

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ: ПУБЛІЧНО-УПРАВЛІНСЬКІ ВПЛИВИ

Панченко Г. О.

ВСТУП

В умовах затяжної російсько-української війни забезпечення психологічної безпеки перестає бути опціональною «гуманітарною місією», це – жорстка управлінська необхідність і питання національної безпеки. Сучасна система військово-оборонна система України не може дозволити собі втрачати кваліфіковані військові кадри через вигорання та токсичну атмосферу. Розглядаючи психологічну безпеку військовослужбовців, важливо підкреслити необхідність розгляду питань їх психологічної захищеності та встановлення рівня психологічної стійкості (у такому разі необхідно говорити про всі сфери – від особистої до загальносистемної – і міру їх розвитку як показник стійкості особистості конкретного військовослужбовця до різних впливів ззовні і до власних негативних переживань).

До таких сфер відносять, зазвичай, сферу пізнавальних процесів особистості, мотиваційну сферу, емоційну сферу, сферу міжособистісних стосунків, сферу її росту (установки, ціннісні орієнтації, моральні норми і так далі), сферу професійної спрямованості і професійної компетентності військовослужбовців.

Психологічна стійкість, що проявляється, зокрема, в адаптивності сучасного військовослужбовця, в його готовності до ухвалення рішень, не лише додає значущості їх діяльності, але, як результат психічної активності суб'єкта, впливає на формування його професійних якостей. При цьому, одним з видів довільної психічної активності суб'єкта є психічна саморегуляція функціональних станів військовослужбовця під час виконання складної професійної діяльності, що робить вплив на формування адаптивних властивостей суб'єкта і визначає її ефективність, працездатність людини, його психологічну безпеку та стійкість.

Можуть бути небезпечними невідале професійне самовизначення, невідповідність психологічних і психофізичних особливостей людини ергономічним вимогам, стреси в професійній діяльності, умови праці, що не відповідають нормам безпеки, неадекватне відображення чинників професійного середовища¹. Контроль і оцінка сильних і слабких сторін професіоналізму сучасного військовослужбовця дозволяють надати йому необхідну допомогу, швидше виправити недоліки. Таким чином, зростає рівень психологічної безпеки військовослужбовця в межах його професійної діяльності. Цим і визначаються завдання діагностики рівня професійного розвитку:

– вивчення професійної спрямованості і професійної ідентичності особистості, професійної придатності і компетентності;

¹ Католик Г. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство*. 2024. № 68. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12>

– дослідження можливостей професійної готовності і професійної адаптації.

Психологічну стійкість сучасного військовослужбовця можна розглядати з різних позицій: як процес забезпечення поточної і потенційної захищеності військовослужбовців від різноманітних загроз, під час відбору й адаптації персоналу, розвитку і кар'єрного росту співробітників, оцінки його ділових і особистісних характеристик і оплати праці, а також під час переміщення і звільнення з організації; як безпеку, яку можна вибудовувати з погляду активного захисту, якого потребує сама система, йдеться про економічну безпеку, імідж і стійкий розвиток внутрішніх управлінських процесів у військовому середовищі, про загрози, що створюються несанкціонованими свідомими або неусвідомленими діями військовослужбовців – це може бути корупційна діяльність чиновників і осіб, що приймають рішення, зловживають своїм положенням, можуть порушуватися конфіденційність службової інформації або використання її не за призначенням тощо. Тому виникає об'єктивна необхідність вивчення, особливостей розвитку суб'єкта професійної управлінської діяльності в військовій сфері, його професійно-особистісного потенціалу, збереження психічного і фізичного здоров'я з урахуванням ергономічних вимог – до параметрів, процесів, властивостей і умов військово-професійної діяльності, реалізація яких забезпечить досягнення необхідного рівня розвитку як ергономічної системи, так і системи у цілому.

Сучасні дослідження психологічної стійкості як важливої складової процесу психологічної реабілітації військовослужбовців в сучасній Україні охоплюють аспекти соціальних взаємодій у різних контекстах: в освітньому середовищі, психологічному, у професійній військовій діяльності тощо. Так, багато вчених пов'язують психологічну безпеку з благополуччям, зокрема добробутом, життєвою задоволеністю та психічним здоров'ям, серед яких К. Хорні, І. Попович, Н. Бордовська, Л. Карапетян та ін.² А дослідниця І. Приходько зазначає, що психологічна безпека особистості є складноорганізованим процесом, який активує психологічні захисти, життєві сценарії та поведінкові стилі, що підтримують особу на різних рівнях життєдіяльності (свідомому й несвідомому, набутому й вродженому, віддаленому й наближеному)³. Дослідження у сфері безпеки поза умовами праці чи особистої життєдіяльності набувають дедалі більшої популярності, охоплюючи питання формування особистості та соціального капіталу, накопиченого протягом життя. Саме тому у контексті беззаперечної актуальності питання доцільно розглянути особливості процесу формування психологічної стійкості як важливої складової процесу психологічної реабілітації військовослужбовців в сучасній Україні у контексті встановлення ролі держави у ньому, яка проявляється у складних публічно-управлінських впливах.

² Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 35 (1). DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.35>

³ Приходько І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>

1. Суттєві характеристики поняття «психологічна стійкість»

Протягом багатьох років велика увага в соціумі приділялася природі психологічної стійкості та способам її оцінки. Ранні дослідження стійкості були спрямовані на розуміння того, чому лише деякі люди можуть позитивно реагувати на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання та нової адаптації⁴. Життя в несприятливих умовах зазвичай включає негативні життєві обставини, які, як відомо, статистично пов'язані з труднощами адаптації. Тоді виникло поняття нещастя як стан страждань, дискомфорту, спричинених труднощами або потенційно травматичною подією⁵.

Психологічна стійкість – це динамічний процес, який дозволяє людині знайти новий баланс і розвиватися позитивно у процесі змін⁶. В цей час людина розвиває нові навички, знову знаходить почуття особистої ефективності і самовдосконалення. Цей циклічний механізм допомагає реалізувати розвиток в цілому в умовах трансформації навколишнього середовища⁷.

Вважається, що у всіх нас є вроджена схильність до стійкості, яка може дозволити протистояти труднощам й порушенням рівноваги. Дестабілізація життєвої парадигми індивіда надає можливість для поглибленого самоаналізу і переосмислення себе. Досвід прозріння і пошуку власних внутрішніх ресурсів призводить до виявлення й зміцнення якостей стійкості: суб'єкт буде застосовувати стратегії, спрямовані на протидію несприятливим умовам допоки не відновить рівновагу: стійкість є результатом та частиною процесу адаптації⁸.

Чинники, які уможливають здатність людей справлятися з життєвими негараздами, травмами й стресорами за допомогою динамічного процесу адаптації, спираючись на глибоке пізнання самого себе, залежать від індивідуальних особливостей, сім'ї та соціальних ресурсів.

Науковці пропонують такі визначення поняттю «стійкість», які розкривають його складові:

1) здатність відновлюватися після екстремальних травм, депривацій, загроз або стресу, відновлюватися після несприятливих обставин як складова підтримки функціонування в стресових умовах;

2) характеризує швидке або повне відновлення після значного зниження працездатності під впливом стресу;

⁴ Акімов О. О. Концептуальні основи системогенезу професійної діяльності державних службовців в Україні. Монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2019. 370 с.

⁵ Арефнія С. Основні напрямки практичної психолого-педагогічної роботи із синдромом вигорання в службовців державних органів влади. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 81-86.

⁶ Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного часу. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління. 2023. № 2 (68). С. 31-40. URL: [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-5](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-5)

⁷ Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2018. С. 63-66.

⁸ Слюсаренко О. В. Стресостійкість як професійна якість. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 145-156. URL: <http://psychology-personality.poltava.ua/wp-content/uploads/2021/09/12.pdf>

3) внутрішнє відновлення, фундаментальна характеристика нормальної поведінки, а не ознака виняткової сили;

4) динамічний процес адаптації, на який впливають особистісні особливості, сімейні та соціальні ресурси і який проявляється в позитивному подоланні, контролі та інтеграції;

5) здатність підтримувати самопочуття, відновлюватися або навіть процвітати в умовах негараздів;

6) здатність підтримувати добробут, повністю та швидко відновлюватися після несприятливих обставин;

7) унікальна форма компетентного функціонування, яка може проявлятися лише в умовах значних несприятливих обставин;

8) здатність підтримувати психологічне та фізичне здоров'я, попри вплив травматичної дії (складається з цілей внутрішнього локального рівня, спрямованих на результати-адаптацію та внутрішньоособистісні дії – витримування або опір ситуації в її нинішньому вигляді);

9) функціонування в умовах значного ризику або несприятливих обставин;

10) розширення прав та можливостей – це соціальний процес, спрямований на зовнішні зміни у відносинах, ситуаціях, динаміці, який передбачає зміну поряд з внутрішнім психологічним зрушенням;

11) демонстрація емоційних, поведінкових або медичних показників, які співставні або перевершують нормативні показники розвитку, поведінкове функціонування чи емоційне самопочуття, попри значні труднощі, пов'язані з проживанням та лікуванням захворювань або порушень розвитку (ці стійкі результати повинні бути зосереджені на позитивному досвіді або збереженні типової траєкторії, можуть включати відсутність негативного досвіду, низький рівень стресу або дисфункції);

12) сила та вразливість у поєднанні, розуміння того як адаптуватися до несприятливих умов, вивчаючи захисні процеси та фактори ризику;

13) здорове, адаптивне інтегроване позитивне функціонування протягом довгого часу після несприятливих наслідків⁹.

Психологічною стійкістю визнаємо здатність швидко оговтатися від психологічних наслідків несприятливої події, це психічна якість, яка призводить до адаптивного відновлення у складних ситуаціях, попри відчуття болю, навички, які допомагають ефективно справлятися зі стресом і уникати депресії. До таких факторів належать оптимізм, адаптивні методи подолання труднощів, охорони здоров'я та соціальна підтримка з боку колег.

Концепція стійкості потрактовується науковцями як універсальна конструкція суспільних процесів, а стрес як неминуче явище. Захисні фактори та фактори ризику діють одночасно та динамічно, а ефект є результатом їх взаємодії, розглядаємо її як ресурс, від якого залежить успіх взаємодії між індивідом та його оточенням. Так, життєрадісні люди завдяки «позитивній еволюції», попри зовнішні умови, розвивають

⁹ Ходаківський Є. І., Якобчук В. П., Захаріна О. В., Плотнікова М. Ф., Іванюк О. В. Формування європейської системи Q-менеджменту в децентралізованих громадах. *Наукові Горизонти*. 2019. № 3 (76). С. 10-18. DOI: 10.33249/2663-2144-2019-76-3– 10-18

здатність поєднувати страждання та психічну вразливість з особистими, сімейними, відносинами та ресурсами, встигаючи розширити їх відповідно до власних потреб¹⁰.

Іншими словами стійкість, в тому числі психологічна розглядається нами з позиції 5 «З» (п'яти видів здатності):

- здатність до відновлення;
- здатність до функціонування;
- здатність відновлювати;
- здатність відновлюватися;
- здатність розвиватися з часом;
- здатність до позитивної адаптації до життєвих умов.

Термін «стійкість» використовується для позначення різних явищ, починаючи від запобігання порушенням психічного здоров'я до успішної адаптації та швидкого відновлення після життєвих негараздів, а також може включати посттравматичний психологічний ріст. Обставини, які є достатньо стресовими, щоб кинути виклик, але не придушити людину, можуть надати їй можливість набути навичок або виявити якості, які можуть допомогти їй подолати майбутні ризики. Життєстійкість називають свого роду пластичністю, яка впливає на здатність відновлюватися і досягати психосоціальної рівноваги після несприятливих подій, а також на здатність оговтатися після негараздів. Сстійкість людей описується як здатність досягати, зберігати або відновлювати фізичне чи емоційне здоров'я після хвороб або втрат¹¹.

Сучасні суспільства стикаються з викликами, відмінними від тих, що були в минулому. Країни зосереджені на пошуку необхідних інструментів протидії постійним змінам та можливим загрозам, розвиваючи власну здатність протистояти потенційним потрясінням, зокрема таким, як: політична нестабільність; обмежений бюджет; співпраця з іноземними партнерами; економічна криза; імміграція; зміна клімату; екологічні катастрофи; глобалізація; демографічні зміни; тероризм; пандемія; війна тощо. Навіть швидкий технологічний розвиток та інновації можна розглядати як фактори, які мають великий вплив на розвиток суспільства.

Слід зазначити, що умови воєнного стану істотно ускладнюють і водночас знижують ефективність функціонування сфери забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців у випадках, коли вона не підкріплена цілісними, продуманими, виваженими управлінськими рішеннями. За відсутності системного підходу психологічна безпека та психологічна стійкість не інтегрується в управлінські процеси у військовій сфері, а залишається вторинною щодо оперативних завдань, що робить її вразливою саме в той момент, коли потреба в ній є максимальною¹².

¹⁰ Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. Психологічний журнал. 2021. Вип. №7. № 1 (45). С. 65-80. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>

¹¹ 8. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7-12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

¹² Гончарук Н., Чередниченко А. Модернізація публічного управління в Україні в умовах війни та в поствоєнний період у контексті європейських цінностей. *Аспекти публічного управління*. 2022. № 10(6). С. 46-54. DOI: <https://doi.org/10.15421/152243>

Короткострокова ефективність, яка досягається шляхом максимальної мобілізації людського ресурсу, створює ілюзію стійкості управлінської системи у військовій сфері. Держава певний час здатна функціонувати в режимі надкритичних навантажень завдяки високій мотивації персоналу, патріотичному піднесенню та готовності людей працювати понад власні можливості. Однак така модель не має довгострокового потенціалу, оскільки базується не на інституційній спроможності, а на поступовому виснаженні людського ресурсу.

У міру тривалості війни, ця мобілізаційна логіка починає трансформуватися з інструмента виживання в джерело системних ризиків. Хронічне перевантаження, відсутність чітких меж навантаження та ігнорування психологічних наслідків управлінських рішень поступово підривають інституційну стійкість усієї військово-оборонної системи загалом, та окремого військовослужбовця зокрема. Знижується якість управлінських рішень, посилюється формалізація процесів, втрачається здатність до стратегічного мислення та адаптації, що в умовах війни становить пряму загрозу державній спроможності.

У цьому контексті стає очевидним, що подальше функціонування системи публічного управління у військово-оборонній сфері виключно в межах мобілізаційної логіки є непродуктивним і небезпечним, адже воєнний час вимагає не лише швидких рішень і концентрації ресурсів, а й переходу до більш зрілої управлінської моделі, здатної забезпечувати стійкість у тривалій перспективі.

Така модель має ґрунтуватися на визнанні психологічної безпеки персоналу військовослужбовців як повноцінного управлінського ресурсу, а не як індивідуальної відповідальності окремих працівників у такій надскладній системі. Саме це актуалізує необхідність переосмислення підходів до управління персоналом у воєнний період – від ситуативних і реактивних рішень до системної моделі забезпечення психологічної безпеки. Йдеться про перехід від логіки постійної мобілізації до логіки довгострокової стійкості, у межах якої людський ресурс розглядається як ключовий фактор збереження управлінської спроможності держави. Це, своєю чергою, логічно зумовлює подальший аналіз організаційних і управлінських механізмів забезпечення психологічної безпеки персоналу, який здійснюється в наступних розділах роботи. У цьому контексті стає очевидним, що проблема психологічної безпеки персоналу в органах публічної влади не може бути вирішена виключно на рівні нормативних декларацій або окремих підтримувальних заходів. Її характер є комплексним і безпосередньо пов'язаним із тим, як саме організована управлінська діяльність, якими є управлінські практики, стиль керівництва та внутрішня логіка функціонування організації. Воєнний стан лише загострив ці взаємозв'язки, зробивши видимими ті структурні обмеження, які в мирний час могли залишатися латентними.

Фактично, ефективність забезпечення психологічної безпеки персоналу визначається не стільки формальними приписами, скільки реальними управлінськими рішеннями, які щоденно приймаються на різних рівнях публічного управління у військовій сфері. Саме на рівні організаційних процесів відбувається або компенсація зовнішнього стресу, або його додаткове посилення. Тому подальший аналіз потребує зміщення фокусу з макrorівня нормативно-правового регулювання на мезо- та

мікрорівні управління, де формується психологічний клімат, визначається допустимість помилок і закладаються умови для професійної стійкості персоналу¹³.

2. Особливості процесу формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні

Психологічна стійкість військовослужбовців – це здатність особистості протистояти бойовому стресу, зберігати самоконтроль та відновлювати рівновагу. Під час реабілітації вона є головним критерієм одужання, що формується через емоційну саморегуляцію, опрацювання травми та адаптацію до мирного чи службового життя. Складовими психологічної стійкості є: резиліентність: здатність проходити крізь випробування без руйнування психіки; саморегуляція: уміння контролювати емоції та знижувати рівень напруги; гнучкість: швидка адаптація до змінних умов середовища. На рисунку 1 відтворено комплекс складових психологічної стійкості.



Рис. 1. Комплекс складових психологічної стійкості

(складено на основі джерел: ¹⁴, ¹⁵, ¹⁶)

¹³ Хомишин І. Публічна служба в умовах війни. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 3. С. 308-312. URL: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2023/07/58.pdf>

¹⁴ Савченко, О., Лавриненко, Д., & Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 118-129. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12>

¹⁵ Тютюнник, Л. . (2025). Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*, 87(5), 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>

¹⁶ Соловей-Лагода , О. 2024. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Лис 2024), 32-44. DOI:[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).

Таким чином, психологічна стійкість військовослужбовців – це інтегральна системна характеристика особистості, що забезпечує здатність військовослужбовця бути саморегульованим суб'єктом активності, ідентифікувати і справлятися із зовнішніми та внутрішніми негативними чинниками, які перешкоджають виконанню бойових завдань, тобто вона є одночасно і процесом, і результатом, а отже – багатовимірною конструкцією, в якій особистість, характеристики зовнішнього впливу та соціальне середовище (військове та сімейне) розглядаються як однаково важливі¹⁷.

Слід зазначити, що в сучасному науково-практичному дискурсі існує поширена помилкова думка, що стійкі люди не відчувають негативних емоцій чи думок і виявляють оптимізм у будь-якій ситуації. Всупереч цьому помилковому уявленню, реальністю залишається те, що стійкість демонструється в окремих осіб, які можуть ефективно та відносно легко долати кризи та використовувати ефективні методи подолання¹⁸. Іншими словами, люди, які демонструють стійкість – це люди з позитивною емоційністю, які прагнуть ефективно врівноважити негативні емоції позитивними.

Ми погоджуємося із думкою М. Руттера, який у своїх нещодавніх дослідженнях підкреслює, що люди демонструють стійкість, коли стикаються з важкими обставинами чи ситуаціями та із легкістю можуть адаптуватись до них, а тому психологічна стійкість не є рідкісною здатністю; насправді стійкість психологічна стійкість притаманна середньостатистичній людині, яку може розвинути практично кожен. Слід також зазначити, що психологічну стійкість слід розглядати як процес, а не як рису, яку треба мати¹⁹.

Сучасна російсько-українська війна актуалізувала необхідність суттєвого переосмислення уже існуючих стійких стереотипів та соціальних установок, сформованих у довоєнний, відносно мирний період соціального буття, а також акцентувала необхідність більш ретельного врахування основних чинників, які мають вплив на процес формування та розвитку психологічної стійкості саме військовослужбовців, адже низький рівень стійкості до стресу, нездатність військовослужбовця протидіяти його деструктивному впливу, призводять до негативних наслідків у його психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах.

Наявна статистика та наукові дослідження свідчать, що на рівень психологічної стійкості сучасного військовослужбовця впливає низка таких чинників:

- значний термін тривалості російсько-української війни;
- пошук інноваційних підходів і методик щодо діагностування та коригування психологічної стійкості особистості кожного військовослужбовця;

¹⁷ Лагодзінський В. В., Єфімова В. В. Сучасна система соціальної підтримки захисників батьківщини в уявленнях військовослужбовців збройних сил України. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2024. Вип. 102. С. 58-66. DOI <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.102.6>

¹⁸ Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego -resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 70(5). 1067p.

¹⁹ Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22.

– стан матеріально-технічної бази та інформаційного забезпечення системи формування, підтримання та відновлення психологічної стійкості військовослужбовців;

– зростання важливості матеріально-технічного та соціально-побутового забезпечення військовослужбовців у місцях дислокації військових частин (підрозділів)²⁰.

Актуальність сучасних із зарубіжних проблематики досліджень підсилюється вимогою науково обґрунтованих стратегій психологічної підтримки, комплексного врахування сімейного оточення та соціальних умов для зниження агресивних проявів, ефективної реабілітації та успішної інтеграції військовослужбовців у мирне життя. Тому вагомості набуває аналіз психологічних механізмів виникнення агресії у військовослужбовців після участі в бойових діях, визначення особливостей її прояву та обґрунтування ефективних психологічних прийомів подолання агресивних реакцій у процесі адаптації до цивільного середовища.

Постанова Кабінету Міністрів України № 1337 від 29 листопада 2022 року (із змінами, внесеними у липні 2025 року) регламентує порядок надання психологічної допомоги ветеранам та особам, прирівняним до ветеранів²¹. Цей нормативно-правовий акт визначає трирівневу систему психологічної підтримки, що включає соціально-психологічну підтримку, спеціалізовану психологічну допомогу та комплексну медико-психологічну реабілітацію. Основною метою Постанови є збереження та відновлення психічного здоров'я ветеранів, профілактика та попередження розвитку психічних і поведінкових розладів, а також подолання негативних наслідків травматичних подій для психічного стану особи. Психологічна допомога, відповідно до документа, спрямована на зниження частоти та тяжкості наслідків травматичних подій, що включає корекцію поведінкових реакцій, у тому числі агресивних, які можуть виникати як адаптаційна відповідь на стресові та критичні життєві обставини²².

Наведені чинники здійснюють значний вплив на стійкість українських військовослужбовців, як під час бойової підготовки та в ході бойових дій, а також і бути здатним до адаптації у поствоєнний період мирного життя. Відтак, сучасний військовослужбовець має бути:

²⁰ Чорний В.С., Романишин А.М., Остапчук О.П., Вавілова Н.В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. № 2(81). С. 139-145. DOI: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>

²¹ Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб. Постанова Кабінетів Міністрів України № 1337 від 29 листопада 2022 року (із змінами, внесеними у липні 2025 року). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>

²² Колесниченко Н. Психологічні шляхи подолання можливих агресивних проявів у військовослужбовців після бойових дій. *Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення*: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, присвяченої світлій пам'яті офіцера, психолога Сергія Чумака (23 грудня 2025 року, м. Хмельницький). Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2025. С. 260-265. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5692/1/%D0%9D%D0%90%D0%94%D0%9F%D0%A1%D0%A3_23.12.2025.pdf

- висококласним фахівцем;
- професіоналом у своїй галузі;
- мати достатній рівень фізичної підготовки;
- володіти необхідним для військової служби обсягом знань, умінь та навичок;
- мати моральну і матеріальну мотивацію до виконання функціональних обов'язків.

Формування психологічної стійкості військових під час переходу до мирного життя вимагає комплексної підтримки від родини, суспільства та фахівців із ментального здоров'я, а також складається із певних, чітко сформованих та конкретних, етапів та завдань та методів (рисунок 2).

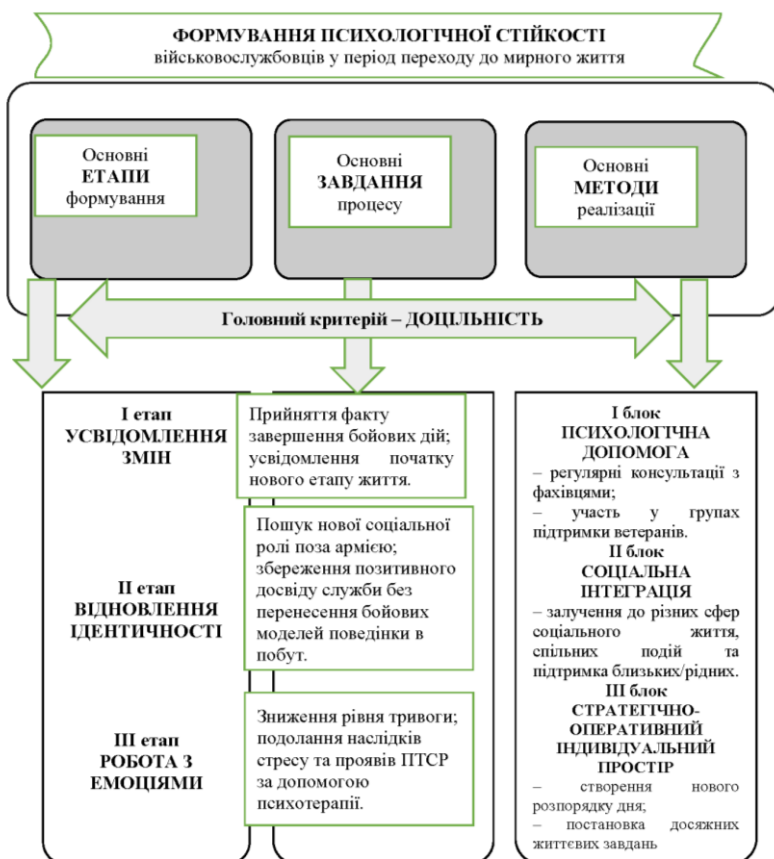


Рис. 2. Компоненти процесу формування психологічної стійкості військовослужбовців (транзитний період адаптації до мирного життя)

Таким чином, можемо констатувати, що зазначені на рисунку 2 компоненти процесу формування психологічної стійкості військовослужбовців перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодоповнюють один одного, причому, їх взаємодія забезпечує збереження психологічного благополуччя особистості, підтримання здатності до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах підвищеного навантаження.

Особливого значення така характеристика психологічної стійкості набуває для військовослужбовців, діяльність яких пов'язана з таким:

- постійним впливом стресових факторів;
- високим рівнем відповідальності;
- необхідністю прийняття рішень в екстремальних умовах²³.

Слід пам'ятати, що повернення до мирного життя супроводжується не лише емоційними труднощами, а й глибокою переоцінкою життєвих цінностей, адже бойовий досвід нерідко змінює ставлення до себе, до близьких, до моральних орієнтирів, що було нормальним у мирному житті, може втратити значення – такі внутрішні конфлікти часто викликають когнітивний дисонанс, що призводить до емоційної нестабільності. У мирному середовищі складно знайти місце, де ці нові цінності будуть прийнятними або зрозумілими, тому військовослужбовцям важливо пройти процес переосмислення, у якому допомогу можуть надати не лише психологи, а й представники церкви, наставники, представники ветеранських організацій.

Збереження сенсу та включення військового досвіду в нову життєву парадигму – важлива складова стабільної адаптації. Такий підхід сприяє не витісненню травматичного досвіду, а його конструктивному інтегруванню, а сам процес передбачає відновлення соціальних зв'язків, переосмислення досвіду та розвиток навичок саморегуляції²⁴.

3. Роль участі держави у процесі формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні

Роль держави у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців в Україні полягає у створенні єдиної системи правових, організаційних та медико-психологічних заходів на всіх етапах проходження військової служби. Публічно-управлінські впливи у зазначеній сфері реалізуються через формування державної політики національної безпеки, вдосконалення нормативної бази та розвиток інституційної системи психологічного супроводу в Збройних Силах України.

Сьогодні поняття національної безпеки визначається як рівень захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства, держави від зовнішніх та внутрішніх загроз²⁵. Будучи однією із складових національної безпеки, психологічна стійкість військовослужбовців значно залежить від соціальних факторів: соціальних почуттів військових колективів, ступеня їх соціальної забезпеченості та захищеності, тобто

²³ Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кохун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. С. 67.

²⁴ Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: колект. монограф.; за заг. ред. Л.М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2024. 250 с.

²⁵ Про національну безпеку України. Закон України від 21.06.2018 № 2469-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>

соціальної комфортності життя. Слід зазначити, що довготривала невирішеність соціальних проблем переважної частини українського суспільства під час війни виступає в якості одного з основних чинників виникнення та розвитку низки небезпек у військовому сегменті національної безпеки, що, в свою чергу, може спричинити психологічний розлад, іноді – самовільне залишення військової частини. А отже, як стверджує науковець Михайлишин У.Б., у таких умовах важливим фактором зміцнення психологічної стійкості особового складу повинен стати пошук нових підходів соціально-психологічної роботи в структурі сил безпеки і оборони України як на рівні держави, так і на рівні окремого підрозділу. У такому випадку психологічну стійкість військовослужбовців можна визначати і як процес емоційно-оціночного ставлення до себе та навколишнього середовища, результатом якого є сукупність порівнюваних еталонних і реальних образів соціальних об'єктів, явищ і ситуацій, що визначають рівень прояву протиріч між цінностями та дійсністю²⁶.

Ключовими інструментами публічно-управлінських впливів на процес формування психологічної стійкості військовослужбовців в Україні є: нормативно-правове регулювання процесу, повноцінне інституційне забезпечення; тісна співпраця із громадянським суспільством; науково-методичний супровід. У таблиці 1 подано розгорнуту характеристику перерахованим інструментам.

На основі аналізу теоретичних засад та виявлених емпіричних проблем, доречно запропонувати Комплексну модель формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні, яка розроблена з урахуванням специфіки військової служби (ієрархічність, регламентованість) та кризових умов воєнного стану.

Її ключова відмінність від існуючих практик полягає в зміні парадигми: перехід від ситуативного реагування на стрес до системної інституалізації безпеки як управлінської функції шляхом формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців.

На рисунку 3 зображено основні рівні та елементи запропонованої вище Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні.

Отже, запропонована на рисунку 3 модель складається з трьох взаємопов'язаних рівнів управління: стратегічного, тактичного та операційного. Розглянемо більш детально основні характеристики кожного із рівнів.

Стратегічний рівень – «Інституалізація та цінності» – це рівень вищого керівництва органу (категорія «А»). Його мета: легітимізувати психологічну безпеку як пріоритет організації, адже без наявності достатньої сили політичної волі керівництва будь-які ініціативи в системі на рівні органу, а також колективів не матимуть потенціалу для реалізації та впровадження.

На цьому рівні відбувається три основні процеси:

1) впровадження «Психологічного контракту»: окрім формального трудового договору, пропонується запровадити негласний, але комунікаційно закріплений «Психологічний контракт», це набір взаємних очікувань, де організація гарантує не

²⁶ Михайлишин У., Ващенко І., Стадник А. Аспекти психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців сил безпеки і оборони України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 125-130. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.23>

лише виплату зарплати, а й захист від токсичності, право на помилку та повагу до особистих кордонів в умовах війни;

2) розробка та затвердження «Кодексу психологічної безпеки», це нормативний документ внутрішнього користування, який декларує:

– принцип «No-Blame» (відмову від покарання за ненавмисні помилки, які були вчасно виявлені та повідомлені працівником);

– політику «Нульової толерантності» (чітка заборона будь-яких форм мобінгу, публічного приниження чи емоційного тиску з боку керівників, з прописаним механізмом подання скарг);

3) інтеграція безпеки в КРІ керівників (ефективність керівника структурного підрозділу має оцінюватися не лише за виконанням планових показників, а й за станом клімату в колективі: рівень плинності кадрів, кількість лікарняних, результати анонімних опитувань).

Таблиця 1

Сутнісні характеристики інструментів публічно-управлінських впливів на процес формування психологічної стійкості військовослужбовців в Україні

Назва інструменту	Як використовується	Приклад
Нормативно-правове регулювання процесу	Оновлення керівних документів Міністерства оборони України щодо організації психологічної допомоги, запровадження вимог щодо профільної освіти для військових психологів	Міністерство оборони України адаптує систему психологічної підтримки під стандарти НАТО, впроваджуючи чіткі Порядки надання допомоги та уніфікуючи види втручань
Інституційне забезпечення	Функціонування структур морально-психологічного забезпечення (МПЗ) та введення інституту офіцерів психологічної підтримки персоналу (ППП) у підрозділах	У військових частинах діють підрозділи та офіцери з питань психологічної підтримки персоналу, які проводять діагностику, тренінги та кризові дебрифінги
Співпраця із громадянським суспільством	Держава інтегрує можливості сектору безпеки з цивільними медичними установами та залучає фахівців через спеціальні реєстри для зменшення навантаження на армійських психологів	Співпраця з державними та громадськими ініціативами (напр., інтеграція «гарячих ліній» та кризової допомоги)
Науково-методичний супровід процесу	Розробка методичних рекомендацій на базі профільних закладів (напр., Національний університет оборони України) з урахуванням досвіду ведення сучасних бойових дій	Процедура декомпресії: З військовослужбовцями після виконання бойових завдань обов'язково проводяться заходи з декомпресії: поступового переключення з бойового режиму на мирний стан

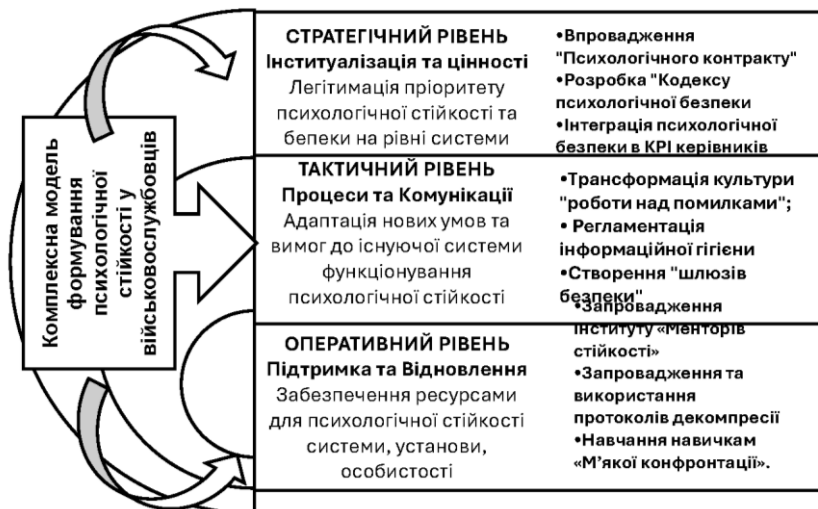


Рис. 3. Комплексна модель формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні

Тактичний рівень – «Процеси та комунікація» – це рівень керівників середньої ланки (категорія «Б») та служб управління персоналом. Його мета: налаштувати робочі процеси так, щоб вони не генерували зайвий стрес.

На цьому рівні відбувається такі основні процеси:

1) трансформація культури роботи з помилками, за основу пропонується взяти практику, запозичену у військових – досвід впровадження протоколу «Розбір після дії»:

– після завершення проєкту чи етапу роботи проводиться дебрифінг, де обговорюється такі питання: що пішло не так?, чому?, як уникнути цього в майбутньому?;

– важливо: під час цього процесу заборонено переходити на особистості та шукати винних;

– мета: виправити систему, а не людину;

2) регламентація інформаційної гігієни – введення «Права на відключення» для посад, які не задіяні в критичній інфраструктурі, це означає офіційну заборону на використання службових чатів для постановки нетермінових завдань у вечірній час та вихідні дні, що дозволить відновити когнітивний ресурс працівників;

3) створення «Шлюзів безпеки» – впровадження анонімних цифрових каналів зворотного зв'язку (чат-боти, скриньки довіри), через які працівники можуть повідомити про управлінські проблеми, етичні порушення чи ризики, минаючи безпосереднього керівника, сприяє руйнуванню «ефекту мовчання» та дає вищому керівництву реальну картину справ.

Оперативний рівень – «Підтримка та відновлення» – це рівень безпосередньої взаємодії працівників (категорія «В»), мета якого полягає у забезпеченні ресурсами для психологічної стійкості.

Основні процеси цього рівня:

1) запровадження інституту «Менторів стійкості» : замість одного штатного психолога, до якого часто соромляться йти, пропонується підготувати групу волонтерів з-поміж авторитетних працівників, які проходять навчання з надання першої психологічної допомоги і виступають «амбасадорами» психологічної безпеки в колективах, здатними розпізнати ознаки вигорання у колег на ранніх етапах;

2) протоколи декомпресії: запровадження обов’язкових пауз відновлення після кризових ситуацій (наприклад, роботи під час масованих обстрілів чи важких переговорів), причому, керівник зобов’язаний надати підлеглому час на емоційне «оохолодження» перед постановкою нового завдання;

3) навчання навичкам «М’якої конфронтації» шляхом проведення тренінгів для персоналу, як коректно, але твердо відстоювати свої межі, говорити «ні» надмірному навантаженню та конструктивно висловлювати незгоду з керівництвом.

Реалізація Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні має відбуватися поетапно, щоб уникнути відторгнення системою. Основні етапи відтворено на рисунку 4.

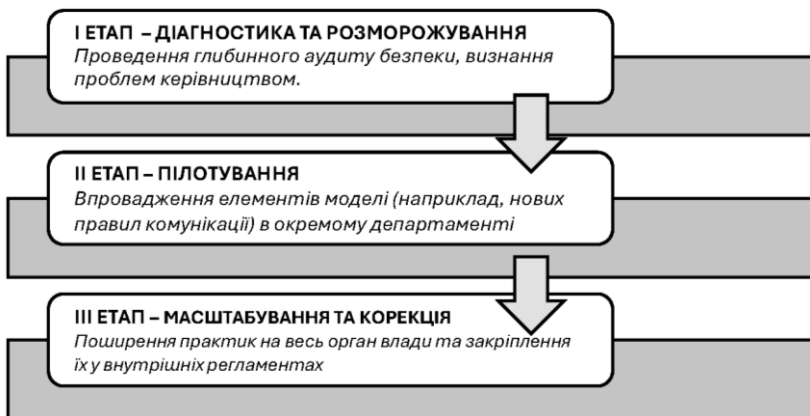


Рис. 4. Основні етапи впровадження Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні

Запропонована модель дозволяє перейти від хаотичних заходів до керованої системи, де психологічна стійкість стає частиною процесу психологічної реабілітації військовослужбовців на новому рівні, забезпечуючи її достатнім потенціалом подолання зовнішніх загроз та змінного середовища.

Важливо, що реалізація запропонованої Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні можлива за умови виконання конкретних управлінських заходів :

1) організація робочого процесу:

– розробка та затвердження алгоритму дій під час повітряних тривог, який знімає з військовослужбовця відповідальність за невиконання термінових завдань у період небезпеки, чітко прописане правило: «Життя – пріоритет №1, завдання – пріоритет №2»;

– запровадження «тихої години» – проміжки часу (наприклад, з 10:00 до 12:00), коли заборонено призначати наради, що надасть змогу співробітникам сфокусуватися на складних завданнях без відволікань;

– встановлення правила «обов'язкової відпустки» – керівники мають слідувати, щоб підлеглі використовували відпустки рівномірними частинами, не накопичуючи їх роками, що є шляхом до виснаження;

2) комунікація та культура:

– впровадження практики регулярних зустрічей один-на-один між керівником та підлеглим, де 50% часу присвячується не робочим питанням, а обговоренню стану працівника, його мотивації та проблем;

– легалізація обговорення помилок: на рівні керівництва публічно визнавати власні помилки, що стане сигналом для колективу: помилятися безпечно;

– створення системи «Бадді» для нових працівників та тих, хто повернувся з фронту: призначення наставника, який допомагає адаптуватися не лише професійно, а й соціально;

3) навчання та розвиток:

– включити модуль «Управління психосоціальними ризиками» в обов'язкову програму підвищення кваліфікації;

– проводити регулярні тренінги з тактичної медицини та першої психологічної допомоги для всього персоналу, тому що знання алгоритмів порятунку знижує рівень загальної тривожності.

ВИСНОВКИ

Формування психологічної стійкості є важливою складовою процесу психологічної реабілітації військовослужбовців в сучасній Україні, особливу і значущу роль в його успішності відіграють саме публічно-управлінські впливи, які здійснює держава. Встановлено, що психологічна стійкість – це динамічний процес, який дозволяє людині знайти новий баланс і розвиватися позитивно у процесі змін. Розглянувши суттєві характеристики поняття «психологічна стійкість», виокремлено такі складові поняття: здатність відновлюватися після екстремальних травм; динамічний процес адаптації; здатність підтримувати самопочуття, добробут; форма компетентного функціонування; здатність підтримувати психологічне та фізичне здоров'я, функціонування в умовах значного ризику або несприятливих обставин; розширення прав та можливостей; демонстрація високих емоційних, поведінкових або медичних показників; здорове, адаптивне інтегроване позитивне функціонування протягом довгого часу після несприятливих наслідків. Визначено, що сучасні суспільства стикаються з викликами, відмінними від тих, що були в минулому – країни зосереджені на пошуку необхідних інструментів протидії постійним змінам та можливим загрозам, розвиваючи власну здатність протистояти потенційним потрясінням.

Проаналізувавши особливості процесу формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні, перш за все, акцентовано увагу на те, що психологічна стійкість військовослужбовців – це здатність особистості протистояти бойовому стресу, зберігати самоконтроль та відновлювати рівновагу. Під час реабілітації вона є головним критерієм одужання, що формується через емоційну саморегуляцію, опрацювання травми та адаптацію до мирного чи службового життя. Існує комплекс складових психологічної стійкості, який складається із резиліентності (здатності проходити крізь випробування без руйнування психіки); саморегуляції (уміння контролювати емоції та знижувати рівень напруги); гнучкості (здатності до швидкої адаптації до змінних умов середовища). Результатом аналізу є чітка констатація того факту, що на рівень психологічної стійкості сучасного військовослужбовця впливає низка чинників: значний термін тривалості російсько-української війни; пошук інноваційних підходів і методик щодо діагностування та коригування психологічної стійкості особистості кожного військовослужбовця; стан матеріально-технічної бази та інформаційного забезпечення системи формування, підтримання та відновлення психологічної стійкості військовослужбовців; зростання важливості матеріально-технічного та соціально-побутового забезпечення військовослужбовців у місцях дислокації військових частин (підрозділів).

Важливо, що формування психологічної стійкості військових під час переходу до мирного життя вимагає комплексної підтримки від родини, суспільства та фахівців із ментального здоров'я, а також складається із певних, чітко сформованих та конкретних, етапів та завдань та методів, які перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодоповнюють один одного, причому, їх взаємодія забезпечує збереження психологічного благополуччя особистості, підтримання здатності до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах підвищеного навантаження.

Ідентифіковано роль участі держави у процесі формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні, яка полягає у створенні єдиної системи правових, організаційних та медико-психологічних заходів на всіх етапах проходження військової служби. служби. Публічно-управлінські впливи у зазначеній сфері реалізуються через формування державної політики національної безпеки, вдосконалення нормативної бази та розвиток інституційної системи психологічного супроводу в Збройних Силах України. Ключовими інструментами публічно-управлінських впливів на процес формування психологічної стійкості військовослужбовців в Україні є: нормативно-правове регулювання процесу, повноцінне інституційне забезпечення; тісна співпраця із громадянським суспільством; науково-методичний супровід.

На основі аналізу теоретичних засад та виявлених емпіричних проблем, авторами запропоновано до розгляду Комплексну модель формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні, яка розроблена з урахуванням специфіки військової служби (ієрархічність, регламентованість) та кризових умов воєнного стану. Її ключова відмінність від існуючих практик полягає в зміні парадигми: перехід від ситуативного реагування на стрес до системної інституалізації безпеки як управлінської функції шляхом формування та розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців. Запропонована модель складається з трьох взаємопов'язаних рівнів управління: стратегічного (рівень вищого керівництва органу), тактичного (це рівень керівників середньої ланки та служб управління персоналом) та операційного

(рівень безпосередньої взаємодії військовослужбовців, мета якого полягає у забезпеченні ресурсами для психологічної стійкості). Реалізація Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні має відбуватися поетапно, щоб уникнути відторгнення системою. Запропонована модель дозволяє перейти від хаотичних заходів до керованої системи, де психологічна стійкість стає частиною процесу психологічної реабілітації військовослужбовців на новому рівні, забезпечуючи її достатнім потенціалом подолання зовнішніх загроз та змінного середовища.

АНОТАЦІЯ

У межах наукового дослідження процесу формування психологічної стійкості сучасних військовослужбовців як важливої складової процесу психологічної їх реабілітації в сучасній Україні саме психологічна стійкість розглядається не як ізольований психологічний феномен або сукупність індивідуальних характеристик окремих працівників, а як структурна характеристика військово-управлінського середовища, що формується через важливі управлінські рішення, організаційну культуру та реальні практики взаємодії в системі Збройних Сил України. Доведено, що психологічна стійкість є системною характеристикою організаційного середовища. Це спільне, колективне переконання військовослужбовців усіх рівнів у тому, що система є безпечною для міжособистісного ризику. Запропоновано впровадження Комплексної моделі формування психологічної стійкості у військовослужбовців в сучасній Україні, яка пропонує впровадження заходів на трьох основних рівнях: стратегічному, тактичному та оперативному.

Література

1. Католик Г. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство*. 2024. № 68. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-12>
2. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 35 (1). DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.35>
3. Приходько І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229858825.pdf>
4. Акімов О. О. Концептуальні основи системогенезу професійної діяльності державних службовців в Україні. Монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2019. 370 с.
5. Арефнія С. Основні напрямки практичної психолого-педагогічної роботи із синдромом вигорання в службовців державних органів влади. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 81-86.
6. Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного часу. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. № 2 (68). С. 31-40. URL: [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-5](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-5)

7. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2018. С. 63-66.
8. Слюсаренко О. В. Стресостійкість як професійна якість. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 145-156. URL: <http://psychology-personality.poltava.ua/wp-content/uploads/2021/09/12.pdf>
9. Ходаківський Є. І., Якобчук В. П., Захаріна О. В., Плотнікова М. Ф., Іванюк О. В. Формування європейської системи Q-менеджменту в децентралізованих громадах. *Наукові Горизонти*. 2019. № 3 (76). С. 10-18. DOI: 10.33249/2663-2144-2019-76-3-10-18
10. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. №7. № 1 (45). С. 65-80. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>
11. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7-12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>
12. Гончарук Н., Чередниченко А. Модернізація публічного управління в Україні в умовах війни та в поствоєнний період у контексті європейських цінностей. *Аспекти публічного управління*. 2022. № 10(6). С. 46-54. DOI: <https://doi.org/10.15421/152243>
13. Хомишин І. Публічна служба в умовах війни. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 3. С. 308-312. URL: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2023/07/58.pdf>
14. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 118-129. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12>
15. Соловей-Лагода О. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія: Психологічні науки. 2024. С. 32-44. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4)
16. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87(5). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>
17. Лагодзінський В. В., Єфімова В. В. Сучасна система соціальної підтримки захисників батьківщини в уявленнях військовослужбовців збройних сил України. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2024. Вип. 102. С. 58-66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.102.6>
18. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 70(5). 1067p.
19. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22.
20. Чорний В.С., Романишин А.М., Остапчук О.П., Вавілова Н.В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень*

Національного університету оборони України. 2024. № 2(81). С. 139-145. DOI: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>

21. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб. Постанова Кабінетів Міністрів України № 1337 від 29 листопада 2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>

22. Колесниченко Н. Психологічні шляхи подолання можливих агресивних проявів у військовослужбовців після бойових дій. *Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення*: тези Всеукр. наук.-практ. Конф. здобувачів вищої освіти, присвяченої світлій пам'яті офіцера, психолога С. Чумака (23 грудня 2025 року, м. Хмельницький). 2025. С. 260-265. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5692/1/%D0%9D%D0%90%D0%94%D0%9F%D0%A1%D0%A3_23.12.2025.pdf

23. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кокур, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 67 с.

24. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: колект. монограф.; за заг. ред. Л.М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2024. 250 с.

25. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 № 2469-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>

26. Михайлишин У., Ващенко І., Стаднік А. Аспекти психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців сил безпеки і оборони України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 125-130. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.23>

Information about the author:

Panchenko Hanna Oleksandrivna,

Candidate of Sciences in Public Administration,
Associate Professor, Associate Professor at the Department
of Public Administration and Regionalism Chair
Odesa Polytechnic National University
1, Shevchenko Avenue, Odesa, 65044, Ukraine