслідок цього дійсно корисна інформація втрачається серед великого обсягу другорядних матеріалів, що істотно ускладнює для фахівців на місцях її виокремлення, систематизацію і подальше практичне використання (Алещенко, & Кокур, 2025).

Аналіз настановчих і методичних матеріалів, призначених для фахівців психологічної служби у військових підрозділах, свідчить, що опис методик і технік часто має достатньо фрагментарний і поверхневий характер, унаслідок чого поза належною увагою нерідко залишаються ключові аспекти їхнього прикладного використання. Це може суттєво знижувати результативність їх застосування або унеможливлювати досягнення очікуваного психофізіологічного ефекту. Крім того, інтеграція сучасних психофізіологічних підходів у систему психологічного супроводу військовослужбовців потребує від психологів підрозділів значних додаткових часових і когнітивних ресурсів, необхідних для систематизації, комплексного аналізу та поглибленого опрацювання відповідних науково-методичних матеріалів. В умовах недостатнього рівня практичної підготовки окремих психологічних кадрів, дефіциту військових психологів та їхньої високої професійної перевантаженості реалізація зазначених процесів істотно ускладнюється. У результаті психоедукаційна діяльність і практичне застосування психофізіологічних підходів часто набувають спрощеного характеру; відсутня системна робота щодо розвитку й удосконалення методик і технік, а також спостерігається тенденція до використання недостатньо ефективного інструментарію.

Відповідно в практичній діяльності переважає застосування технік психічної саморегуляції, заходів першої психологічної допомоги й самопомоги, що реалізуються переважно за принципом "тут і тепер", замість упровадження в роботу більш складних, але системних, методично структурованих і науково обґрунтованих комплексних підходів, орієнтованих насамперед на профілактику розвитку гострих психоемоційних станів, дезадаптивних реакцій і психічних розладів у військовослужбовців.

Особливості психологічної підготовки на етапі базової загальновійськової підготовки (БЗВП).

Система психологічної підготовки на етапі БЗВП переважно спрямована на формування психічної стійкості через інтенсивний фізичний вплив і моделювання стресових навантажень. Однак за умов недостатнього розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції, емоційної адаптації та психологічної резильєнтності такий підхід може характеризуватися нестійкою ефективністю. В умовах екстремального бойового стресу це може спричинити психоемоційну дезорганізацію військовослужбовця незалежно від рівня його підготовленості, що, своєю чергою, супроводжується суттєвим зниженням ефективності раніше сформованих бойових навичок і поведінкових алгоритмів.

На відміну від селекційно орієнтованих моделей підготовки, притаманних підрозділам спеціального призначення, система базової загальновійськової підготовки не передбачає жорсткого фізичного та психологічного відбору (Сили спеціальних операцій ЗС України, 2026). Її пріоритетним завданням є збереження та розвиток максимальної кількості психічно стабільних, внутрішньо мотивованих військовослужбовців, здатних до ефективного функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження. У цьому контексті як один із ключових критеріїв ефективності підготовки доцільно розглядати формування у військовослужбовців із першого дня перебування у навчальних центрах стійкого відчуття професійної компетентності, особистісної значущості, самоефективності та впевненості у власній бойовій спроможності.

Водночас практичний досвід засвідчує наявність низки системних проблем у цьому питанні, серед яких особливого значення набуває недостатній рівень психологічної та педагогічної компетентності окремих представників командного й інструкторського складу навчальних центрів. Наслідком цього є поширення методологічно спрощеного уявлення щодо можливості формування психоемоційної стійкості виключно через шлях виснажливих фізичних навантажень або застосування селекційних підходів у межах освітнього процесу, тоді як для етапу БЗВП більш доцільними є адаптаційно орієнтовані методи підготовки.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що високий рівень фізичної витривалості та функціональної готовності військовослужбовця значною мірою детермінується попереднім розвитком психологічних ресурсів особистості. Провідну роль у цьому процесі відіграють психоедукаційна підготовка, сформованість навичок емоційної саморегуляції, мотиваційна стійкість і поетапна адаптація до впливу стресогенних чинників.

Залишається також відкритим питання стосовно початку дії бойового стресу, оскільки до сьогодні в поглядах науковців існують суперечки стосовно того, коли виникає бойовий стрес: безпосередньо в зоні проведення бойових дій або ще до того, як військовослужбовець почне відчувати реальну вітальну загрозу (Кравченко, Тімченко, & Ширококов, 2017). Тому наявність достатнього психологічного ресурсу забезпечує підвищення здатності особистості до ефективного подолання фізичних, емоційних і когнітивних навантажень, а також сприяє більш результативному функціонуванню в умовах тривалого стресу й екстремальної діяльності.

Водночас одним із чинників, що можуть негативно впливати на формування психологічної готовності військовослужбовців, є деструктивні комунікативні практики, які інколи виникають у взаємодії з окремими представниками командно-інструкторського складу. Такі

практики можуть проявлятися у формах булінгу, приниження людської гідності та інших різновидів аб'юзивної поведінки, що спричиняють зниження рівня самоповаги рекрутів, посилення психологічного напруження та ускладнення процесів їхньої психологічної адаптації і професійного становлення. Зазначені моделі міжособистісної взаємодії негативно позначаються на формуванні професійної ідентичності військовослужбовців, знижують рівень їхньої внутрішньої мотивації, ініціативності, впевненості у власних силах і, як наслідок, бойової ефективності. У результаті може зменшуватися адаптаційний потенціал особистості, погіршуватися психологічна готовність до виконання службово-бойових завдань, а також підвищуватися ризик самовільного залишення військової частини та вчинення інших правопорушень (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986; 1997).

Із цього приводу Головнокомандувач Збройних Сил України О. Сирський зазначив: "Строк БЗВП уже збільшено до 51 дня. Крім того, є фахова підготовка й адаптаційний період у підрозділах. Вимога часу – вдосконалити цей процес, підвищити рівень підготовки інструкторів і поліпшити оснащення навчальних центрів, аби на виході мати справді боєздатного воїна.

Під час наради заслухав доповіді щодо підвищення якості підготовки за звітний період, розвитку БЗВП у бойових бригадах, посилення безпеки військовослужбовців у навчальних центрах, відбору інструкторів для центру підготовки штурмових підрозділів, а також первинної адаптації новачків у НЦ.

Окремо відзначив важливість реалізації комплексної програми адаптації військовослужбовців на початку проходження БЗВП, адже саме в цей період відбувається значна частина випадків СЗЧ" (Головнокомандувач ЗС України, 2025).

У зв'язку із цим профілактика зазначених явищ вимагає реалізації комплексної системної психоедукації командного, викладацького й інструкторського складу, а також послідовного залучення військових психологів на всіх етапах базової загальновійськової підготовки. Визначальними компонентами такого підходу до БЗВП є психологічна едукація, фаховий психологічний супровід і підтримка, систематичний моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців, а також забезпечення безперервного й ефективного зворотного зв'язку з перемінним особовим складом навчальних центрів.

Згідно з Програмою "Базова загальновійськова підготовка" (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5) у розділі "Психологічна підготовка" передбачено вивчення таких тематичних блоків:

1) прийоми психічної саморегуляції, психологічна самодопомога й надання першої психологічної допомоги;

2) формування і зміцнення психологічної стійкості особового складу під час проходження навчально-тренувального комплексу;

3) формування і зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців до впливу авіаційних та артилерійських обстрілів противника, а також інших психотравмувальних чинників бойової діяльності.

Загальний обсяг підготовки становить 10 годин, із яких 2 години відведено на теоретичну складову та 8 – на практичну. При цьому 6 годин практичних занять проводяться безпосередньо на навчально-тренувальному комплексі (тактичному полі) та полігоні (Генеральний штаб Збройних Сил України, 2024).

З метою оцінювання ефективності програми щодо забезпечення належного рівня психоедукації та розвитку стійких практичних навичок психічної саморегуляції

військовослужбовців, а також визначення меж її функціональності в умовах зазначеного обсягу використання, необхідно звернутися до результатів наявних наукових досліджень і релевантних джерел.

Програма Master Resilience Training (MRT, або Military Resilience Training) є комплексною системою підготовки військовослужбовців, спрямованою на розвиток психологічної стійкості (resilience), адаптивності і ефективності діяльності в умовах високого стресу (U.S. Army Resilience Directorate).

На відміну від психотерапевтичних підходів, вона має превентивний характер і зосереджується на формуванні когнітивних, емоційних і поведінкових навичок, необхідних для функціонування в екстремальних умовах. Програму розроблено для армії США як складову Comprehensive Soldier Fitness, що згодом трансформувалася в Comprehensive Soldier and Family Fitness.

Концептуально MRT базується на положенні, що психологічна стійкість є не лише вродженою рисою, а сукупністю компетентностей, які можуть цілеспрямовано розвиватися через навчання і тренування.

Метою MRT є формування готовності до ефективного реагування на стресори до виникнення кризових ситуацій, розвиток витривалості в умовах бойових дій, високих навантажень і невизначеності, а також підвищення ефективності лідерства, згуртованості підрозділів і навичок саморегуляції. Програма також спрямована на зниження ризику хронічного стресу, тривожних станів і професійного вигорання.

Сучасна модель MRT включає шість ключових компетентностей: самосвідомість, саморегуляцію, оптимізм, ментальну гнучкість, сильні риси характеру та соціальну взаємодію і підтримку. Їх формування забезпечується через практичні навички, зокрема розпізнавання негативних автоматичних думок, регуляцію емоцій, конструктивне розв'язання проблем, постановку цілей, ефективну комунікацію та підтримання психологічної готовності.

Організаційно програма реалізується за моделлю "train-the-trainer", за якою відібрані військовослужбовці, переважно сержанти й молодші офіцери, проходять підготовку й далі навчають особовий склад у своїх підрозділах, що забезпечує масштабованість і системне впровадження MRT у військову підготовку.

За межами армії США ефективність комплексної програми MRTR (Master Resilience Training / Military Resilience Training) підтверджена за результатами наукового дослідження, представленого та описаного Maria Nicoleta Turliuc та Ana-Diana Balcan у статті *"Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel. A randomized controlled trial"* (Adler et al., 2015).

Іншим репрезентативним прикладом практичного впровадження концепції комплексних пролонгованих програм у системі психологічної підготовки військовослужбовців є підхід, реалізований у межах американської доктрини Holistic Health and Fitness (FM 7-22).

У межах цієї концепції фізична, когнітивна, емоційна й духовна стійкість розглядаються як взаємопов'язані та взаємозалежні елементи єдиної системи забезпечення готовності особового складу до виконання службово-бойових завдань. На відміну від традиційного підходу, за якого психологічна підготовка реалізується у формі окремих інформаційних або навчальних модулів, що доповнюють програми бойової та спеціальної підготовки, концепція H2F передбачає інтеграцію розвитку психологічної стійкості в загальну систему підготовки військовослужбовців. У такому контексті психологічна

підготовка є не додатковим компонентом освітнього процесу, а його невід'ємним навчально-виховним складником, органічно включеним у систему базової загальновійськової підготовки (U.S. Army Publishing Directorate).

Водночас результати дослідження Amy B. Adler, Jason Williams, Dennis McGurk, Andrew Moss та Paul D. Bliese, представлені у статті *"Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon"*, ґрунтовані на вибірці 1939 військовослужбовців армії США, які проходили базову бойову підготовку, свідчать про обмежену ефективність короткострокових психологічних інтервенцій (Adler et al., 2015).

У зазначеному контексті можна зробити висновки, що в умовах сьогодення особливої актуальності набуває вдосконалення системи психологічної підготовки, підтримки й супроводу військовослужбовців шляхом упровадження сучасних комплексних, інтегрованих і пролонгованих підходів, орієнтованих на формування психофізіологічної стійкості, підвищення адаптаційного потенціалу й розвиток механізмів саморегуляції особистості в умовах виконання бойових завдань. У зв'язку із цим адаптація ефективних міжнародних практик до українських національних умов розглядається як необхідна передумова забезпечення психологічної стійкості особового складу, збереження його боєздатності та підтримання належного рівня бойової готовності. Водночас реалізація цього процесу має ґрунтуватися на результатах наукових досліджень, спрямованих на розроблення національно орієнтованих систем психологічної підготовки військовослужбовців. Такий підхід передбачає не механічне перенесення зарубіжних моделей, а їх критичне осмислення та адаптацію з урахуванням національно-культурних, ментально-психологічних особливостей і специфіки функціонування військових формувань України (Turliuc, & Balcan, 2024).

Соціокультурні, релігійні та ідеологічні детермінанти в сучасних умовах функціонування системи психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. Необхідною передумовою ефективного функціонування будь-яких військових систем, будь то сучасні армії, регулярні збройні парамілітарні формування чи воєнізовані організації, є структурована робота над створенням професійної моделі бійця, здатного результативно виконувати поставлені завдання в умовах значних психоемоційних навантажень і впливу стресогенних чинників, демонструючи високий рівень психологічної стійкості, рішучості й готовності до безумовного виконання наказів командування. У цьому контексті зазначений підхід відображає одну з фундаментальних засад військової справи.

У низці іноземних військово-політичних конструктів ефективність досягнення зазначеної мети реалізується через глибокий синтез військово-професійної підготовки із соціокультурними, релігійними й ідеологічними детермінантами, що впливають на процес формування особистості. За таких умов бойова підготовка базується на стійких когнітивно-ціннісних настановах, які підтримуються відповідним соціокультурним і конфесійним середовищем, і виконує не лише навчально-тренувальну функцію, але й інтегрується в систему особистісних цінностей, що забезпечує високий рівень мотивації, психологічної стійкості та передбачуваності поведінки бійців. Подібні механізми є типовими для багатьох країн Близького Сходу, Південно-Східної Азії, Африки. Вони можуть розглядатися як історично апробований комплексний підхід, заснований на поєднанні ідеологічно-релігійної індоктринації та психофізіологічного кондиціонування бойової лояльності.

Водночас у сучасних соціокультурних умовах України зазначена система не забезпечує належної функціональної ефективності. Для потреб Збройних Сил України більш доцільною здається комплексна психофізіологічна модель, спрямована на формування знань, умінь і навичок у процесі бойової та спеціальної підготовки шляхом розвитку природних адаптаційних механізмів особистості й актуалізації її внутрішніх ресурсів. Водночас принципово важливим є чітке розмежування психологічного забезпечення професійної діяльності військово-службовців, що здійснюється на науково обґрунтованих засадах, і духовно-релігійної підтримки особового складу, які мають різні цілі, зміст і механізми реалізації.

У контексті історично сформованих в Україні уявлень про роль і місце представників духовенства в суспільному житті їхня участь у різних соціальних процесах нерідко сприймається як апіорно необхідна та безальтернативно позитивна. Однак уваги потребують декілька малодосліджених у військовій психології феноменів. До них належить прихований дифузний релігійний вплив, який можна визначити як опосередкований смислотворчий процес, що в умовах бойового стресу поступово трансформує світоглядні настанови, ціннісні орієнтації та когнітивні структури військовослужбовців. Такий вплив може бути регресивним чинником формування психофізіологічних компетентностей, спричиняючи внутрішньоособистісні суперечності й дисоціативні прояви під час опанування сучасних методів у межах психологічної підготовки. Окреслена проблематика може набувати особливого актуальності в контексті положень п. 6 ст. 1 Закону України "Про Службу військового капеланства", якими передбачено здійснення душепастирської опіки, релігійно-просвітницької діяльності, соціально-доброчинної роботи й консультування командування з релігійних питань без фактично чіткого визначення меж такого впливу (Верховна Рада України, 2021).

Автори статті "Психологічний супровід військово-службовців у бойових умовах: виклики сучасності" зазначають, що у психологічній підтримці військовослужбовців велику роль можуть відігравати військові капелани, адже духовний аспект морально-психологічної підтримки є важливим складником бойового духу. Військові капелани виконують не лише релігійні, а й психологічні функції, зокрема: надання моральної та духовної підтримки військовослужбовцям у складних бойових ситуаціях; допомога бійцям в осмисленні власного досвіду й опанування переживань щодо втрат; організація заходів, спрямованих на згуртування військових підрозділів; проведення бесід щодо питань моральності, честі, відповідальності та сенсу військової служби" (Aleshchenko, & Kokun, 2025).

Однак у військовому середовищі капелан, на відміну від військового психолога, сприймається крізь специфічну релігійно-символічну призму, що зумовлює його функціонування як інституціоналізованого агента, структурно пов'язаного з контекстами смерті, втрати та граничних екзистенційних станів. Його професійна діяльність історично асоціюється з практиками ритуалізації прощання, поховання, супроводу поранених, а також із підтримкою в умовах морально-екзистенційних криз, що дає змогу розглядати його як соціально інституціоналізований чинник актуалізації усвідомлення смертності. У межах психології релігії та військової психології зазначена проблематика може бути інтерпретована через Terror Management Theory, центральним конструктом якої є *mortality salience* – актуалізація усвідомлення смертності, що активує культурні, релігійні

та ідентифікаційні механізми психологічного захисту (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986; 1997).

З позицій теорії управління страхом смерті (TMT) військовий контекст характеризується хронічною актуалізацією *mortality salience* через постійний ризик загибелі та контакт зі смертю. У цих умовах військовий капелан позиціонується як неоднозначний амбівалентний феномен: з одного боку, його діяльність може знижувати тривогу шляхом надання смислових конструкцій, символічного безсмертя та емоційної підтримки, а з іншого – посилювати екзистенційне усвідомлення смертності через асоціації із втратою, смертю та релігійними інтерпретаціями страждання. Ефективність капеланського супроводу залежить від індивідуальних світоглядних особливостей військовослужбовців, оскільки релігійна інтервенція може неоднозначно сприйматися представниками різних конфесійних і нерелігійних груп. Додатковими викликами залишаються концептуальні розбіжності між релігійними й науково-психологічними підходами до психічної адаптації, а також фактична недостатня узгодженість функцій капеланських структур і психологічних служб у поточних реаліях ЗСУ. Це актуалізує потребу в міждисциплінарній взаємодії та розробленні ще більш чітких протоколів співпраці для підвищення ефективності психосоціальної підтримки військовослужбовців.

Незважаючи на те, що зазначене питання розглядається в контексті проблематики військової психології, доцільно також проаналізувати його з позицій психології оперативного-розшукової діяльності, з урахуванням положень *FBI Practical Overview of Hostage Negotiations*, узагальнення практичних кейсів діяльності кризових переговорників поліції і спеціальних служб у межах застосування тактики *Crisis and Hostage Negotiation* та інших джерел. Аналіз доктринальних підходів до управління кризовими ситуаціями, пов'язаними із веденням переговорів з особами, які вчинили діяння, що мають ознаки захоплення або тримання заручника, свідчить про те, що залучення до переговорного процесу священнослужителя (пастора, проповідника тощо) або його виклик на вимогу таких осіб із подальшою присутністю в зоні проведення переговорів розглядається як потенційно небажаний захід. (McMains, & Mullins, 2000; U.S. Department of Justice, 1981; Fuselier, 1988).

Зазначене зумовлено тим, що присутність особи, яка перебуває в духовному сані, як носія релігійно-символічного статусу може актуалізувати в осіб, які перебувають у стані вираженого психоемоційного напруження, асоціативні зв'язки з тематиками смерті, завершення життєвого циклу, покаяння, "останнього шляху". За певних умов такі когнітивно-емоційні активації здатні модифікувати процеси оцінювання ситуації та ухвалення рішень, знижуючи рівень раціонального когнітивного оброблення інформації та підвищуючи ймовірність імпульсивних і деструктивних поведінкових реакцій, що, у свою чергу, може збільшувати ризик неконтрольованої ескалації кризової ситуації, включно з трагічними наслідками.

У кризовій психології подібні ефекти пояснюються механізмами асоціативного мислення в умовах стресу, за яких поведінкові реакції значною мірою детермінуються символічними тригерами, зокрема смертності, провини, "останнього шансу". Відповідно будь-який символічно значущий релігійний авторитет може ставати фактором, який: 1) посилює фаталістичні настанови; 2) знижує рівень когнітивного контролю; 3) підвищує схильність до імпульсивного прийняття рішень. Попри високий рівень науково-практичного опрацювання

досліджуваної проблеми в системі психологічного забезпечення діяльності спеціальних служб, у вітчизняній військово-психологічній науці вона не отримала належного теоретико-емпіричного висвітлення. Така ситуація актуалізує необхідність поглиблення наукових досліджень у цьому напрямі, зокрема щодо особливостей взаємодії військовослужбовців із капеланськими службами під час кризових і бойових ситуацій.

Серед молодшої вікової категорії військовослужбовців Збройних Сил України (переважно до 40 років) спостерігається тенденція до зростання інтересу щодо відродження із глибин національної пам'яті історичних вірувань слов'янського походження та неоязичницьких релігійних практик, пов'язаних із германо-скандинавськими традиціями нордичних країн. Це проявляється у поширенні відповідних світоглядних настанов, релігійних культів, а також у проведенні обрядових практик у межах військових підрозділів (OBOZ.UA, 2018; Спілка православних журналістів, 2022).

Водночас у системі бойової та спеціальної підготовки спеціальних служб і підрозділів спеціального призначення зазначений чинник традиційно мінімізований завдяки специфіці професійного відбору, організації підготовки й особливостям службово-бойової діяльності. Однак у процесі роботи з іншими підрозділами Збройних Сил України доцільним є врахування можливої наявності подібних світоглядних і методологічних розбіжностей, які можуть впливати на результативність психологічних заходів.

У зв'язку із цим у процесі впровадження інноваційних методів психологічної підготовки, підтримки та супроводу в рамках реформи психологічної системи ЗСУ доцільним є обмеження будь-яких конфесійно орієнтованих впливів на роботу психологів і зосередження уваги виключно на впровадженні науково обґрунтованих, валідних, емпірично підтверджених інноваційних методів і практик. Їх основною метою має бути створення, підготовка й ефективне бойове застосування військовослужбовців нової генерації, морально-психологічні та професійно-бойові якості яких відповідатимуть вимогам сучасних трансформацій військової доктрини та новітніх концепцій ведення війни.

Психофізіологічні механізми формування бойової готовності військовослужбовців із застосуванням аутогенної релаксаційно-сугестивної системи (АРСУС). У контексті сучасних підходів актуальним є впровадження комплексних багатокомпонентних методів психічної саморегуляції та контролю. Одним із таких методів є аутогенна релаксаційно-сугестивна система АРСУС (ARSUS, autogenic relaxation suggestive system) – інтегративна психофізіологічна методика психологічної підготовки, підтримки, супроводу та реабілітації, що поєднує техніки саморегуляції та аутогенного тренування із цілеспрямованим сугестивним впливом через індукцію та модулювання функціональних станів ЦНС, зокрема через роботу з альфа- й тета-ритмами мозкової активності, технікою синусоїдної стабілізації психоемоційного стану (ТСС). Методика використовує елементи КПТ та інтегрована з прикладними психофізіологічними практиками бойового спрямування, фармакологічно-нутрицевтичним і цифровим супроводом.

АРСУС – система, яка орієнтована на цілеспрямоване формування та розвиток механізмів психофізіологічної саморегуляції, що виконують превентивну, психо-стабілізуючу й адаптивну-захисну функції в екстремальних умовах. Застосування подібних підходів потенційно сприяє підвищенню рівня психофізіологічної резистент-

ності, профілактиці емоційної дестабілізації та зниженню ризику розвитку відстрочених психотравматичних порушень.

У межах означеної концепції військовослужбовець заходить у режим бойової діяльності з уже сформованими компетентностями психоемоційної саморегуляції, а також із заздалегідь відпрацьованими алгоритмами реагування на стресогенні чинники. Реалізація такого підходу є альтернативою та забезпечує зниження залежності від застосування виключно ситуативних методів психічної саморегуляції як основного інструменту стабілізації психоемоційного стану в умовах безпосереднього впливу психотравмуючих факторів бойової обстановки.

АРСУС є авторською системою, розробленою та верифікованою шляхом поетапного тестування її компонентів у кризових і екстремальних умовах бойової діяльності з подальшою інтеграцією в єдину структуру. Складники аутогенної релаксаційно-сугестивної системи АРСУС, включно із цифровими інструментами, успішно застосовувалися у практичній діяльності протягом 1993–2025 років, підтвердивши свою функціональну надійність, адаптивність і високу прикладну ефективність.

АРСУС характеризується багаторівневою системно-інтегративною структурою та містить три функціонально автономні моделі, кожна з яких спрямована на відповідну цільову категорію військовослужбовців.

Перша модель передбачає формування індивідуальної стресостійкості та розвиток навичок психоемоційної саморегуляції у військовослужбовців без досвіду безпосередньої участі в бойових діях, починаючи з етапу базової загальновійськової підготовки (БЗВП).

Друга модель орієнтована на відновлення та оптимізацію психоемоційної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, з пріоритетним фокусом на осіб із клінічно вираженими проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і симптоматикою інших психотравматичних порушень.

Третя модель передбачає реалізацію програм психосоціальної реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище на етапі підготовки до демобілізації, з особливим акцентом на осіб із вираженими проявами психотравматизації.

Майже всі компоненти системи АРСУС ґрунтуються виключно на науково валідизованих психофізіологічних методиках із підтвердженою ефективністю. У системі АРСУС також присутні й використовуються авторські методики, такі як техніка синусоїдної стабілізації психоемоційного стану (ТСС). Однак інноваційність підходу передусім полягає у систематизації та поєднанні цих компонентів у єдиний функціональний комплекс, а також у можливості подальшого розвитку системи на основі цільових науково-практичних досліджень, спрямованих у зоні модифікації та адаптації до актуальних потреб військової психології.

Невід'ємним структурним елементом системи АРСУС є бойовий релаксаційно-сугестивний комплекс "БоРСУК" – спеціалізований прикладний модуль, який є структурованою, практично орієнтованою складовою частиною АРСУС, адаптованою до умов перебування військовослужбовців у зоні безпосереднього виконання бойових завдань. Комплекс призначений для актуалізації психологічної підтримки й виконання віртуальних інтерактивних супроводжувальних функцій, практичного застосування навичок автономної емоційної саморегуляції, які військовослужбовці опановують превентивно, під час підготовки за комплексною програмою АРСУС у навчальних центрах і підрозділах.

Використання інноваційних технологій у сфері військової психології дає змогу оперативно реагувати на

стресові стани, запобігати розвитку психічних розладів і підвищувати загальну стресостійкість військовослужбовців. Цифрові рішення роблять психологічну допомогу більш доступною та ефективною, особливо в умовах активних бойових дій. Мобільні технології відіграють значну роль у забезпеченні психологічної підтримки військових у реальному часі (Алещенко, & Кокун, 2025).

У межах практичного застосування комплексу "БоРСук" як складника АРСУС під час безпосереднього перебування в зоні бойових дій тактичними операторами використовувалась цифрова компонента комплексу, а саме мобільні додатки в офлайн-режимі для медитації, релаксації, аутогенного тренування з елементами сугестивного (аутосугестивного) впливу, завантажені на гаджет віртуальні інструкції із кризової психологічної інтервенції, тощо.

Зокрема, завдяки мобільним додаткам, що входять до комплексу, здійснювалося впровадження елементів так званої "Tetris-терапії" як засобу раннього психо-профілактичного втручання, спрямованого на стабілізацію психоемоційного стану військовослужбовців і профілактику подальшого розвитку в них постстресових розладів (Holmes et al., 2010). Наприклад, в одному з кейсів 2022 року йшлося про групу військовослужбовців, стосовно яких було реалізовано заходи психокорекційної інтервенції за допомогою мобільного додатка "Tetris" після їхнього першого досвіду участі у високо-інтенсивному вогневому контакті з противником, що відбувався на коротких відстанях в умовах урбанізованої місцевості. Після завершення бойового епізоду в деяких осіб спостерігалися ознаки дисоціативних реакцій, порушення психоемоційної інтеграції та симптоматика гострої стресової дезадаптації. Відповідні заходи проводилися після повернення військовослужбовців на передову оперативну базу (Advanced Operational Base, AOB) тактичної групи. Застосування зазначеного психотерапевтичного підходу було обумовлене необхідністю надання невідкладної психологічної допомоги в межах раннього посттравматичного періоду, який у сучасній психотравматології розглядається як "золотий час" для превентивного втручання. Передбачалося, що когнітивно-візуальна активність у межах так званої "Tetris-інтервенції" або "Tetris-терапії" сприятиме зниженню інтенсивності нав'язливих сенсорних спогадів і первинної травматичної фіксації пережитого бойового епізоду. Отже, реалізацію цих заходів було спрямовано на попередження формування та подальшого розвитку психічних стресових розладів, зокрема гострої стресової реакції та посттравматичного стресового розладу, у військовослужбовців, які перебували у стані вираженого бойового стресу.

У системах психологічної підготовки, підтримки й супроводу військовослужбовців, зокрема в Holistic Health and Fitness (H2F), АРСУС, схожих системах, окрім всього іншого, окрема увага приділяється сну, який розглядається не як допоміжний елемент відновлення, а як один із базових доменів бойової готовності поряд із фізичним, ментальним, духовним і нутритивним складниками. У польовому статуті армії США FM 7-22 сон визначається як критично значущий фактор забезпечення функціонування центральної нервової системи та підтримання загального рівня бойової готовності особового складу (U.S. Army Publishing Directorate).

Дефіцит сну асоціюється зі значним зниженням когнітивних та операційних функцій, включаючи погіршення концентрації уваги, уповільнення швидкості реакцій, зниження ефективності прийняття рішень, порушення ситуаційної обізнаності, а також зменшення здатності до

стрес-менеджменту й емоційної регуляції. Натомість адекватна тривалість і якість сну сприяють відновленню тканин організму, нормалізації гормонального гомеостазу, підтриманню функціонування імунної системи, фізичному відновленню після навантажень і збереженню високого рівня когнітивної продуктивності.

В умовах підвищеного психоемоційного та стресового навантаження нерідко спостерігаються порушення, які можуть проявлятися, починаючи зі стадії ініціації сну. У межах системи АРСУС застосовуються спеціалізовані психофізіологічні методики, що базуються на використанні технік аутосугестії та індукції змінених станів свідомості й спрямовані на оптимізацію процесів засинання, покращення якості сну та відновлення функціонального стану військовослужбовців. Перспективним напрямом у межах розвитку системи є дослідження можливостей адаптації та впровадження технік поліфазного сну (polyphasic sleep) – режимів короткотривалих циклічних дрімот. Зазначені підходи розглядаються як інноваційний засіб оптимізації функціонального стану військовослужбовців, спрямований на підтримання когнітивної ефективності, психофізіологічної резильєнтності й належного рівня оперативної готовності в умовах тривалих навантажень, дефіциту часу для відновлення та обмежених можливостей організації повноцінного нічного сну.

В умовах інтенсивного воєнного конфлікту важливо забезпечити військовим доступ до психологічної допомоги в будь-який час і з будь-якого місця. Для цього можуть використовуватися система онлайн-консультацій через захищені цифрові платформи та спеціалізовані гарячі лінії (Алещенко, & Кокун, 2025). Водночас у контексті впровадження інноваційних цифрових технологій у сферу військової психології доцільно враховувати низку об'єктивних обмежень, що виникають під час їх практичного застосування безпосередньо в районі виконання бойових завдань. Зокрема, передання результатів автоматизованої психодіагностики, таких як дані психофізіологічних тестових комплексів, систем біометричного моніторингу стресу та інших цифрових методик оцінювання функціонального стану військовослужбовців, в онлайн-режимі взаємодії з військовим психологом може бути суттєво ускладнене характером оперативної обстановки.

До ключових чинників, що обмежують ефективність такого формату інформаційного обміну, можуть належати: нестабільність або повна відсутність інтернет-з'єднання чи інших каналів комунікації безпосередньо в місцях, де перебувають військовослужбовці, які можуть потребувати невідкладної психологічної допомоги за принципом "тут і тепер"; недостатній рівень захищеності каналів передання даних; відсутність надійних систем шифрування та закритих контурів зв'язку, необхідних для недопущення перехоплення противником інформації щодо актуального морально-психологічного стану особового складу. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах ведення противником технічної розвідки й застосування засобів радіоелектронного моніторингу в режимі реального часу.

Крім того, ефективність використання цифрових психодіагностичних інструментів без належного контролю з боку фахівців може знижуватися унаслідок пролонгованого когнітивного перевантаження тактичних операторів, які функціонують в умовах хронічного стресу, сенсорного перенасичення та дефіциту часу, що об'єктивно обмежує можливість проведення повноцінної психофізіологічної інтервенції в умовах виконання бойових завдань. Не можна виключати й суто технічні проблеми, наприклад обмежену можливість заряджання

гаджетів. Отже, ефективна інтеграція цифрових технологій у систему психологічного забезпечення військовослужбовців передбачає комплексне врахування не лише функціонально-технологічного потенціалу цифрових рішень, але й особливостей бойового середовища, вимог щодо захисту інформації, а також психофізіологічних можливостей і ресурсів особового складу. Уже на сучасному етапі отримані практичні результати засвідчують позитивний вплив застосування навичок превентивного психологічного захисту через використання офлайн цифрових ресурсів. Зазначені підходи можуть розглядатися як базова платформа для подальшого розвитку й масштабування можливостей сучасних цифрових технологій, спрямованих на підтримання та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців.

З метою забезпечення належної наукової верифікації ефективності АРСУС і визначення перспектив його подальшої інтеграції у систему психологічної підготовки, підтримки, супроводу та реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України доцільним здається продовження системних досліджень із застосуванням методології рандомізованих контрольованих випробувань. Проведення таких досліджень дасть змогу отримати додаткові об'єктивні дані щодо впливу зазначеного комплексу на показники психоемоційної стабільності, стресостійкості, ефективності саморегуляції та профілактики розвитку дезадаптивних психічних станів у військовослужбовців в умовах службово-бойової діяльності.

Науково обґрунтованим у межах системи АРСУС є використання і оцінювання як індивідуального формату ефективності підготовки, так і дослідницьких моделей із залученням експериментальних і контрольно-референтних груп, сформованих на базі штатних військових підрозділів. Такий підхід забезпечує можливість комплексного дослідження і подальшого аналізу не лише індивідуальних психологічних змін, але й групової динаміки, особливостей морально-психологічного клімату, рівня взаємної підтримки й адаптаційного потенціалу військових колективів у процесі виконання бойових завдань.

Особливої значущості набуває необхідність стандартизації критеріїв оцінювання ефективності програми, включно з використанням валідизованих психодіагностичних методик, психофізіологічних індикаторів стресу, показників когнітивного функціонування та параметрів бойової адаптації. У перспективі це сприятиме формуванню ще більшої доказової бази щодо результативності АРСУС як елемента системи превентивної психологічної підготовки та ранньої психопрофілактики бойового стресу.

Крім того, подальші дослідження дадуть змогу визначити оптимальні умови, часові параметри й організаційні моделі застосування комплексу серед різних категорій особового складу з урахуванням інтенсивності бойового навантаження, специфіки оперативно-тактичних умов і рівня попередньої психологічної підготовленості військовослужбовців. Отримані результати можуть стати підґрунтям для розроблення науково-методичних рекомендацій щодо впровадження АРСУС у систему психологічної підготовки, підтримки й супроводу особового складу Збройних Сил України.

Дискусія і висновки

Проведений аналіз дає змогу дійти висновку, що сучасний характер повномасштабної війни за незалежність України, зумовлений високою інтенсивністю бойових дій, тривалістю збройного протистояння, комплексним застосуванням високотехнологічних засобів ведення війни, динамічністю оперативно-тактичної обстановки й

систематичним впливом широкого спектра екстремальних і психотравмуючих чинників на особовий склад, об'єктивно детермінує необхідність подальшого розвитку й наукового вдосконалення системи психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. У зазначених умовах психологічний компонент забезпечення службово-бойової діяльності набуває статусу одного з ключових чинників підтримання боеготовності, оскільки безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості військовослужбовців, збереження їхнього психічного здоров'я, адаптаційного потенціалу, професійної надійності та здатності ефективно виконувати завдання за призначенням в умовах тривалого впливу бойового стресу.

Однак результати досліджень свідчать, що чинна система психологічного супроводу переважно зосереджена на подоланні наслідків бойового стресу. Водночас сучасні наукові підходи й міжнародний досвід указують на перспективність розвитку превентивних моделей, орієнтованих на формування навичок психоемоційної саморегуляції, резильєнтності й адаптивності ще на ранніх етапах підготовки. У цьому контексті розвиток внутрішніх психофізіологічних ресурсів особистості може розглядатися як один із чинників підвищення стійкості до бойового стресу та підтримання когнітивної ефективності в екстремальних умовах діяльності (Nordstrand, Gabrielsen, & Adler, 2026).

Отримані результати також дають підстави розглядати інтеграцію психологічної підготовки до загальної системи бойової підготовки військовослужбовців як перспективний напрям удосконалення існуючих підходів. Ефективність таких змін має бути пов'язана з розвитком професійної компетентності командного й інструкторського складу, розширенням кадрового потенціалу психологічної служби, удосконаленням методичного забезпечення та впровадженням інструментів моніторингу психоемоційного стану особового складу.

Перспективним напрямом подальшого розвитку військової психології також може бути адаптація міжнародних програм розвитку психологічної стійкості з урахуванням соціокультурних, організаційних і психологічних особливостей українського військового середовища. Водночас результати аналізу свідчать про важливість урахування соціокультурних, релігійних і світоглядних чинників, а також подальшого уточнення співвідношення психологічної та духовно-релігійної підтримки в системі забезпечення особового складу.

Теоретичний аналіз підтверджує перспективність застосування комплексних психофізіологічних підходів до формування бойової готовності військовослужбовців. У цьому контексті аутогенна релаксаційно-сугестивна система АРСУС може розглядатися як одна з інтегративних моделей психологічної підготовки, супроводу, підтримки та реабілітації. Разом із тим оцінювання її практичної ефективності потребує подальшої емпіричної перевірки шляхом проведення рандомізованих контрольованих досліджень із використанням валідизованих психодіагностичних і психофізіологічних критеріїв.

Загалом результати дослідження дають змогу припустити, що подальший розвиток системи психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України може бути пов'язаний із поступовим посиленням превентивного складника психологічної підготовки та формуванням комплексного підходу до забезпечення психофізіологічної готовності особового складу. Такий підхід потенційно може сприяти підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців, підтриманню їхньої професійної ефективності та збереженню кадрового потенціалу в умовах сучасної війни.

Джерела фінансування. Це дослідження не отримало жодного гранту від фінансової установи в державному, комерційному або некомерційному секторах.

Список використаних джерел

- Алещенко, В. І., & Кокун, О. М. (2025). Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах: виклики сучасності. *Psychological Journal*, 11, 1(92), 18–33. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1>
- Верховна Рада України. (2021). *Про Службу військового капеланства*. Закон України від 30.11.2021 № 1915-IX. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1915-20>
- Генеральний штаб Збройних Сил України. (2024). Програма "Базової загальної військової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5)" (термін навчання 1,5 місяці). ТП 7-00(206)246.63. <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%A2%D0%9F-7-00206246.63-%D0%9F%D0%A0-%D0%91%D0%97%D0%92%D0%9F-%D0%9C%D0%9E%D0%91-%D0%A0%D0%95%D0%A1-15-%D0%BC%D1%96%D1%81-%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%93-V-%D0%92%D0%98%D0%94.pdf>
- Головнокомандувач ЗС України. CinC AF of Ukraine. (2025). *Ворог продовжує наступ...* <https://www.facebook.com/CinCAFofUkraine/posts/pfbid029qyWdK9uqjIC60kg6mrAMrX6anRSHGZvWbG9Q6G58zZ6GAQhjeMTH9GAreoPUjprl>
- Кравченко, К. О., Тімченко, О. В., & Ширококов, Ю. М. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції*. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4026/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F-%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%2C%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%2C%D0%A8%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf>
- Сили спеціальних операцій ЗС України. Відбір в ССО. (2026). <https://sof.mil.gov.ua/join>
- Спілка православних журналістів. (2022). *Ідуть у Вальгаллу: в "Азові" відзначили "День мертвих"*. <https://spzh.eu.ua/news/70374-idut-u-valhallu-v-azovi-vidznachili-den-mertvikh>
- Criminal-justice. (n. d.). *Кризові переговори та переговори із захопленням заручників*. <https://criminal-justice.iresearchnet.com/forensic-psychology/police-psychology/crisis-and-hostage-negotiation/>
- OBOZ.UA. (2018). *Священик з АТО розповів про язичників у полку "Азов"*. <https://news.obozrevatel.com/ukr/society/usi-religii-obednalsya-svyaschenik-z-ato-rozpoviv-pro-yazichnikov-v-polku-azov.htm>
- Adler, A. B., Williams, J., McGurk, D., Moss, A., & Bliese, P. D. (2015). Resilience training with soldiers during basic combat training: Randomisation by platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12040>
- Emily A. Holmes, Ella L. James, Emma J. Kilford, & Catherine Deepprose. *Key Steps in Developing a Cognitive Vaccine against Traumatic Flashbacks: Visuospatial Tetris versus Verbal Pub Quiz 2010*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013706>
- Fuselier, G. D. (1988). *Hostage negotiation consultant: Emerging role for the clinical psychologist*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(2), 175–179. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.2.175>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). *The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory*. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61–139). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- McMains, M. J., & Mullins, W. C. (2000). *Crisis negotiations: Managing critical incidents and hostage situations in law enforcement and corrections*. Anderson Publishing Co. <https://rexresearch1.com/NegotiationLibrary/CrisisNegotiationsManagingCriticalIncidentsMcMains.pdf>
- Nordstrand, A. E., Gabrielsen, E. H. & Adler, A. B. (2026). "Crawl, walk, run": A graded approach to integrating mental skills for psychological resilience in training for large-scale combat operations. *Military Psychology*. <https://doi.org/10.1080/08995605.2026.2612680>
- Turliuc, M. N., & Balcan, A.-D. (2024). Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel: A randomized controlled trial. *Stress and Health*, 40(4), e3399. <https://doi.org/10.1002/smi.3399>
- U.S. Army Publishing Directorate. (n. d.). *FM 7-22: Holistic Health and Fitness*. <https://armypubs.army.mil/>
- U.S. Army Resilience Directorate. (n. d.). *Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon*. <https://www.armyresilience.army.mil/ard/r2/Master-Resilience-Training.html>
- U.S. Department of Justice. (1981). Practical Overview of Hostage Negotiations (Part 1). *FBI Law Enforcement Bulletin*, 50, 6, 2–6 <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/practical-overview-hostage-negotiations-part-1>
- Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, Ch., Annen, H. & Ehlert, U. (2022). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35 (6), 566–576. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948>

References

- Adler, A. B., Williams, J., McGurk, D., Moss, A., & Bliese, P. D. (2015). Resilience training with soldiers during basic combat training: Randomisation by platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12040>
- Aleshchenko, V. I., & Kokun, O. M. (2025). Psychological support of military personnel in combat conditions: challenges of the present. *Psychological Journal*, 11, 1(92), 18–33 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1>
- Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine. CinC AF of Ukraine. (2025). *The enemy continues its offensive...* [in Ukrainian]. <https://www.facebook.com/CinCAFofUkraine/posts/pfbid029qyWdK9uqjIC60kg6mrAMrX6anRSHGZvWbG9Q6G58zZ6GAQhjeMTH9GAreoPUjprl>
- Emily A. Holmes, Ella L. James, Emma J. Kilford, & Catherine Deepprose. *Key Steps in Developing a Cognitive Vaccine against Traumatic Flashbacks: Visuospatial Tetris versus Verbal Pub Quiz 2010*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013706>
- Fuselier, G. D. (1988). *Hostage negotiation consultant: Emerging role for the clinical psychologist*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(2), 175–179. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.2.175>
- General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2024). Program "Basic Combined Arms Training (for the preparation of mobilization resources, version 5)" (training period 1.5 months). TP 7-00(206)246.63 [in Ukrainian]. <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%A2%D0%9F-7-00206246.63-%D0%9F%D0%A0-%D0%91%D0%97%D0%92%D0%9F-%D0%9C%D0%9E%D0%91-%D0%A0%D0%95%D0%A1-15-%D0%BC%D1%96%D1%81-%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%93-V-%D0%92%D0%98%D0%94.pdf>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). *The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory*. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61–139). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shirobokov, Y. M. (2017). *Socio-psychological determinants of combat stress in servicemen participating in the anti-terrorist operation* [in Ukrainian]. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4026/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F-%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%2C%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%2C%D0%A8%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf>
- McMains, M. J., & Mullins, W. C. (2000). *Crisis negotiations: Managing critical incidents and hostage situations in law enforcement and corrections*. Anderson Publishing Co. <https://rexresearch1.com/NegotiationLibrary/CrisisNegotiationsManagingCriticalIncidentsMcMains.pdf>
- Nordstrand, A. E., Gabrielsen, E. H. & Adler, A. B. (2026). "Crawl, walk, run": A graded approach to integrating mental skills for psychological resilience in training for large-scale combat operations. *Military Psychology*. <https://doi.org/10.1080/08995605.2026.2612680>
- OBOZ.UA. (2018). *A priest from the ATO spoke about pagans in the Azov regiment* [in Ukrainian]. <https://news.obozrevatel.com/ukr/society/usi-religii-obednalsya-svyaschenik-z-ato-rozpoviv-pro-yazichnikov-v-polku-azov.htm>
- Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine. (n. d.). Selection for the SSO. (2026) [in Ukrainian]. <https://sof.mil.gov.ua/join>
- Turliuc, M. N., & Balcan, A.-D. (2024). Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel: A randomized controlled trial. *Stress and Health*, 40(4), e3399. <https://doi.org/10.1002/smi.3399>
- U.S. Army Publishing Directorate. (n. d.). *FM 7-22: Holistic Health and Fitness*. <https://armypubs.army.mil/>
- U.S. Army Resilience Directorate. (n. d.). *Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon*. <https://www.armyresilience.army.mil/ard/r2/Master-Resilience-Training.html>
- U.S. Department of Justice. (1981). Practical Overview of Hostage Negotiations (Part 1). *FBI Law Enforcement Bulletin*, 50, 6, 2–6 <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/practical-overview-hostage-negotiations-part-1>
- Union of Orthodox Journalists. (2022). *Going to Valhalla: "Day of the Dead" celebrated in "Azov"* [in Ukrainian]. <https://spzh.eu.ua/news/70374-idut-u-valhallu-v-azovi-vidznachili-den-mertvikh>
- Verkhovna Rada of Ukraine. (2021). *On the Military Chaplaincy Service*. Law of Ukraine dated 30.11.2021 No. 1915-IX [in Ukrainian]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1915-20>
- Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, Ch., Annen, H. & Ehlert, U. (2022). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35 (6), 566–576. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948>
- Criminal-justice. (n. d.). *Crisis negotiations and hostage negotiations* [in Ukrainian]. <https://criminal-justice.iresearchnet.com/forensic-psychology/police-psychology/crisis-and-hostage-negotiation/>

Отримано редакцією журналу / Received: 26.06.26
Прорецензовано / Revised: 03.07.26
Схвалено до друку / Accepted: 16.07.26
Опубліковано / Published: 21.09.26

Mykola MERKULOV, Veteran of Special Operations Forces, retired captain,
Master of Psychology
ORCID ID: 0009-0006-1778-7884
e-mail: mansurov.almar@gmail.com
University of Customs and Finance, Dnipro, Ukraine

TRANSFORMATION OF THE PERSONNEL PSYCHOLOGICAL SUPPORT SYSTEM IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE: CURRENT CHALLENGES AND FUTURE DIRECTIONS FOR MODERNIZATION

Background. The purpose of the article is to provide a comprehensive analysis of the transformation of the military psychology system in the Armed Forces of Ukraine under the conditions of the contemporary Russian–Ukrainian war, as well as to identify key problems of its modernization and to substantiate the psychophysiological foundations of ensuring the combat readiness of military personnel.

Methods. The study employs methods of analysis and synthesis of scholarly literature, comparative analysis of international approaches to military psychological training, and a systems approach to assessing the current state of military psychology in Ukraine.

Results. The article provides a comprehensive analysis of transformative processes in the military psychology system in the context of the ongoing Russian–Ukrainian war and increasing requirements for the psychophysiological readiness of personnel in the Armed Forces of Ukraine. Key challenges related to the modernization of the psychological support system are examined, including personnel shortages, insufficient integration of psychological training into combat training, fragmentation of methodological support, and limited implementation of preventive approaches to building stress resilience among service members. Particular attention is paid to the psychophysiological foundations of combat readiness, as well as the role of resilience, self-regulation, and cognitive adaptability under conditions of prolonged combat stress.

International approaches to the development of psychological resilience are analyzed, including programs such as Master Resilience Training and the Holistic Health and Fitness concept, in comparison with current psychological support practices in Ukraine. The feasibility of transitioning from a situational-reactive model of psychological support to a preventive system aimed at the gradual development of independent psycho-emotional self-regulation skills is substantiated. Socio-cultural, religious, and ideological determinants of the functioning of military psychology are also considered, as well as issues of interaction between psychological and chaplaincy structures in crisis conditions.

Scientific novelty. The study proposes conceptual approaches to integrating psychophysiological training methods are proposed, including the author's models of psychoregulation as potential elements of the combat readiness system. The need for further empirical research on the effectiveness of the implemented solutions is emphasized.

Conclusions. Improving the effectiveness of the military psychology system requires implementing a preventive model of psychological training, the development of resilience and psycho-emotional self-regulation among service members, as well as further integration of psychophysiological approaches into combat training. A promising direction for further research is the empirical validation of the effectiveness of the proposed models in military practice.

Keywords: military psychology, psychophysiological readiness, combat stress, resilience, psychological training, moral and psychological support, self-regulation, psychological support, preventive approaches, Armed Forces of Ukraine, modernization of the military psychology system, combat readiness.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.