



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

zalishayutsya-50376582.html

6. Чому українки залишаються вдома попри війну: головні причини за даними дослідження. Соцпортал. 2025. URL: <https://www.ukr.net/news/details/society/110450561.html>

7. Швидка О. Якщо не я, то хто? Як звичайні українські жінки під час війни роблять надзвичайні речі. NV.ua. 2024. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/viyna-v-ukrajini-zhinki-u-zsu-politici-ta-biznesi-yaki-nadihayut-svojimi-dosyagnenniyami-ta-vchinkami-50379962.html>

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЙОГО АДАПТАЦІЯ В УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЯХ

*Олена Педченко, кандидат філологічних наук, завідувач кафедри
прикладної філології*

*Олег Марченко, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

INTERNATIONAL EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR MILITARY PERSONNEL AND ITS ADAPTATION TO THE REALITIES OF UKRAINE

*Olena Pedchenko, candidate of philological sciences, head of the department of
applied philology, MSU*

Oleg Marchenko, master's student in Psychology

Анотація. У статті проаналізовано провідні міжнародні моделі психологічної підтримки військовослужбовців *Battlemind*, *TRiM*, *PIES* та *OSISS*, які сформували основу сучасних підходів до профілактики бойового стресу й відновлення психічної стійкості. Розкрито можливості адаптації цих моделей до українських умов через створення коротких тренінгів стійкості, реєр-програм підтримки та цифрових освітніх платформ. Визначено, що інтеграція зарубіжного досвіду в українську систему військової психології сприяє формуванню багаторівневої системи допомоги, яка поєднує профілактичний, психоосвітній і реабілітаційний компоненти. Акцентовано, що психологічна підтримка є стратегічним чинником національної безпеки й бойової готовності Збройних Сил України.

Ключові слова: психологічна підтримка, *Battlemind*, *TRiM*, *OSISS*, профілактика бойового стресу.

Abstract. The article analyzes leading international models of psychological support for military personnel *Battlemind*, *TRiM*, *PIES*, and *OSISS* which have shaped contemporary approaches to combat stress prevention and resilience development. The study explores the possibilities of adapting these models to the Ukrainian context through the implementation of short resilience-training programs, peer-support networks, and digital educational platforms. It is determined that the integration of foreign experience into the Ukrainian system of military psychology contributes to the formation of a multilevel assistance model combining preventive, psychoeducational, and rehabilitative components. The article emphasizes that psychological support represents a strategic factor in ensuring national security and the combat readiness of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: resilience training, *Battlemind*, *TRiM*, *OSISS*, combat stress prevention.

Сучасні умови воєнного стану в Україні зумовили зростання потреби у кваліфікованій психологічній підтримці військовослужбовців. Війна не лише спричиняє фізичні втрати, але й створює глибокі психоемоційні травми, які

потребують системної корекції та профілактики. Психологічна адаптація військових до умов служби є важливою складовою їхньої боєздатності, моральної стійкості та ефективного виконання службових завдань [2; 4].

Проблематика адаптації військовослужбовців набула особливої актуальності після 2014 року, а з 2022 року – в умовах повномасштабного вторгнення. Саме від рівня психологічної готовності залежить здатність військових діяти злагоджено, ухвалювати рішення в екстремальних умовах і зберегти внутрішню рівновагу. Тому вивчення ролі психологічної підтримки в процесі адаптації військових має не лише наукове, але й соціально-гуманітарне значення.

Військова психологія як самостійна галузь наукового знання в Україні формувалася в тісному зв'язку з розвитком Збройних Сил і національної системи безпеки. У післявоєнний період основна увага зосереджувалася на поведінкових аспектах діяльності солдатів, підборі кадрів, вивченні дисципліни, витривалості та типології особистості військовослужбовця. Військові психологи працювали переважно в межах патопсихологічної та психофізіологічної парадигм, де метою було запобігання нервово-психічним зривам та підтримання працездатності у бойових умовах.

З початку ХХІ століття, а особливо після 2014 року, фокус військової психології змістився на людиноцентричну модель психологічного забезпечення, яка визнає пріоритет збереження психічного здоров'я, профілактику стресових розладів, розвиток емоційного інтелекту, соціальної підтримки та моральної стійкості особового складу [4]. Такий підхід ґрунтується на принципах гуманізації, партнерства та поєднання індивідуальної й групової терапії.

Психологічна підтримка військових охоплює кілька рівнів: профілактичний, діагностичний, корекційний і реабілітаційний. Основними її функціями: психодіагностика емоційного стану військовослужбовців; психокорекція через тренінги стресостійкості, психотерапію, індивідуальні консультації; психологічна реабілітація після бойових дій або втрати побратимів; соціально-психологічна підтримка сімей військових, які переживають наслідки війни [2; 4].

Психологічна адаптація військовослужбовця – це динамічний процес пристосування особистості до специфічних, часто екстремальних умов діяльності, який охоплює когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий рівні функціонування. Вона полягає у перебудові системи цінностей, установок, способів реагування та міжособистісної взаємодії в умовах високої напруги, ризику для життя та постійного впливу травмувальних чинників.

У психологічному вимірі адаптація включає кілька взаємопов'язаних механізмів, а саме когнітивну переоцінку ситуації (здатність усвідомити нові реалії служби, сприйняти їх як професійну норму, а не як кризу); емоційну регуляцію (контроль страху, тривоги, гніву через саморефлексію, дихальні техніки, релаксацію, підтримку побратимів); поведінкову мобілізацію (здатність діяти конструктивно навіть у стані виснаження або стресу); соціальну інтеграцію (формування почуття належності до колективу, довіри до командування, групової згуртованості).

Як підкреслює К. Кравченко, виникнення бойового стресу має не лише

індивідуально-психологічні, а й соціальні детермінанти, пов'язані з характером групових взаємин, рівнем комунікації у підрозділі, моральними нормами поведінки в екстремальних ситуаціях [2, с. 96]. Саме тому адаптація не може бути розглянута ізольовано – вона має колективний вимір, що відображає психологічний клімат військового середовища.

Теоретичною базою сучасної військової психології є: теорія стресу Г. Сельє, яка пояснює трифазну реакцію організму (тривога – опір – виснаження) і є фундаментом для розробки антистресових програм; теорія когнітивної оцінки Р. Лазаруса, що підкреслює значення інтерпретації подій у формуванні емоційних реакцій; концепція копінг-стратегій С. Хобфолла, відповідно до якої людина зберігає психологічну рівновагу завдяки ресурсам – підтримці, сенсу, відчуттю контролю; українські дослідження С. Максименка, О. Кокуна, О. Тімченка, які розробляють моделі психічної саморегуляції та професійного вигорання у військових.

У вітчизняній науковій школі зокрема у працях О. Недвиги [3] значна увага приділяється зв'язку між професійною підготовкою та психологічною стійкістю, а також формуванню *внутрішнього локусу контролю* – здатності брати відповідальність за власний стан навіть у кризових умовах.

Як зазначає С. Ганаба, ефективна психологічна підтримка можлива лише за умов інтеграції кращих міжнародних практик, які ґрунтуються на принципах превенції, довіри та міжвідомчої співпраці [1, с. 78].

Наприклад:

- у Збройних силах Канади діє програма *Operational Stress Injury Social Support (OSISS)* – мережа підтримки ветеранів, що поєднує консультації фахівців із взаємодопомогою серед побратимів;

- у Великій Британії впроваджено систему *Trauma Risk Management (TRiM)*, де колеги проходять спеціальне навчання для виявлення ранніх ознак стресу у своїх товаришів;

- в Ізраїлі використовують модель *Yahalom*, орієнтовану на швидке втручання безпосередньо в бойових умовах (психологічна допомога протягом перших 48 годин після травматичної події).

Ці приклади демонструють важливість поєднання професійної психологічної роботи з внутрішньою культурою підтримки у військових підрозділах, що наразі активно впроваджується і в українській армії.

Інтеграція міжнародного досвіду у систему психологічної підтримки військовослужбовців України ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні клінічних, соціально-психологічних та організаційних підходів, апробованих у провідних збройних силах світу. Дослідження доводять, що ефективна модель підтримки має багаторівневий характер і охоплює як превентивні, так і реабілітаційні заходи, спрямовані на збереження психологічного ресурсу особистості. Найрезультативнішим прикладом є програма *Operational Stress Injury Social Support (OSISS)*, започаткована Міністерством національної оборони у партнерстві з *Veterans Affairs Canada*. Її сутність полягає у створенні мережі неклінічної підтримки на засадах «peer-to-peer», коли допомогу надають ветерани, що самі мають досвід служби та подолання наслідків стресу. Як

зазначають С. Дюрансо та співавт.: «відповідність критеріям посттравматичного стресового розладу мала найсильніший зв'язок із використанням OSISS (OR = 22.31 [95 % CI = 13.36–37.28])», проте «лише невелика кількість співробітників CAF (1,2 %) звертається за допомогою до OSISS», що свідчить про надзвичайно обмежене охоплення навіть за високої потреби [6, с. 12]. Таким чином, програма показала ефективність серед військових з діагностованими операційними стресовими травмами, однак водночас виявила важливість формування культури довіри до психологічної допомоги. Саме принцип зниження стигматизації є ключовим для українського контексту, де звернення по допомогу досі часто сприймається як вияв слабкості.

Британська система *Trauma Risk Management* (TRiM) демонструє інший, але не менш успішний підхід до запобігання бойовим психічним травмам. Її методологія полягає у ранньому скринінгу після травматичних подій, який проводять спеціально навчені колеги, а не психіатри. Як зазначено у дослідженні Д. Уайброу TRiM «розроблена для вдосконалення існуючих структур управління, зокрема в частині управління психологічними симптомами після травматичної події» [10, с.334]. У тому ж дослідженні наголошується, що «військовослужбовці мають обмежену довіру до фахівців з психічного здоров'я, але підхід TRiM до надання допомоги, який базується на взаємодопомозі, може бути більш прийнятним для військовослужбовців, ніж психологічне обстеження» [10, с.332], тобто система сприяє розвитку взаємної довіри у військових колективах, не замінюючи, а посилюючи офіційні психологічні механізми допомоги. Це важливий акцент для українських Збройних Сил, де бракує кадрових психологів і значну частину психологічної роботи здійснюють командири.

Підтвердження ефективності TRiM міститься й у дослідженні Н. Гринберг, де наголошується: «Хоча TRiM виник у Королівській морській піхоті, зараз він широко використовується як у Королівському флоті, так і в армії» [7, с. 128]. Тобто система, створена спочатку як ініціатива всередині одного виду військ, переросла у міжродову практику, довівши свою ефективність у зниженні симптомів посттравматичного стресу. У методичних рекомендаціях британського Міністерства оборони також підкреслюється гуманістичний характер підходу: «Методологія TRiM розвинулася на основі клінічних досліджень, які показують, що більшість людей, які пережили травматичні події, добре адаптуються і не страждають від довгострокових негативних наслідків... Людям потрібні заспокоєння, інформація та доброзичливість, бажано від тих, хто їх знає – родичів, друзів, колег та керівників» [7, с. 236]. Ця цитата передає головну філософію TRiM – нормалізацію стресової реакції як природної і водночас підтримку через соціальне оточення, що є ключовим чинником психологічного відновлення.

Ізраїльський досвід так званої *forward psychiatry*, або психологічної допомоги «на передовій», також відіграв значну роль у формуванні сучасних військових моделей. Як зазначають Е Джонс і С. Уессели: «Передова психіатрія» була розроблена під час Першої світової війни для лікування контузії... Вона базувалася на трьох принципах: близькість до місця бойових дій, оперативність

та очікування одужання, що згодом отримало аббревіатуру «PIE» Ці принципи – близькість, безпосередність, очікування, простота – були апробовані ізраїльськими збройними силами в конфліктах на Близькому Сході. Автори вказують, що «оцінки його використання ізраїльськими військами в конфлікті в Лівані показали вищі показники повернення до служби, ніж у базових госпіталях» [8. С. 412], що засвідчує ефективність швидкого втручання безпосередньо в зоні бойових дій. Разом із тим дослідники застерігають, що «опубліковані результати, як правило, перебільшували його ефективність як засобу лікування гострої стресової реакції, так і профілактики хронічних розладів, таких як ПТСР» [8. С. 418], наголошуючи на потребі системного спостереження та реабілітаційної підтримки після фронту.

В американській армії ефективність поєднання профілактичних і реабілітаційних заходів підтверджена результатами реалізації програми *Battlemind*, розробленої у *Walter Reed Army Institute of Research*. Ця програма ґрунтується на ідеї трансформації бойових навичок у ресурси мирного життя і передбачає короткі постротаційні модулі психоосвіти. За результатами рандомізованого дослідження Е. Адлер та співавт. «взводи були випадковим чином розподілені на групи, які проходили стандартне навчання щодо подолання стресу після розгортання, дебрифінг *Battlemind* та тренінг *Battlemind* у малих і великих групах. Стало відомо, що особи з високим рівнем бойового досвіду, які пройшли дебрифінг *Battlemind*, повідомляли про меншу кількість симптомів посттравматичного стресу, депресії та проблем зі сном, ніж особи, які проходили навчання щодо подолання стресу» [5, 939]. Також зазначається, що учасники тренінгу *Battlemind* для великих груп, які мали великий бойовий досвід, повідомляли про меншу кількість симптомів посттравматичного стресу та нижчий рівень стигматизації, а також, незалежно від бойового досвіду, про меншу кількість симптомів депресії, ніж учасники тренінгу зі стресової освіти, що свідчить про позитивний вплив коротких тренінгових інтервенцій на емоційну стабільність військових.

Практична реалізація цих результатів підтверджується у звітах військових медичних установ США та у військовій пресі: «Серед солдатів, які повернулися з Іраку і брали участь у програмі «*Battlemind Training*», менше людей повідомляли про проблеми зі сном, а симптоми посттравматичного стресового розладу були менш вираженими» [9]. Таким чином, *Battlemind* поєднує психологічну підготовку, профілактику ПТСР та освітню функцію, орієнтовану на командира як носія психологічної культури у підрозділі.

У сучасному українському контексті модель *Battlemind* ще не зафіксована як формальна програма під такою назвою, але її ключові елементи вже інтегруються в різні напрями психологічної роботи з військовими, що вказує на поступову трансформацію концепту в межах національних реалій. Це відбувається через декілька паралельних ліній:

По-перше, державні ініціативи психопідтримки включають короткі психоосвітні модулі для військовослужбовців, що повертаються з ротацій. Наприклад, Міністерство оборони України у публічних повідомленнях анонсує запуск нового онлайн/мобільного курсу «Психологічна підтримка» в застосунку

Армія+, де містяться навчальні відео, вправи на саморегуляцію, інформація про типові реакції на стрес і алгоритми звернення по допомогу. Це функціональний аналог *module Battlemind*, який має на меті нормалізувати психоемоційні реакції відразу після фронтового досвіду, надати базові інструменти самопомоги та знизити поріг звернення по психологічну підтримку. (Офіційне повідомлення МОУ, 2024)

По-друге, у методичних посібниках для військових психологів вже описані програми *Battle SMART* та інші тренінги стійкості, які за своїм змістом наближаються до *Battlemind*: вони включають елементи саморегуляції, дихальні та м'язові вправи, короткі групові обговорення досвіду, когнітивні установки на ресурсність. Так, у посібнику під ред. О. Кокуна читаємо: «Battle SMART ... є основним засобом для тренування стійкості... техніки і навички, які допоможуть регулювати фізіологічне та емоційне збудження, особливо під час стресових ситуацій» [4, с. 47]. Таким чином, програми психопідготовки в Україні вже охоплюють ті функції, які виконує *Battlemind* доповнення бойової підготовки психоемоційною готовністю.

По-третє, громадські й ветеранські ініціативи активно заповнюють нішу підтримки після ротацій та демобілізації. Наприклад, лінія #ВАРТОЖИТИ 5522, волонтерські проекти Veteran Hub, Ukrainian Veterans Foundation та інші надають як індивідуальні консультації, так і групові зустрічі, спрямовані на психологічну стабілізацію, просвіту й обговорення травматичного досвіду. Такі зустрічі, хоч і не носять офіційної назви *Battlemind*, часто включають вправи самоаналізу, обмін досвідом, техніки регуляції – і саме вони виконують роль «м'якого» *Battlemind* на рівні громадської мережі підтримки.

По-четверте, наукова спільнота в Україні вже звертає увагу на потребу адаптації *Battlemind* до національного контексту. У дослідженнях з психологічної реабілітації військових зазначають, що модульний підхід, зокрема короткі тренінги стійкості у ротаційних циклах, має великий потенціал для зниження симптомів посттравматичного стресу, якщо поєднувати його з подальшим супровідним контролем [4].

Хоча жоден офіційний нормативний документ наразі не згадує програму *Battlemind* під тією назвою, її ідеї вже вбудовуються в національну систему психологічної підтримки. Перевага такого підходу – гнучкість: українська система може адаптувати інтервенції під різні підрозділи, бойові умови, рівні ризику та ресурсне забезпечення. Наприклад, на передовій модулі можуть бути максимально стислими (20–30 хв), тоді як у тилу – розширеними до 1-2 годин із елементами обговорення досвіду.

Важливим етапом подальшого розвитку має стати систематизація та стандартизація таких модулів у межах оборонних та ветеранських структур. Це включатиме розробку методичних протоколів, навчання тренерів (психологів та офіцерів), створення інструментів моніторингу ефективності (до/після – PCL-5, PHQ-9, ISI тощо), а також інтеграцію цих модулів у річні цикли психопідготовки підрозділів.

Список використаних джерел

1. Ганаба С. Евристичний потенціал міжнародного досвіду соціально-психологічного

супроводу військовослужбовців/ *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (27 жовт. 2023 р.). Львів: ЛДУВС, 2023. С. 77-79.

2. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників АТО : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

3. Недвига О. В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 257 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-nedvyha.pdf>.

4. Психологічна підготовка військовослужбовців у сучасних умовах: тренінгові програми «Battle SMART»/ Під ред. О. М. Кокун. Київ: НУОУ, 2022. 140 с.

5. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77 (5). P. 928-940. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016877>

6. Duranceau S., Zamorski M. A., Whelan C., Dursun S. M. Use of the Operational Stress Injury Social Support (OSISS) Program in a Nationally Representative Sample of Canadian Active-Duty Military Personnel. *Military Behavioral Health*. 2022. Vol. 10 (2). P. 108-117. DOI: 10.1080/21635781.2022.2057374.

7. Greenberg N., Langston V., Jones N. Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces J R Army Med Corps. 2008 Jun;154(2). P.124-127. <https://doi.org/10.1136/jramc-154-02-11>

8. Jones E., Wessely S. «Forward Psychiatry» in the military: its origins and effectiveness // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. Vol. 16 (4). P. 411-419. DOI: 10.1023/A:1024426321072.

9. U.S. Army Medical Department. Study Finds Battlemind is Beneficial. *Army.mil News*, 2009. URL: https://www.army.mil/article/16986/study_finds_battlemind_is_beneficial

10. Whybrow D., Jones N., Greenberg N. Promoting organizational well-being: a comprehensive review of Trauma Risk Management *Occup Med (Lond)*. 2015 Jun;65(4). P. 331-336. DOI:10.1093/ocmed/kqv024

ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ

*Владислав Шахов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Максим Матосов, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

OVERCOMING DEPRESSIVE STATES IN FORCIBLY DISPLACED PERSONS THROUGH PROFESSIONAL RETRAINING

*Vladyslav Shakhov, candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Maksym Matosov, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглянуто проблему подолання депресивних станів у вимушено переміщених осіб засобами професійної переорієнтації. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження доведено гіпотезу, що зміна професійної сфери може сприяти зниженню рівня депресивності, покращенню психічного благополуччя та адаптації переселенців до нових умов життя.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, депресивні стани, професійна