

2. Гудзь Т. О. Психологічні механізми формування емоційного інтелекту в тренінговому форматі. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. № 2. С. 10–15.

3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр учбової літератури, 2023. С. 92.

4. Кириченко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. С. 213.

5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. С. 35.

6. Лефтеров В. О. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: Ліра-К, 2025. С. 58–65.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-90>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

Перелигіна Л. А.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Швалб А. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Бондаренко Г. М.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет цивільного захисту України
м. Черкаси, Україна*

Повномасштабна війна актуалізувала проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців як одного з ключових ресурсів обороноздатності держави та майбутнього післявоєнного відновлення України. Тривале перебування в умовах бойового стресу, постійної загрози життю, втрат побратимів, фізичного виснаження та високої відповідальності спричиняє зростання ризиків дезадаптації, тривожних

розладів, професійного вигорання, посттравматичних реакцій та порушень групової взаємодії. У зв'язку з цим особливої значущості набуває впровадження сучасних психоедукаційних програм, спрямованих не лише на реагування на наслідки психотравматизації, а й на її профілактику [4].

У міжнародній практиці одним із найбільш відомих підходів є програма Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2), розроблена для Армії США. Її концепція базується на засадах позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії, теорії резильєнтності та розвитку адаптивного мислення. Програма включає навчання навичкам саморегуляції, контролю емоцій, конструктивної комунікації, психологічної гнучкості, відновлення після стресу та підтримки бойової ефективності [1; 2]. Подібні моделі психологічної підготовки активно використовуються також в Ізраїлі, Великій Британії, Канаді та інших країнах НАТО.

Для України зазначений напрям набуває особливого значення з огляду на масштаб бойового досвіду, тривалість війни та потребу у формуванні системи довготривалої психологічної підтримки військових. Ефективна психоедукація дозволяє зменшити стигматизацію звернення по психологічну допомогу, підвищити рівень самоусвідомлення військовослужбовців, сформувати навички раннього виявлення дезадаптивних станів і посилити згуртованість підрозділу.

Метою дослідження стало емпіричне вивчення ефективності психоедукаційних заходів, адаптованих на основі моделі CSF2, у процесі психологічної підготовки військовослужбовців бойового підрозділу.

У дослідженні взяли участь дві групи військовослужбовців штурмової компоненти: експериментальна група А (28 осіб) та контрольна група Б (31 особа). Початковий рівень підготовки обох груп був співставним. Для оцінки ефективності використовувалися: спостереження, порівняльний аналіз результатів виконання стандартизованих тактико-спеціальних завдань, опитувальники GAD-7 для визначення рівня тривожності та PCL/PSL-4 для первинного скринінгу симптомів посттравматичного стресу.

Психоедукаційна програма для групи А тривала один місяць та включала такі компоненти: навчання технікам бойового дихання; методи швидкої психофізіологічної стабілізації; когнітивну реструктуризацію автоматичних негативних думок; формування навичок комунікації в умовах стресу; групові дебрифінги після тренувальних завдань; моделювання кризових бойових сценаріїв; вправи на розвиток взаємної підтримки в підрозділі [3].

За результатами повторного вимірювання встановлено позитивну динаміку в експериментальній групі. Середній час виконання п'яти стандартизованих завдань у групі А покращився на 17%, тоді як у контрольній групі Б – лише на 5%. Отримані відмінності виявилися статистично значущими. Це свідчить, що психоедукаційні інтервенції сприяли не лише покращенню емоційної саморегуляції, а й безпосередньо вплинули на функціональну результативність військовослужбовців у стресових умовах.

Крім того, у військовослужбовців експериментальної групи спостерігалось зниження проявів ситуативної тривожності, покращення командної взаємодії, зростання впевненості у власних діях та підвищення психологічної готовності до виконання складних завдань. Особливу

цінність мали короткі протоколи самопомогі, які можуть використовуватися безпосередньо в польових умовах без залучення значних ресурсів.

Отримані результати підтверджують доцільність системного впровадження психоедукаційних програм у структуру бойової підготовки Збройних Сил України. Такі програми мають розглядатися як складова психологічного забезпечення війська, а не як додатковий факультативний компонент. Перспективним напрямом є підготовка командирів середньої ланки до використання базових психоедукаційних інструментів, розроблення адаптованих українських моделей MRT-тренінгів та створення єдиних стандартів психорезильєнтності для сил безпеки й оборони.

У ширшому соціальному вимірі підтримка психічного здоров'я військовослужбовців є важливим чинником відновлення України, оскільки саме ветерани та чинні військові становитимуть значну частину людського капіталу повоєнної держави. Інвестиції у психологічну стійкість сьогодні є інвестиціями у безпечне й стабільне майбутнє країни.

Література:

1. Cornum R., Matthews M., Seligman M. Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Institutional Context // *American Psychologist*. 2011. Vol. 66(1). P. 4–9.

2. Reivich K., Seligman M. *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books, 2002.

3. Adler A., Bliese P., McGurk D. Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77(5). P. 928–940.

4. Hobfoll S. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention // *Psychiatry*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-91>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ ОПЕРАТОРАМИ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Пешко С. В.

ад'юнкт

*Національний університет оборони України
м. Київ, Україна*

Сприймання інформації в бойових умовах належить до тих психічних процесів, від точності й стійкості яких залежить здатність військовослужбовця орієнтуватися в бойовій обстановці, приймати рішення та реалізовувати власні дії. Для операторів Сил спеціальних операцій (ССпО) ця проблема має особливе значення, оскільки їхня діяльність