

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2025.64.15-23>

Катерина КРАВЧЕНКО¹, канд. психол. наук
ORCID ID: 0000-0002-8140-1759
e-mail: katerina.kravchenko@knu.ua

Оксана БАБІЧ¹, канд. техн. наук
ORCID ID: 0000-0001-8363-8613
e-mail: o.babichknu@gmail.com

Ольга СОКОЛІНА¹, канд. філос. наук
ORCID ID: 0000-0003-0566-8467
e-mail: olha.sokolina@knu.ua

Ольга ЮРКОВА¹, д-р філософії
ORCID ID: 0000-0002-5679-6584
e-mail: olha.yurkova@knu.ua

Людмила БЕЛІЧЕНКО¹, д-р філософії
ORCID ID: 0000-0002-3918-3831
e-mail: ludaua28@ukr.net

¹Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АРМІЯХ КРАЇН НАТО: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

Вступ. У сучасних умовах широкомасштабної війни Україна стикається з безпрецедентними психічними навантаженнями на особовий склад. Це вимагає науково обґрунтованих, системних підходів до психологічної підготовки військовослужбовців, які забезпечують стійкість до бойового стресу та здатність ефективно діяти в екстремальних умовах. Досвід армій країн НАТО, де психологічна підготовка інтегрована в усі рівні бойового навчання, є важливим орієнтиром для розвитку української системи підготовки персоналу до психологічних викликів війни. Цим і зумовлена актуальність вивчення особливостей психологічної підготовки в арміях країн НАТО. Мета дослідження – розглянути особливості психологічної підготовки в арміях країн НАТО та розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України.

Методи. Використано теоретичні методи наукових досліджень, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація.

Результати. Встановлено, що психологічна підготовка військовослужбовців у країнах НАТО має інтегрований, багаторівневий і науково обґрунтований характер. Вона охоплює розвиток адаптивного мислення, саморегуляції, командної взаємодії, психологічного лідерства та інші важливі аспекти для формування психологічної стійкості та готовності до виконання бойових завдань. До провідних тенденцій належать: впровадження психологічних тренінгів у бойове навчання, цифровізація (використання VR-середовищ, біофідбек-технологій), системний моніторинг психічного стану особового складу тощо. Водночас ідентифіковано проблеми – фрагментарність стандартів, часові обмеження, недостатня практична спрямованість деяких курсів та нерівномірність підготовки серед країн Альянсу.

Висновки. Система психологічної підготовки військовослужбовців армій країн НАТО розвинена на достатньому рівні та довела свою ефективність у межах локальних і миротворчих операцій. Проте досвід Альянсу не може бути повністю імплементовано у контекст війни в Україні без глибокої адаптації. Наші бойові реалії потребують розроблення (вдосконалення) національної моделі психологічної підготовки військовослужбовців, яка базується на принципах НАТО, але враховує інтенсивність бойових дій, масштаб небойових втрат, відсутність ротаций, тривалість навантаження, участь мобілізованого ресурсу та мотиваційний і ціннісно-патріотичний конструкти. У разі потреби такі адаптаційні зміни мають бути навіть кардинальними – пріоритетними над стандартами НАТО, оскільки саме вони визначають ефективність психологічної стійкості та готовності українських військовослужбовців до виконання бойових завдань у реальних умовах сучасної війни.

Ключові слова: психологічна підготовка, НАТО, MFOC, CSF2, Battlemind, психологічна готовність, психологічна стійкість, Збройні сили України.

Вступ

Сучасні бойові дії характеризуються високою динамікою, невизначеністю та постійним впливом психотравмуючих чинників, що зумовлює потребу в системному підході до психологічної підготовки військовослужбовців. Від ефективності цієї підготовки залежить не лише бойова здатність підрозділів, а й рівень збереження життя та психічного здоров'я особового складу. Досвід армій країн НАТО демонструє, що підготовка до психічного навантаження є таким самим важливим компонентом бойової підготовки, як і фізична чи тактична складова (NATO Research and Technology Organisation, 2008; Adler, Bailey, Delahaj et al., 2011).

Мета дослідження. Розглянути особливості психологічної підготовки військовослужбовців в арміях країн НАТО та розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України.

Методи

Було використано теоретичні методи наукових досліджень, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація.

Огляд джерел. До джерел, які були покладені в основу аналітичного огляду психологічної підготовки армій країн НАТО та інших країн належать: результати дослідження робочої групи НАТО HFM-081/RTG "Стрес і

психологічна допомога в сучасних військових операціях" (NATO Research and Technology Organisation, 2008); порівняльний аналіз програм навчання стійкості НАТО (робоча група НАТО HFM-203/RTG) (Adler, Bailey, Delahaij et al., 2011); заключний звіт науково-технологічної групи TR-HFM-205 "Навчання психічного здоров'я (тренінг психологічної стійкості)" (NATO Research and Technology Organisation, n. d.); звіт НАТО RTO-MP-HFM-134 щодо програми психологічної підготовки Battlemind (Cawkill, & Adler, 2006; Castro, Hoge, & Cox, 2006); тренінг "Смуга перешкод для розвитку ментальної стійкості" (ВПС США), Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course (MFOC) Instructions updated, 2019 (Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course, n. d.; Mullins, 2012).

Аналіз зазначених джерел дозволив розглянути певні особливості, які притаманні системі психологічної підготовки армій країн НАТО, а саме:

- тенденції розвитку психологічної підготовки військовослужбовців;
- багатовимірну структуру психологічної підготовки військовослужбовців;
- вимоги щодо проведення психологічної підготовки військовослужбовців;
- цілі, принципи та завдання психологічної підготовки військовослужбовців;
- цільові навички, на формування яких спрямована психологічна підготовка військовослужбовців;
- загальні алгоритми створення тренінгових програм зі збереження психічного здоров'я для новобранців;
- існуючі проблемні питання психологічної підготовки.

Результати

Сучасні підходи до психологічної підготовки військовослужбовців в арміях країн НАТО розвиваються за кількома важливими **тенденціями**:

1. *Інтеграція в бойове навчання.* Психологічна підготовка військовослужбовців все частіше входить до загальної системи бойової готовності (приклад – доктрина FM 7-22 Holistic Health and Fitness у США), де фізична, когнітивна, емоційна й духовна стійкість розглядаються як взаємопов'язане ціле, а не окремий курс.

2. *Системний та тривалий вплив.* Програми на кшталт Comprehensive Soldier and Family Fitness (далі – CSF2) реалізують багато рівнів роботи – від індивідуальних онлайн-інструментів (GAT) до колективних тренінгів (Master Resilience Training) та аналітики для командування, що дозволяє постійно відстежувати психологічний стан особового складу.

3. *Розвиток адаптивного мислення і психологічної стійкості.* Курси типу Battlemind і Mental Fitness Obstacle Course (далі – MFOC) зміщують акцент із простого "реагування на стрес" на формування навичок мислення в умовах хаосу, відновлення після втрат, збереження концентрації та самоконтролю.

4. *Наукове підґрунтя.* Аналітичні звіти (напр., RAND, U.S. Army War College, NATO S&T HFM-203) підкреслюють необхідність валідації методів, міждисциплінарного підходу (нейропсихологія, психофізіологія, когнітивні науки) і доказової оцінки ефективності програм.

5. *Психофізіологічна інтеграція в Європі.* Ініціативи на кшталт NATO MILMED COE просувають модель readiness, засновану на формуванні психічної стійкості військовослужбовців: впровадження біомоніторингу, психофізіологічних тренінгів і технологій зворотного зв'язку (biofeedback).

6. *Колективна психологічна готовність.* Особливу увагу приділяють підготовці командирів у питаннях психологічного лідерства: оцінювання морально-психологічного стану підрозділу, створення підтримувального середовища, кризове інформування та корекція поведінки.

У підсумку, системи психологічної підготовки в НАТО змінюють підхід від ізольованих тренінгів до цілісного формування психологічної стійкості військовослужбовців як невід'ємної частини бойової готовності – зі ставкою на міждисциплінарність, наукову обґрунтованість та адаптивність до сучасних умов бойових дій.

Розглянемо **структуру психологічної підготовки** особового складу в арміях країн НАТО. Сучасний розвиток військової психології, як було зазначено вище, демонструє тенденцію до створення цілісних, системно орієнтованих підходів до підготовки особового складу, які поєднують знання з різних дисциплін – психології, нейронауки, лідерства, соціальної взаємодії та військової педагогіки. У країнах НАТО психологічна підготовка військовослужбовців розглядається як багатопланова система, що містить чотири ключові складові: концептуально-методологічну, теоретико-аналітичну, прикладну та інноваційно-практичну.

1. *Концептуально-методологічна складова* формує стратегічні основи психологічної підготовки, базуючись на таких принципах, як: наукова обґрунтованість, системність, етичність та інтегрованість. Наприклад, у США програма CSF2 пропонує підхід до розвитку психічної стійкості через п'ять взаємопов'язаних сфер: фізичну, емоційну, соціальну, духовну і сімейну. Подібні моделі впроваджуються також у Канаді (Road to Mental Readiness (далі – R2MR)), Великій Британії (Mental Resilience Training) та Нідерландах (Adaptive Coping Framework), де психологічна стійкість розглядається як результат цілеспрямованої підготовки до виконання завдань у бойових умовах.

2. *Теоретико-аналітична складова* передбачає глибоке дослідження концепцій, моделей та підходів до розвитку психологічної стійкості в межах психологічної підготовки військовослужбовців. Наприклад, програма Battlemind у США формує адаптивний когнітивно-поведінковий стиль для подолання бойового стресу. CSF2 орієнтується на розвиток саморегуляції, оптимістичного мислення та духовних орієнтирів. Канадська програма R2MR передбачає етапну побудову психологічної стійкості перед, під час і після операцій, залучаючи не лише військовослужбовців, але і їхні родини. Аналітичне узагальнення цих програм дозволяє виокремити основні закономірності: циклічний характер підготовки, міждисциплінарний підхід, важливість самосвідомості та командної згуртованості.

3. *Прикладна складова* охоплює реалізацію психологічної підготовки як складової бойового навчання та управлінських процесів у військових підрозділах. До важливих практичних інструментів належать програми Combat Stress Control і Resilience-Based Leadership, що спрямовані на: формування емоційної витривалості командного складу; впровадження військового капеланства; тренінги з контролю психофізіологічних реакцій; а також залучення родин до підтримки психологічної стійкості військовослужбовців. У рамках НАТО психологічна підготовка є не лише елементом навчання, а й ключовою управлінською функцією.

4. *Інноваційно-практична складова* демонструє використання цифрових технологій, віртуальних

платформ і нейропсихологічних рішень. Такі онлайн-сервіси, як ArmyFit, MyCSF2 Portal та MindGym, дають можливість проводити індивідуальне оцінювання психічного стану, здійснювати моніторинг та навчання в інтерактивному форматі. Використання VR-тренінгів дозволяє моделювати стресові ситуації у безпечному середовищі, а технології біофідбеку та сенсорні системи забезпечують контроль за психофізіологічними реакціями під час тренувань. Такий підхід дозволяє створити замкнений цикл – від діагностики до корекції та підвищення психологічної стійкості до бойових умов.

У підсумку, досвід країн НАТО підтверджує, що психологічна підготовка особового складу збройних сил є системним процесом, який охоплює стратегічне планування, наукове осмислення, практичну реалізацію та впровадження новітніх технологій. Цей підхід гарантує ефективне управління людським ресурсом, підвищує бойову готовність та стійкість особового складу.

Розглянемо наступну особливість, а саме – **вимоги до проведення психологічної підготовки військовослужбовців** (рис. 1).

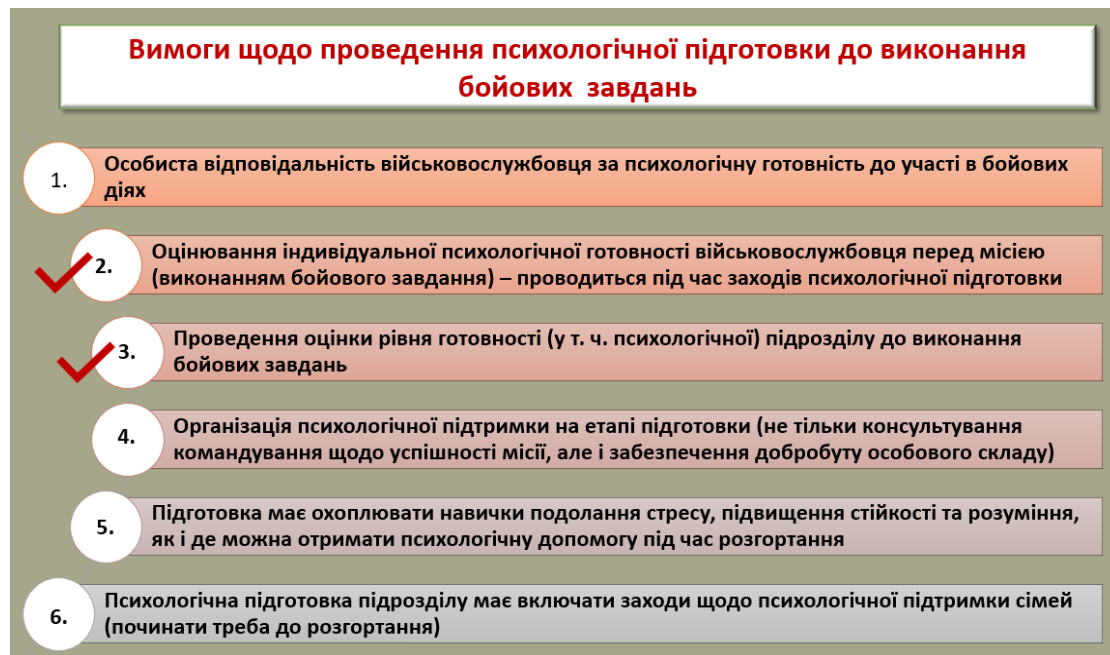


Рис. 1. Вимоги щодо проведення психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в арміях країн НАТО

Розглядаючи вимоги щодо проведення психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в арміях країн НАТО, слід звернути увагу на суттєві відмінності, які висвітлено на рис. 1 та недостатньо сформовані в ЗС України.

1. *Особиста відповідальність військовослужбовця за психологічну готовність до участі в бойових діях.* Мабуть, так склалося історично, що в уявленні більшості особового складу ЗС України психологічна підготовка (як і інші напрями діяльності психологічної підтримки персоналу) сприймається як необов'язковий і неважливий елемент, хоча згідно з керівними документами вона є однією з основних складових бойової підготовки. Відповідно до керівних документів, а саме: наказу № 431 від 18.09.2024 р. Головнокомандувача ЗСУ та Збірника стандартів (Про затвердження Інструкції з організації..., 2024; Ключков, 2023) психологічна підготовка в ЗС України спрямована на те, щоб надати військовослужбовцю всі необхідні знання та сформувати навички щодо протидії стрес-чинникам бойових умов. Таким чином, підвищення рівня особистої відповідальності кожного військовослужбовця щодо сприйняття інформації під час навчання позитивно впливатиме на рівень психологічної стійкості та психологічної готовності до виконання бойових завдань.

2. *Оцінювання індивідуальної психологічної готовності військовослужбовців перед місією та готовності підрозділу.* Станом на зараз у ЗС України зазначеному

питанню приділяють недостатньо уваги порівняно з арміями країн НАТО, де військовослужбовці перед місією (під час психологічної підготовки) проходять 91 психодіагностичну методику, що дозволяє не тільки коригувати саму психологічну підготовку військовослужбовців, але й надавати командирів вичерпну інформацію щодо його особового складу.

3. *Організація психологічної підтримки на етапі підготовки.* Ця вимога дуже доречна, особливо для підготовці мобілізаційного ресурсу, оскільки, як відомо, бойовий стрес (низької інтенсивності) може з'являтися ще до безпосередньої участі в бойових діях (Кравченко, Тімченко, & Широбоков, 2017).

4. *Психологічна підготовка підрозділу повинна містити заходи щодо психологічної підтримки сімей.* На нашу думку, розробка та впровадження зазначених заходів може сприяти підвищенню психічної стійкості та психологічної готовності самих військовослужбовців до виконання бойових завдань, оскільки "впевненість, що моя родина захищена поки я на війні" – є одним із ключових їхніх елементів (Кравченко et al., 2025).

Таким чином, спираючись на проведений аналіз, можна рекомендувати вдосконалити вимоги щодо проведення психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України.

Розглянемо загальні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців армій країн НАТО, а саме: **цілі, принципи та завдання** (рис. 2).

Загальні аспекти психологічної підготовки в контексті документів, що аналізуються	
Цілі психологічної підготовки	Підвищення стресостійкості та психічної витривалості; формування навичок саморегуляції у стресових ситуаціях; зменшення проявів ПТСР, депресії, тривоги; посилення бойової ефективності, адаптації та морального стану; зниження рівня стигматизації психічних проблем.
Основні навички, що тренуються	Прийняття та контроль (Acceptance and Control); постановка цілей (Goal Setting); внутрішній монолог (Self-talk); тактичне дихання (Tactical Breathing). Ці навички впроваджуються в рамках моделі континууму психічного здоров'я, що включає самоспостереження та своєчасну корекцію стану.
Ключові принципи тренінгів	Орієнтація на внутрішні ресурси (strength-based); релевантність та життєвий досвід (experience-based); командність та підтримка побратимів (team-based); активність і практична спрямованість (action-focused); інтеграція в кар'єру та цикл розгортання; прийнятність користувачами і відповідність запитам військовослужбовців.
Рекомендації щодо впровадження	Включення в базову підготовку новобранців; проведення програм за принципом "train-the-trainer"; забезпечення мобільності, масштабованості та довгострокової підтримки; вимога до лідерської підтримки, перевірки ефективності, поновлення тренінгів; створення мультимедійних матеріалів, гайдлайнів, форм оцінювання (фідбек, чек-листи, сценарії).
Приклади національних моделей	Канада — R2MR (Road to Mental Readiness); США — BATTLEMIND / CSF2; Австралія — BattleSMART; Нідерланди, Бельгія, Велика Британія — інтеграція психотренінгів у базову і спеціалізовану підготовку.
Емпірична база та оцінка ефективності	Активне використання опитувань, анкет і експертних інтерв'ю; частина програм уже має високий рівень наукової доказовості (AI, BII); опубліковані результати у рецензованих виданнях, зокрема Military Psychology.

Рис. 2. Загальні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців армій країн НАТО

Отже, спираючись на результати, висвітлені на рис. 2, можна зазначити, що в сучасних підходах до психологічної підготовки військовослужбовців армій країн НАТО акцент робиться на комплексному розвитку стресостійкості, психічної витривалості та навичок саморегуляції в умовах бойового стресу. Основу тренінгів становлять практичні навички, як-от: тактичне дихання, внутрішній монолог, постановка цілей, які реалізуються в межах моделі безперервного психічного здоров'я. Тренінги базуються на принципах орієнтації на внутрішні ресурси, життєвий досвід, командну підтримку та практичну активність, що сприяє адаптації військовослужбовців до реальних умов бойових дій.

Для ефективного впровадження програм рекомендується їхня інтеграція в базову підготовку, забезпечення мобільності, лідерське наставництво, наявність мультимедійного супроводу та оцінювання результатів. Наведені приклади національних моделей (Канада, США, Австралія, Велика Британія, Нідерланди, Бельгія) демонструють різні формати реалізації, але зі спільною метою – підвищити ментальну готовність військовослужбовців.

Додаткову вагу програмам надає наявність емпіричної бази та високий рівень наукової обґрунтованості, підтверджений опитуваннями, експертними оцінками та публікаціями в авторитетних виданнях.

Отже, сучасна психологічна підготовка військовослужбовців армій країн НАТО є системною, науково підтвердженою та орієнтованою на практичне застосування, що робить її важливим елементом загальної бойової підготовки.

Незважаючи на те, що програми психологічної підготовки різних країн членів НАТО мають один спільний напрям, існують певні відмінності. Наприклад, робиться різний акцент на формування цільових навичок, які формуються під час психологічної підготовки військовослужбовців (рис. 3).

Із рис. 3 видно, що переважна більшість програм психологічної підготовки військовослужбовців спрямована на формування навичок самонавіювання, тобто можна припустити, що на думку закордонних фахівців, зазначені навички є найбільш дієвими та корисними в умовах ведення бойових дій. Далі йдуть

формування навичок дихання та візуалізації, релаксації та цілепокладання, заземлення та прийняття.

У деяких країнах НАТО тренінги із психологічної підготовки містять сценарії або ситуаційні вправи, які дозволяють відпрацьовувати цільові навички в класі – через обговорення в малих групах або у форматі рольових проходжень ситуації. Наприклад, у Бельгії та Нідерландах використовують поетапну експозицію до стресових ситуацій, зокрема через пригодницьку діяльність або серію навчальних сценаріїв, після яких проводиться дебрифінг. У бельгійських програмах окремо наголошено на індивідуальному опрацюванні кожної навички, не лише в груповому форматі. Ключова ідея така: навички мають бути відпрацьовані та засвоєні заздалегідь, інакше вони не спрацюють у реальних стресових ситуаціях.

Якщо розглядати методи формування зазначених навичок, то слід зазначити, що всі програми містять інформацію про доступні ресурси для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців залежно від рівня потреб. Це можуть бути: самодопомога; взаємопідтримка побратимів (buddy support); освітні блоки, які пояснюють, що насправді відбувається під час лікування психічних розладів. Деякі програми також розглядають бар'єри щодо звернення по допомогу (стереотипи, упередження), пояснюють факти, які їх спростовують. Основна мета – налагодити звернення по допомогу, подолати стигматизацію психологічної підтримки у військових підрозділах.

Таким чином, практика і реалістичні сценарії – основа ефективного засвоєння навичок; доступність підтримки та подолання психологічних бар'єрів (особливо стигми) – критично важливі складові будь-якої програми психологічної підготовки; рекомендовано впроваджувати як індивідуальні, так і групові формати роботи з навичками та системно працювати з психологічною освітою.

Серед основних завдань психологічної підготовки військовослужбовців армій країн НАТО можна виокремити такі:

- 1) підвищення обізнаності та здатності визначати симптоми бойового стресу у себе та інших військовослужбовців;

2) навчити військовослужбовців застосовувати навички боротьби з бойовим стресом;
 3) оптимізувати "психічну" форму та стійкість;
 4) зменшити стигматизацію та підвищити рівень нормального сприйняття проблем психічного здоров'я серед військовослужбовців;

5) сформувати поведінку звернень по допомогу щодо психічного здоров'я;
 6) підтримувати операційну ефективність і продуктивність.

Цільові навички, які формуються в межах психологічної підготовки			
	Категорія	К-сть країн НАТО, які включають зазначену категорію в свої програми	Навички, як вони згадуються в навчальних пакетах
1.	Прийняття	2	Прийняття нової реальності в базовому навчанні
2.	Самонавіювання	6	Позитивна оцінка подій, боротьба з негативними думками, робота з мисленевими пастками, навички нейролінгвістичного програмування, внутрішній діалог, робота з когнітивними спотвореннями
3.	Дихання	5	Тактичне дихання, діафрагмальне дихання, управління енергією, контроль збудження, контрольоване дихання
4.	Релаксація	4	Регулювання напруги, прогресуюче розслаблення м'язів
5.	Цілепокладання	4	Визначення конкретних цілей в умовах бойової діяльності у визначених часових межах, збереження спрямованості на виконання завдання пори стрес, втому чи загрозу, підтримка мобілізаційного стану через постійне фокусування на меті
6.	Візуалізація	5	Ментальні образи, уявна репетиція (ідеомоторне тренування)
7.	Заземлення	2	Усвідомлення ситуації, зосередження

Цільові навички походять переважно з теорії когнітивної поведінки та спортивної психології

Рис. 3. Цільові навички, які формуються під час психологічної підготовки військовослужбовців

Розглянемо **алгоритми створення тренінгових програм із психічного здоров'я** для новобранців армій країн НАТО та **методи їх реалізації** (рис. 4). Проблематика підготовки новобранців, а тим більше мобілізаційного ресурсу під час ведення бойових дій, завжди потребувала окремої уваги як з боку органів

військового управління та безпосередніх командирів, так і з боку психологів та науковців. На нашу думку, спираючись на інформацію, яку подано на рис. 2, і алгоритми, і методи їх реалізації не представляють великої складності, особливо, якщо цими питаннями займаються наукові підрозділи.



Рис. 4. Алгоритми створення тренінгових програм із психічного здоров'я для новобранців армій країн НАТО та методи їх реалізації

Порівняльна таблиця змістовної складової програм психологічної підготовки армій країн-членів НАТО						
Країна	Цілі програми	Навички/тематика	Методи	Техніки, що використовуються	Час на проведення програми	Оцінка ефективності
Бельгія	Відновлення після операцій, поліпшення сну, уваги, рішень, комунікації	Дихання, візуалізація, постановка цілей, внутрішній монолог	Індивідуальні вправи, практикуми, сценарії	Техніка дихання, ментальна візуалізація, постановка цілей, самонавіювання	15 годин	Середня
Канада	Оптимізація психічної стійкості, зменшення стигми, підвищення звернень по допомогу	Самоспостереження, емоційна регуляція, когнітивне перепрограмування	Лекції, модулі, групові обговорення	Когнітивна реструктуризація, mindfulness, психоосвіта, емоційна саморегуляція	8 годин (3+2+3)	Висока
Латвія	Підвищення стресостійкості, підтримка бойової ефективності	Робота з негативними думками, внутрішній монолог, дихання	Заняття з психологами, рольові вправи	Позитивна переоцінка, техніка зупинки думки, тактичне дихання	4 години	Середня
Нідерланди	Розвиток навичок через активності, підтримка у складних умовах	Стрес-менеджмент, прийняття, ситуаційна обізнаність	Пригодницькі вправи, групова рефлексія	Експозиція, фізичне навантаження, дебрифінг, ігрові моделі	2-3 дні	Висока
Велика Британія	Підвищення самосвідомості, підтримка ментального благополуччя	Реакції на стрес, підтримка побратимів, інтерпретація емоцій	Військові інструктори, елементи тренінгу лідерства	Сценарії на розпізнавання емоцій, командне опрацювання, ролеві техніки	2-4 години	Середня
США	Розвиток ментальної витривалості, адаптація до стресу, підтримка командної роботи	Self-talk, тактичне дихання, goal setting, acceptance	Навчання за CSF2, групові заняття, мультимедійні інструменти	Tactical breathing, self-talk, goal setting, acceptance, mental rehearsal	6-8 годин	Висока

Рис. 5. Результати порівняльного аналізу змістовної складової програм психологічної підготовки військовослужбовців армій країн-членів НАТО

За результатами проведеного порівняльного аналізу змістовної складової програм психологічної підготовки армій країн-членів НАТО (рис. 5) можна зазначити, що програми Канади, Нідерландів і США мають високий рівень ефективності через наявність системної реалізації, наукової валідації (включаючи рандомізовані контрольовані дослідження), а також використання багаторівневої підтримки (інструктори, лідери, мультимодальне навчання). Інші програми менш ефективні через вузьку цільову аудиторію (Бельгія), відсутність системності (Латвія) та фрагментарність реалізації (Велика Британія).

Достатньо цікавим, на нашу думку, є дослідження NATO Survey of Mental Health Training in Army Recruits (Adler, Delahaij, Bailey et al., 2013), метою якого було проведення аналізу навчальних програм з розвитку психічної стійкості (психологічної підготовки) під час базової підготовки (на міжнародному рівні), а також отримання зворотного зв'язку від військовослужбовців щодо користі цих заходів (з їхньої точки зору). Як зазначають самі автори, приклади подолання стресу військовослужбовцями під час базової підготовки можна використовувати для вдосконалення існуючих програм психологічної підготовки. Розглянемо більш детально отримані результати.

1. Типові стресори, які впливають на військово-службовців під час базової підготовки: страх зробити помилку; прагнення до високої результативності; взаємодія з немотивованими товаришами; фізичне виснаження і непередбачуваність подій; негативна комунікація з інструкторами, відсутність сну, особистого простору та ностальгія. Слід звернути увагу на те, що під дією зовнішніх стрес-чинників (вплив, яких моделюється під час підготовки) виникають негативні психічні стани, які по суті є внутрішніми стрес-факторами, що заважають виконувати поставлені завдання. На нашу

думку, такі внутрішні стрес-чинники (негативні психічні стани) і є одним із основних показників ефективності програм підготовки (у т. ч. психологічної).

2. Провідні стратегії подолання стресу, які використовують військовослужбовці під час базової підготовки: когнітивні – прийняття ситуації, позитивне мислення, самозаспокоєння; орієнтація на професійну мету – зосередження на завданнях, самомотивація; соціальна підтримка – спілкування з побратимами; рідше – гумор, енергоменеджмент (відпочинок, релаксація). На нашу думку, незважаючи на достатньо об'ємне наукове дослідження, залишається відкритим питання, а чи будуть військовослужбовці використовувати ті самі копінг-стратегії в умовах реальної небезпеки, чи є ризики, що вони зміняться на більш деструктивні, які будуть заважати виконанню бойових завдань.

3. Пріоритетні навички, які необхідно формувати під час психологічної підготовки в контексті базової підготовки, які визначили військовослужбовці: специфічні навички для підвищення бойової ефективності; знання про стрес під час розгортання; підтримка товариша в стресі; навички управління стресом; підвищення психологічної витривалості; розуміння впливу стресу на здоров'я.

4. Рекомендації від самих військовослужбовців: фізично і психічно підготуватися до служби; адаптувати очікування, краще пізнати військову реальність; практичні поради – раціонально використовувати час, уникати конфліктів з інструкторами, зберігати спокій.

5. Основні проблемні питання: хоча більшість країн мають формальні тренінги з психічного здоров'я, багато рекрутів або не проходили їх, або не запам'ятали, що свідчить про необхідність інтеграції цих програм у загальну систему підготовки, а також про розвиток особистої відповідальності військовослужбовців щодо засвоєння отриманої інформації.

Отже, результати зазначеного дослідження більшою мірою висвітлювали саме проблемні питання щодо організаційних аспектів психологічної підготовки в контексті базової підготовки, які потребують свого усунення. Але орієнтир на точку зору осіб, які не мають бойового досвіду є не зовсім коректним. На нашу думку, для того, аби визначити, а у подальшому підвищити якість та ефективність психологічної підготовки, групою респондентів повинні бути саме учасники бойових дій.

Спираючись на зазначені вище джерела, які було покладено в основу нашого аналітичного огляду, можна визначити й інші **загальні проблемні питання психологічної підготовки** в арміях країн НАТО:

- відсутність уніфікованих стандартів психологічної підготовки у військах призводить до нерівномірного рівня готовності серед підрозділів різних країн-членів Альянсу;
- обмежені часові ресурси часто унеможливають повноцінне проходження психологічної підготовки, що ставить під загрозу психологічну стійкість та готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань;
- психологічна підготовка нерідко обмежується лише інформаційним компонентом, без включення практичних тренувальних елементів, необхідних для закріплення навичок;
- командири та офіцери не проходять спеціалізованої підготовки з управління стресом у підрозділах, що обмежує їхню здатність ефективно реагувати на психоемоційні виклики в колективі;
- наявний дефіцит програм, що дозволяють компенсувати відсутність бойового досвіду у військовослужбовців, особливо на ранніх етапах служби;
- існують значні відмінності в якості та сприйнятті психологічної підготовки між країнами НАТО, що знижує ефективність міжнародної взаємодії у спільних операціях;
- бракує змістовної, орієнтованої на виконання практичних завдань і адаптивної психологічної підготовки, що відповідала б сучасним викликам та умовам бойових дій;
- недостатньо враховується зворотний зв'язок від самих військовослужбовців, що ускладнює вдосконалення програм відповідно до реальних потреб;
- практична й орієнтована на місії психологічна підготовка ще не стала інтегрованим елементом повсякденної системи військового навчання в необхідній мірі;
- фахівці з психічного здоров'я не залучаються до підготовки військовослужбовців на системному рівні, що обмежує якість і глибину навчального процесу.

Дискусія і висновки

Проведений аналітичний огляд свідчить, що системи психологічної підготовки у збройних силах країн НАТО формувалися внаслідок тривалої еволюції військової психології – від реактивного підходу до стресу й до проактивного формування психологічної стійкості. Ключовим елементом сучасних моделей є інтеграція підготовки у структуру загальної бойової підготовки, що забезпечує тісний зв'язок між психічною, фізичною, емоційною, духовною та іншими складовими бойової ефективності.

Науково-практичний аналіз програм CSF2 (США), R2MR (Канада), Battlemind (США), MFOC (ВПС США), Mental Resilience Training (Велика Британія), Adaptive Coping Framework (Нідерланди) демонструє, що всі вони базуються на доказовій психології, мультидисциплінарному підході та системі моніторингу ефективності. Водночас відсутність уніфікованих стандартів підготовки між країнами призводить до нерівномірності рівня готовності військовослужбовців, що ускладнює спільні операції.

Особливу увагу в арміях НАТО приділено залученню командирів до розвитку психологічної стійкості особового складу, тоді як в Україні цей напрям лише формується. На відміну від країн Альянсу, де командир виступає не лише керівником, а й психологічним лідером, у ЗС України часто зберігається розрив між адміністративним та психологічним впливом. Отже, перспективним напрямом є інтеграція компонентів психологічного лідерства в систему підготовки офіцерів.

Ще одним дискусійним аспектом є рівень індивідуальної відповідальності військовослужбовця за рівень власної психологічної підготовки. Якщо в арміях НАТО – це обов'язкова складова військової культури, то в ЗС України досі переважає зовнішня мотивація участі у психологічних заходах. Необхідним є формування психологічного лідерства в системі підготовки офіцерів особистої безпеки й професійної компетентності.

Водночас не можна механічно перенести моделі НАТО в український контекст без урахування реалій сучасної війни, специфіки мобілізаційного ресурсу, відмінностей у бойовому досвіді та культурно-ментальних чинників. Українська система має поєднувати кращі зарубіжні практики з власним досвідом, що вже акумульовано у сучасних документах ЗС України (Клочков, 2023; Про затвердження Інструкції з організації..., 2024; Кравченко та ін., 2025).

Таким чином, проведений аналітичний огляд щодо особливостей психологічної підготовки армій країн НАТО дозволив зробити такі висновки:

1. **Системність і науковість.** Психологічна підготовка у країнах НАТО є науково обґрунтованою, багаторівневою системою, що охоплює стратегічне планування, практичну реалізацію та постійний моніторинг стану особового складу.
2. **Інтеграція в бойове навчання.** Психологічна підготовка розглядається як невід'ємний елемент загальної бойової підготовки, а не як окремий напрям діяльності.
3. **Фокус на адаптивному мисленні.** Основним результатом підготовки є розвиток мислення, здатного діяти ефективно в умовах невизначеності, а не лише опір стресу.

4. **Провідна роль командирів.** Успішні програми передбачають підготовку лідерів до управління психоемоційним станом підлеглих, формування довіри, взаємопідтримки та загалом спрямовані на формування психологічної стійкості та готовності до виконання бойових завдань.

5. **Використання інновацій.** Застосування цифрових платформ, VR-технологій і біофідбек-систем створює новий рівень персоналізованого тренінгу.

6. **Проблемні зони.** Серед основних викликів – нестача уніфікації стандартів, дефіцит часу на повноцінне навчання, недостатнє залучення фахівців із психічного здоров'я та обмежена інтеграція програм у базову підготовку.

7. **Рекомендації для ЗС України.** Доцільно впровадити багаторівневу модель психологічної підготовки, що міститиме: індивідуальний рівень (саморегуляція, відповідальність, самооцінка готовності); командний рівень (лідерство, згуртованість, підтримка); організаційний рівень (моніторинг, стандартизація, наукова валідація, а також використання новітніх технологій).

Впровадження адаптованих елементів програм CSF2, R2MR, Battlemind та MFOC у вітчизняну систему психологічної підготовки сприятиме підвищенню психологічної стійкості та готовності військовослужбовців до

виконання бойових завдань. Формування культури психологічної підготовки та інших заходів психологічної підтримки персоналу має стати одним із пріоритетів сучасних ЗС України.

Слід зазначити, що незважаючи на те, що система психологічної підготовки армій країн НАТО розвинена на достатньому рівні та довела свою ефективність у межах локальних і миротворчих операцій, проте досвід Альянсу не може бути повністю імплементований у контекст війни в Україні без глибокої адаптації. Наші бойові реалії потребують розроблення (вдосконалення) національної моделі психологічної підготовки, яка базується на принципах НАТО, але враховує інтенсивність бойових дій, масштаб небойових втрат, відсутність ротації, тривалість навантаження, участь мобілізованого ресурсу та особливостей мотиваційного і ціннісно-патріотичного конструкту. У разі потреби такі адаптаційні зміни мають бути навіть кардинальними – пріоритетними над стандартами НАТО, оскільки саме вони визначають рівень психологічної стійкості та готовності українських військовослужбовців до виконання бойових завдань у реальних умовах сучасної війни.

Внесок авторів: Катерина Кравченко – написання (оригінальна чернетка); Оксана Бабіч – концептуалізація, методологія, написання (перегляд і редагування); Ольга Соколіна – написання (перегляд і редагування); Ольга Юркова – теоретичні засади дослідження, збирання вихідних даних; Людмила Беліченко – аналіз джерел.

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

Список використаних джерел

- Клочков, В. (Ред.). (2023). *Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України*. НДЦ ГП ЗС України
- Кравченко, К., Наседкін, Д., Юркова, О., Самойленко, В., Соколіна, О., Сидоренко, А., Лесюк, О., Широбоков, Ю., Остапчук, Т., Юричко, А., Богуш, Д., Подковка, О., Безбах, В., Халіманенко, С., Ярова, Т., & Колотуша, Я. (2025). *Методичні рекомендації "Діагностика та формування психологічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань"* (ВР 1-00(261).31(68)). Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ.
- Кравченко, К., Тімченко, О., & Широбоков, Ю. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції*. НУЦЗУ, ФОП Мезіна В.В.
- Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України (наказ від 18.09.2024 р. № 431). (2024). Головнокомандувач Збройних Сил України.
- Adler, A. B., Bailey, S. M., Delahajj, R., Fonne, V., Parmak, M., & Van den Berge, C. (2011). Comparative analysis of NATO resilience training programs. *NATO Research and Technology Organisation*. <https://www.sto.nato.int/document/comparative-analysis-of-nato-resilience-training-programs/>
- Adler, A., Delahajj, R., Bailey, S., Van den Berge, C., Parmak, M., Tussenbroek, B., Puente, J., Landratova, S., Král, P., Kreim, G., Rietdijk, D., McGurk, D., & Castro, C. (2013). NATO survey of mental health training in army recruits. *Military Medicine*, 178(7), 760–766. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00549>
- Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course. (n. d.). *United States Air Force*. <https://www.goodfellow.af.mil/Portals/5/Mental%20Fitness%20Obstacle%20Course.pdf>
- Castro, C. A., Hoge, C. W., & Cox, A. L. (2006). Battlemind training: Building soldier resiliency. In *Human dimensions in military operations – Military leaders' strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 42-1–42-6). RTO-MP-HFM-134, Paper 42. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>

(pp. 42-1–42-6). RTO-MP-HFM-134, Paper 42. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>

Cawkill, P., & Adler, A. (2006). Military leader perspectives of psychological fitness. In *Human dimensions in military operations – Military leaders' strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 11A-1–11A-8). RTO-MP-HFM-134, Paper 11A. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>

Mullins, N. (2012). Obstacle course challenges: History, popularity, performance demands, effective training, and course design. *Journal of Exercise Physiology Online*, 15(2), 100–128.

NATO Research and Technology Organisation. (2008). *Final report of Task Group HFM-081: Stress and psychological support in modern military operations (Stress et aide psychologique dans les opérations militaires modernes)*. <https://www.sto.nato.int/document/psychological-support-across/-the-deployment-cycle/>

NATO Research and Technology Organisation. (n. d.). *Implementation principles for mental health training*. <https://publications.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/RTO-MP-HFM-205/MP-HFM/-205-02.doc>

References

- Adler, A., Delahajj, R., Bailey, S., Van den Berge, C., Parmak, M., Tussenbroek, B., Puente, J., Landratova, S., Král, P., Kreim, G., Rietdijk, D., McGurk, D., & Castro, C. (2013). NATO survey of mental health training in army recruits. *Military Medicine*, 178(7), 760–766. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00549>
- Adler, A. B., Bailey, S. M., Delahajj, R., Fonne, V., Parmak, M., & Van den Berge, C. (2011). Comparative analysis of NATO resilience training programs. *NATO Research and Technology Organisation*. <https://www.sto.nato.int/document/comparative-analysis-of-nato-resilience-training-programs/>
- Airmen Success Model: Mental fitness obstacle course (MFOC). (n. d.). *United States Air Force*. <https://www.goodfellow.af.mil/Portals/5/Mental%20Fitness%20Obstacle%20Course.pdf>
- Armed Forces of Ukraine. (2024). On approval of the Instruction on the organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine (order dated 18.09.2024 No. 431) [In Ukrainian].
- Castro, C.A., Hoge, C.W., & Cox, A.L. (2006). Battlemind training: Building soldier resiliency. In *Human dimensions in military operations – Military leaders' strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 42-1–42-6). RTO-MP-HFM-134, Paper 42. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>
- Cawkill, P., & Adler, A. (2006). Military leader perspectives of psychological fitness. In *Human dimensions in military operations – Military leaders' strategies for addressing stress and psychological support* (pp. 11A-1–11A-8). RTO-MP-HFM-134, Paper 11A. NATO Research and Technology Organisation. <http://www.rto.nato.int/abstracts.asp>
- Klochkov, V. (Ed.). (2023). *Collection of standards for psychological training in the Armed Forces of Ukraine*. Research and Development Center of the Armed Forces of Ukraine [In Ukrainian].
- Kravchenko, K., Nasedkin, D., Yurkova, O., Samoilenko, V., Sokolina, O., Sydorenko, A., Lesyuk, O., Shirobokov, Yu., Ostapchuk, T., Yurychko, A., Bogush, D., Podkovka, O., Bezbak, V., Khalimanenko, S., Yarova, T., & Kolotusha, Ya. (2025). *Methodological recommendations "Diagnosis and formation of psychological resilience and psychological readiness of military personnel to perform combat missions"* (VP 1-00(261).31(68)). Main Department of Psychological Support for Armed Forces Personnel [In Ukrainian].
- Kravchenko, K., Timchenko, O., & Shirobokov, Yu. (2017). *Socio-psychological determinants of combat stress in military personnel participating in the anti-terrorist operation*. NUCZU, FOP Mezina V.V. [In Ukrainian].
- Mullins, N. (2012). Obstacle course challenges: History, popularity, performance demands, effective training, and course design. *Journal of Exercise Physiology Online*, 15(2), 100–128.
- NATO Research and Technology Organisation. (2008). *Final report of Task Group HFM-081: Stress and psychological support in modern military operations (Stress et aide psychologique dans les opérations militaires modernes)*. <https://www.sto.nato.int/document/psychological-support-across/-the-deployment-cycle/>
- NATO Research and Technology Organisation. (n. d.). *Implementation principles for mental health training*. <https://publications.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/RTO-MP-HFM-205/MP-HFM/-205-02.doc>

Отримано редакцію журналу / Received: 29.10.25

Прорецензовано / Revised: 07.11.25

Схвалено до друку / Accepted: 14.11.25

Kateryna KRAVCHENKO¹, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0002-8140-1759
e-mail: katerina.kravchenko@knu.ua

Oksana BABICH¹, PhD (Engin.)
ORCID ID: 0000-0001-8363-8613
e-mail: o.babichknu@gmail.com

Olha SOKOLINA¹, PhD (Philos.)
ORCID ID: 000-0003-0566-8467
e-mail: olha.sokolina@knu.ua

Olha YURKOVA¹, PhD
ORCID ID: 0000-0002-5679-6584
e-mail: olha.yurkova@knu.ua

Liudmyla BELICHENKO¹, PhD
ORCID ID: 0000-0002-3918-3831
e-mail: ludaua28@ukr.net

¹Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE NATO ARMIES: AN ANALYTICAL REVIEW

Background. Under the current conditions of full-scale warfare, Ukraine is facing unprecedented psychological demands on its military personnel. This necessitates scientifically grounded and systematic approaches to psychological training that foster resilience to combat stress and ensure the ability to operate effectively under extreme conditions. The experience of the NATO member states' armies – where psychological training is fully integrated across all levels of combat instruction – serves as an important benchmark for developing Ukraine's own system of preparing its military personnel to meet the psychological challenges of war. This highlights the relevance of studying the specific features of psychological training in the NATO armed forces. **Research Objective** – to explore the distinctive features of psychological training in the NATO armed forces and to formulate recommendations for enhancing the psychological preparation of the personnel of the Armed Forces of Ukraine.

Methods. The study employed theoretical research methods, including analysis, synthesis, generalization, comparison, and systematization.

Results. It was established that psychological training of military personnel in NATO countries is structured as an integrated, multi-level, and scientific evidence-based approach. It includes the development of adaptive thinking, self-regulation skills, team cohesion, psychological leadership, and other critical components required to build psychological resilience and combat readiness. Key trends include the integration of psychological training into combat instruction; digitalization (use of VR environments and biofeedback technologies); and continuous monitoring of personnel's mental state, etc. At the same time, several challenges were identified, such as fragmentation in standards, time constraints, insufficient practical orientation in some training courses, and uneven implementation among Allied nations.

Conclusions. The psychological training system of NATO armies is well-developed and has proven its effectiveness in both local conflicts and peacekeeping operations. However, NATO's experience cannot be fully implemented into the Ukrainian context without substantial adaptation. Ukraine's unique operational environment requires the development – or refinement – of a national psychological training model. While this model should align with NATO principles, it must also account for the intensity of combat operations, the scale of non-combat losses, the absence of rotations, duration of the strain, the involvement of mobilized personnel, and the motivational and value-driven patriotic defense factors. Where necessary, such adaptations must be profound – taking precedence over NATO standards – since they determine the psychological resilience and combat readiness of Ukrainian military personnel in the realities of contemporary warfare.

Keywords: psychological training, NATO, MFOC, CSF2, Battlemind, psychological readiness, psychological resilience, Armed Forces of Ukraine.

Автори заявляють 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 authors declare 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; or in the decision to publish the results.