

4) проявляння доброти, яке полягає в зверненні уваги на свій і чужий біль і доброї реакції на нього;

5) створенні простору, зверненні уваги на важкі думки чи почуття, його проговорення та проходження [1, с. 122–126].

Отже, методи та прийоми самодопомоги і саморегуляції в умовах тривалого стресу є ключовими механізмами підтримання психофізіологічної рівноваги та профілактики дистресу. Їх застосування дозволяє знижувати рівень алостатичного навантаження, стабілізувати емоційні реакції та відновлювати когнітивний контроль, що зазвичай порушується під впливом тривалого, хронічного стресу. Самодопомога та саморегуляція стресу є дієвими механізмами виживання, оскільки дозволяють свідомо керувати власним станом для досягнення ефективності діяльності та благополуччя, особливо коли зовнішня допомога недоступна.

Список використаних джерел

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія EC BY-NC-SA 3.0 IGO.

2. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості: навчальний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.

3. Осьодло В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Видання 2-ге, доповнене. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

Сергій Спельніков,
старший науковий співробітник
наукового відділу організації досліджень
науково-методичного центру організації
наукової та науково-технічної діяльності
Національного університету оборони України,
кандидат військових наук

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ

Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила різке зростання психологічних навантажень на військовослужбовців, що актуалізувало потребу наукового осмислення ментального здоров'я як одного з ключових чинників бойової готовності. Тривале перебування в зоні бойових дій, інтенсивні обстріли та атаки дронів змушують військових мобілізувати психічні ресурси на високому рівні протягом тривалого часу. Це призводить до фізичного та психологічного виснаження, зниження концентрації уваги, підвищеної тривожності, помилок при прийнятті рішень тощо.

Психологічна готовність військовослужбовця є системним утворенням, що забезпечує оптимальне функціонування в екстремальних умовах [1]. Вона

включає мотиваційний компонент (готовність діяти заради мети підрозділу та держави), емоційно-вольовий (контроль над страхом та тривогою), когнітивний (оперативна оцінка ризиків та прийняття рішень), морально-етичний (відповідність дій особистим цінностям та нормам військової служби) та соціально-психологічний (збереження згуртованості та взаємопідтримки в підрозділі).

Ментальне здоров'я безпосередньо впливає на виконання бойових завдань, стійкість до стресу, взаємодію в колективі та загальну бойову ефективність, виступає базою для прояву професійних якостей військового, а його порушення знижує боєздатність та здатність ефективно діяти в умовах бойової напруги.

Попри очевидність значення психічної стійкості, ментального здоров'я військовослужбовців, у сучасному науковому дискурсі недостатньо комплексних теоретичних узагальнень, що поєднують підходи військової психології, психіатрії, стресології та організаційної поведінки.

Слід зазначити, що у військовій психології бойова готовність розглядається як інтегральний психофізичний стан, що включає мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні, морально-етичні та соціально-психологічні компоненти. Вона визначає здатність військовослужбовця приймати рішення в умовах дефіциту часу, регулювати власні емоційні реакції, підтримувати згуртованість підрозділу та зберігати професійну ефективність під впливом бойового стресу.

Сучасні теоретичні підходи до аналізу ментального здоров'я військовослужбовців ґрунтуються на інтеграції кількох наукових моделей. Біопсихосоціальний підхід, запропонований Дж. Енжелем, розглядає психічне здоров'я як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У контексті військової діяльності це дозволяє пояснити взаємозв'язок нейрофізіологічних реакцій на стрес, когнітивної оцінки загрози та соціальної підтримки в підрозділі [2]. Для військових цей підхід дозволяє пояснити взаємодію нейрофізіологічних факторів стресу, когнітивних процесів оцінки загрози та соціальної підтримки у підрозділі.

Вагоме місце у дослідженні психічної стійкості військовослужбовців посідають теорії стресу та його подолання. Згідно з концепцією Р. Лазаруса і С. Фолкман, подолання стресу розглядається як активний процес психологічної перебудови особистості в умовах загрози та підвищеного навантаження [3]. У цьому контексті бойову готовність доцільно трактувати не лише як результат фізичної підготовки, а й як наслідок сформованості ефективних стратегій психологічного подолання стресових впливів. Розвиваючи цю позицію, М. Ярмольчик зазначає, що сучасні форми бойових дій висувають до військовослужбовців вимоги, які нерідко перевищують їхні індивідуальні ресурси та адаптаційні можливості, що зумовлює потребу в особливому типі особистості — стійкої, соціально активної, з високим рівнем саморегуляції та здатністю протистояти дії несприятливих чинників. Саме така особистість здатна адекватно обирати та ефективно застосовувати стратегії подолання стресу [4, с. 111]. Емпіричні дані сучасних українських досліджень

підтверджують цю теоретичну позицію. Так, Т. Мельничук і В. Лук'янчук підкреслюють, що копінг-стратегії виступають одним із ключових психологічних чинників стресостійкості військовослужбовців, оскільки забезпечують регуляцію емоційних станів, збереження функціональної активності та адаптацію до тривалих бойових і воєнно-соціальних стресорів [5, с. 7–9]. Автори доводять, що у військових найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані та смислотворчі копінг-стратегії, які сприяють підтриманню психологічної витривалості, професійної надійності та бойової готовності в умовах війни [там само, с. 12–14].

Зазначимо, що значну роль у забезпеченні бойової ефективності відіграє резильєнтність. У сучасних дослідженнях вона трактується як динамічна здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після впливу екстремального стресу. С. Саутвік і Д. Чарні підкреслюють, що резильєнтність забезпечує збереження операційної ефективності навіть в умовах тривалих бойових навантажень [6]. На нашу думку, резильєнтність ґрунтується на екзистенційному вимірі, пов'язаному з усвідомленням сенсу служби та особистісної місії військовослужбовця.

Б. Літц та співавтори зауважують, що суттєвий вплив на ментальне здоров'я та бойову готовність військовослужбовців має феномен моральної травми, який виникає внаслідок порушення базових ціннісних орієнтирів у бойових умовах. Наприклад, через необхідність ухвалювати рішення, що суперечать особистим переконанням, або спостереження за стражданнями інших людей: побратимів, цивільного населення. Це призводить до подриву ідентичності, емоційного вигорання, зниження рівня саморегуляції та готовності до виконання бойових завдань [7]. В українському дискурсі це питання розкриває М.Козігора, яка зазначає, що морально-психологічні переживання військових безпосередньо впливають на їхню бойову саморегуляцію та готовність діяти в умовах ризику [8, с. 20-27].

Системна підтримка ментального здоров'я військовослужбовців має ґрунтуватися на комплексному підході та включати:

- програми психологічної підготовки й цілеспрямованого тренування стресостійкості;
- розвиток ефективних копінг-стратегій і навичок емоційної регуляції в умовах інтенсивних бойових навантажень;
- формування та підтримку соціальної згуртованості підрозділів, культури взаємодопомоги й психологічної підтримки;
- організацію психологічної реабілітації після бойових дій і пережитих травмувальних подій;
- інтеграцію психотерапевтичних методів у реабілітаційні програми з метою мінімізації наслідків моральної травми.

Реалізація зазначених заходів сприятиме підвищенню ефективності прийняття рішень, покращенню координації дій у групі та збереженню бойового духу особового складу, що безпосередньо позначається на рівні обороноздатності держави.

Таким чином, ментальне здоров'я військовослужбовців постає як стратегічний психологічний ресурс бойової готовності. Воно забезпечує здатність до оперативного й виваженого прийняття рішень, адекватної оцінки ризиків, ефективної командної взаємодії та профілактики дезадаптаційних станів. Інтеграція сучасних теоретичних підходів і результатів українських наукових досліджень дає підстави стверджувати, що системна психологічна підтримка, розвиток стресостійкості та реалізація програм профілактики бойового виснаження є необхідною умовою підвищення обороноздатності держави.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 5–13.
2. Engel, G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196. p. 129–136.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984. С. 112–115.
4. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. Випуск 22. 2021. С. 111–115. DOI <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.22.19>
5. Мельничук, Т., & Лук'янчук, В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. №35(2), с.7-15. <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.1>
6. Southwick, S., & Charney, D. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press, 2021.
7. Litz, B. T. et al. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. № 29(8). p. 695–706.
8. Козігора М. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 20–27.