

УДК 159.9:355.233.2:159.922.8(100)(477)



О. П. Каплюченко

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО РЕСУРСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Каплюченко Олександр Петрович,
доктор філософії з державної безпеки,
<https://orcid.org/0000-0001-7992-5169>, e-mail: kaplya.7419@gmail.com,
Національна академія Національної гвардії України

***Анотація.** У статті проаналізовано психологічний феномен ментального ресурсу військовослужбовців Національної гвардії України. Розкрито особливості його формування в умовах війни. Обґрунтовано можливості підтримки ментального ресурсу військовослужбовців Національної гвардії України як запоруки успішного здійснення службово-бойової діяльності.*

***Ключові слова:** ментальний ресурс, військовослужбовці Національної гвардії України, складові ментального ресурсу, особливості ментального ресурсу, робота з особовим складом, морально-психологічне забезпечення.*

Вступ

Повномасштабна військова агресія проти України та тривалі інтенсивні бойові дії висувають безпрецедентні вимоги до психофізіологічних та психологічних резервів особового складу. Для військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ), які виконують широкий спектр завдань – від охорони громадського порядку до безпосередньої участі в бойових зіткненнях – критично важливою є здатність зберігати високий рівень боєздатності та психологічної стійкості в умовах постійної загрози, втрат і хронічного стресу. Ця здатність визначається рівнем їхнього ментального ресурсу. Ментальний ресурс розглядається як внутрішній психологічний (емоційно-вольовий та когнітивний) ресурс особистості, що забезпечує адекватне реагування на стрес, відновлення після травматичних подій та збереження цілеспрямованої діяльності. Його виснаження призводить до зниження бойової ефективності, зростання ризиків розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), синдрому професійного вигорання та дезадаптації.

Водночас, на наш погляд, у процесі формулювання базової гіпотези дослідження доречно виходити з таких положень:

- ментальний ресурс – явище не статичне, а динамічне;
- ментальний ресурс військовослужбовців потребує постійної підтримки та відновлення, тому що в умовах війни виснажується найбільш інтенсивно.

Проблема ускладнюється тим, що наявні методики психологічного супроводу часто орієнтовані на подолання наслідків травматизації, а не на проактивне формування та зміцнення ментального ресурсу, яке є запорукою психологічної стійкості. Відсутність цілісної, науково обґрунтованої системи роботи з ментальним ресурсом військовослужбовців НГУ

постає потужним викликом для системи психологічної підтримки персоналу (морально-психологічного забезпечення).

Відтак актуальним науково-практичним завданням постає необхідність розроблення та впровадження інноваційних підходів до формування та підтримки ментального ресурсу військовослужбовців НГУ, що відповідають реаліям сучасної війни, інтегрованих у загальну систему психологічної підтримки персоналу сектору безпеки і оборони.

Варто зазначити, що на сьогодні немає єдиного розуміння феномену ментального ресурсу особистості військовослужбовців, проте є багато напрацювань щодо проблем психологічного ресурсу, ментального здоров'я та психологічного благополуччя військовослужбовців. На нашу думку, саме вони виступають невід'ємною складовою ментального ресурсу військовослужбовців у сучасних умовах.

З огляду на це, у сучасній психології постійно триває пошук різних методологічних підходів до розуміння окресленого кола проблем, що дасть змогу забезпечити системний підхід до вивчення феномену ментального ресурсу військовослужбовців під час здійснення військово-професійної діяльності в умовах війни.

Базовими поняттями для розуміння проблеми ментального ресурсу, які розглядають сучасні зарубіжні психологи, є психологічне благополуччя, психологічний капітал та психологічний добробут.

Порівняльне дослідження серед військовослужбовців діючих військових частин та резервістів цих частин (що залучаються тільки на збори), в якому вивчалось їхнє психологічне благополуччя, здоров'я, досвід та результативність пройденого навчання, було проведено Дж. Манном та А. Брінклі. Вони використали методи спостереження, бесіди та напівструктурованого інтерв'ю. Такий підхід дав змогу дійти висновків про вплив психологічних, соціальних та фізіологічних чинників ризику на здоров'я й самопочуття військовослужбовців та виявити залежність психологічного благополуччя від умов проходження служби. Було констатовано, що короткочасне навчання, яке проходять резервісти, сприяє підтриманню їхнього здоров'я та психологічного благополуччя, на відміну від військовослужбовців постійного складу, контрольованих у питаннях організації життя, обмежених у виборі та таких, що потребують соціальної підтримки (Mann & Brinkley, 2021).

На психологічне благополуччя та психічне здоров'я моряків найбільш виразно впливають психологічні (відчуття небезпеки, низька згуртованість команди, труднощі сприйняття управління, слабка соціальна підтримка, відсутність самостійності, надмірне почуття обов'язку), фізіологічні (погане фізичне здоров'я, поганий сон, вплив шуму та вібрації), професійні (високі вимоги до роботи, тривалий робочий день та нічні (ненормовані) зміни, невизначеність розкладу, тривале перебування в морі), соціальні (молодий вік, відсутність сім'ї) чинники (Brooks & Greenberg, 2022).

Залежність психологічного благополуччя від особливостей соціальної взаємодії військовослужбовців на початковому етапі (перші два роки служби) визначається саме через психосоціальний контекст, який виступає причиною формування психологічного дистресу у військовослужбовців на цьому етапі. Подальша ж модальність (позитивна чи негативна) соціальної взаємодії між військовослужбовцями багато в чому залежить від командирів (Crane, Forbes, Lewis, O'Donnell, & Dell, 2022).

Як складові психологічного благополуччя військовослужбовців, які брали участь у миротворчих місіях, розглядалися: інтерналізація, самоефективність, самооцінка, а також якість життя, що охоплює задоволеність життям та рівень стресу (Loscalzo, Giannini, Gori, & Fabio, 2018).

Покращення психологічного благополуччя та підтримка працездатності як спосіб зниження психосоціальних ризиків, пов'язаних із військовим життям, розглядаються в програмі навчання військовослужбовців «Психологічний капітал» (Psychological Capital (PsyCap)).

На думку авторів програми, психологічний капітал, який охоплює самоефективність, оптимізм і надію як спосіб демонстрації ставлення військовослужбовців до служби, є більш інформативним психологічним показником, ніж стресостійкість і витривалість. З огляду на це, на психологічний капітал, задоволеність роботою та самосприйняття здоров'я припадає 80 % навантаження в підсумковому показнику психологічного благополуччя військовослужбовців (Hernandez Varas, Labrador Encinas, & Mendez Suarez, 2019; Hernandez Varas & García Silgo, 2021).

Психологічний добробут військовослужбовців розглядається в контексті «теорії збереження ресурсів». Урахування впливу економічних, тимчасових, сімейних, робочих та особистісних ресурсів на процес службової діяльності військовослужбовців дало змогу виявити суперечність між обсягом і швидкістю витрати особистісних ресурсів та обсягом і швидкістю їхнього відновлення в процесі службової діяльності. З огляду на це, основна увага акцентується на важливості збереження психологічного добробуту та особистого благополуччя під час виконання завдань (Goldfarb & Ben-Zur, 2017).

У вітчизняній психології розгляду поняття «психологічний ресурс особистості в умовах війни», зокрема, особистості військовослужбовця, присвячено цілу низку робіт. Значний внесок у загальне розуміння поняття «психологічний ресурс особистості» зробили О. Штепа (2020) та А. Даценко (2020). Психологічний ресурс військовослужбовців розглядається як багатокомпонентна система внутрішніх сил і якостей, що забезпечують ефективність виконання бойових завдань та збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, та Лозінська, 2022; Кокун, Пішко, Лозінська, та Олійник, 2023; Бочелюк та Коротков, 2024).

Про резильєнтність як ядро психологічного ресурсу йдеться в доробку В. Бочелюка, О. Кокуна, І. Пішко, Н. Лозинської (Бочелюк, Панов, та Турубарова, 2023; Кокун, 2024; Кокун, Пішко, Лозінська, та Олійник, 2023; Кокун, Мороз, Пішко, та Лозінська, 2022) та інших авторів. Функціональним аспектам психологічного ресурсу військовослужбовців, який розглядається не як стала величина, а як динамічний показник, зокрема вивченню впливу стресу і страху на виснаження ресурсів та ролі психологічної підготовки в їхньому накопиченні, присвячено такі дослідження: Н. Жигайло та О. Матеюк (2022), І. Клименко, Н. Твердохліб, та М. Зінченко (2023), Є. Пузирьов та В. Ізвєков (2023), Т. Смірнова (2023), З. Шайхлісламов та А. Ковтун (2023), А. Шиделко (2022) тощо.

Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та психологічний добробут особистості в умовах війни пропонується розглядати як цілісний досвід у працях Л. Карамушки (2022), Д. Волкова та О. Абатурової (2022), С. Кондратюка (2022), О. Осуховської, О. Хаустової, Т. Синіцької, В. Салдень, та І. Здорик (2022), Н. Погорільської та Г. Найдьонової (2022), Н. Погорільської, Г. Найдьонової, та Г. Карпюк (2024), О. Бондарчук та Л. Карамушки (2023) та ін. Його формують глибокий зв'язок із фундаментальними людськими цінностями та потребами, суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність собою та своїм життям. Основний акцент припадає на суб'єктивну рефлексію особистості та позитивність життєдіяльності. Також було окреслено різницю між оптимальним та відмінним психологічним благополуччям, яка полягає у відмінності в оцінюванні осмисленості людиною свого життя. Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як інтегрована сукупність задоволеності життям, суб'єктивного відчуття щастя, особистих досягнень, цілеспрямованості та самореалізації в умовах професійної діяльності та буття людини (Волинець, 2020; Титаренко, 2020; Блінов, 2019). Зокрема, О. Блінов (2019) акцентує увагу на необхідності системного підходу до надання психологічної допомоги військовослужбовцям, що поєднує індивідуальні, групові й індивідуальні форми роботи та забезпечує взаємодію державних, громадських і волонтерських структур.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні поняття ментального ресурсу військовослужбовців НГУ, визначенні його ключових компонентів та розробленні практичних

рекомендацій щодо формування та підтримки ментального ресурсу військовослужбовців НГУ в умовах повномасштабної війни.

Матеріали та методи дослідження

Дослідження має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на системному підході до вивчення психологічних явищ. Використано методи теоретичного узагальнення та контент-аналізу наукових публікацій, нормативних документів та звітів, що стосуються психологічної стійкості, бойового стресу, *resilience* (психологічної пружності) та особливостей психологічної підтримки персоналу (морально-психологічного забезпечення) в Збройних Силах України та НГУ. Застосовано порівняльний метод для зіставлення вітчизняних та провідних зарубіжних моделей (США, Іспанія, Італія, Ізраїль) формування ментального ресурсу особистості військовослужбовців. Методологічною основою стали положення про діяльнісний характер психіки та ресурсний підхід до особистості військовослужбовця в екстремальних умовах. Матеріалами стали нормативно-правові акти, аналітичні звіти та наукові публікації, що висвітлюють набутий досвід у США, Іспанії, Італії, Ізраїлі та Україні (зокрема, праці О. Штепи, А. Даценка, О. Кокуна, В. Бочелюка, О. Блінова, Дж. Манна та А. Брінклі, С. Брукса та Н. Грінберга тощо). Вибірку джерел сформовано за критеріями наукової достовірності, актуальності й практичної спрямованості.

Методологічну основу становили порівняльно-аналітичний метод – для зіставлення національних моделей підтримки ментального ресурсу особистості військовослужбовців; контент-аналіз – для виокремлення ключових принципів і структурних елементів систем формування та підтримки ментального ресурсу; системно-структурний метод – для моделювання механізмів управлінської взаємодії; метод узагальнення – для формулювання пропозицій щодо адаптації зарубіжного досвіду. Статистичні методи не застосовувалися через теоретико-аналітичний характер дослідження. Валідність результатів забезпечено опорою на достовірні джерела й офіційні документи.

Результати

В умовах повномасштабної війни проти України проблема формування та підтримки ментального ресурсу військовослужбовців НГУ набуває безпрецедентних масштабів. Ментальний ресурс особистості військовослужбовця НГУ – це внутрішній психологічний (емоційно-вольовий та когнітивний) ресурс, що забезпечує адекватне реагування на стрес, відновлення після травматичних подій та збереження цілеспрямованої діяльності в екстремальних умовах професійної діяльності та соціального буття, зумовлених війною.

Таким чином, на наш погляд, доцільно вважати, що в нинішніх умовах ментальний ресурс охоплює як внутрішні ресурси особистості (адаптивність, цінності, емоційна стійкість), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, ефективна організація професійної діяльності, інформаційна гігієна).

До внутрішніх ресурсів особистості можемо віднести: адаптивність та гнучкість як здатність пристосовуватися до змін, нових умов та стресових ситуацій; ціннісно-сенсові утворення, суть яких полягає в наявності сформованої системи власних цінностей та цілей, які надають сенс життю та мотивують долати труднощі, та їхньому чіткому усвідомленні; емоційно-вольову стабільність як здатність керувати своїми емоціями, переживати негативні емоції без руйнівних наслідків; саморегуляцію як уміння контролювати власні думки, емоції та поведінку.

Найважливішими серед зовнішніх чинників, на наш погляд, виступають соціальна підтримка та комунікація; ефективна організація професійної діяльності, створення умов для повноцінного задоволення базових потреб, можливість планування майбутнього, здійснення турботи про тих, хто її потребує, та інформаційна гігієна.

Проте умови військової служби та безпосередня участь у бойових діях накладають характерний відбиток на структуру та особливості ментального ресурсу військовослужбовців НГУ.

Основними компонентами ментального ресурсу як специфічного внутрішнього ресурсу особистості військовослужбовця виступають емоційно-вольовий та когнітивний. Емоційно-вольовий компонент містить у собі:

- психологічну пружність (*resilience*) як здатність управляти інтенсивними негативними емоціями (страхом, гнівом, відчаєм), підтримувати оптимальний рівень активності та швидко відновлювати емоційну рівновагу після психотравмівної події;
- емоційну стабільність як здатність успішно управляти власними емоціями та адекватно їх виражати, а також зберігати відчуття щастя та задоволення від життя;
- волю як здатність до свідомого спонукання та мобілізації до діяльності.

Когнітивний компонент охоплює:

- когнітивну гнучкість як здатність до швидкої переоцінки ситуації, адаптації планів, ефективного вирішення нетипових проблем та прийняття рішень в умовах інформаційної невизначеності та високого ризику. Вміщує бойову обізнаність і реалістичне сприйняття загрози;
- вмотивованість як чітке усвідомлення мети служби, прагнення до виконання бойових завдань, почуття особистої та групової значущості (ідентифікація з підрозділом та нацією);
- соціальну взаємодію: наявність і використання дієвої мережі міжособистісних зв'язків (підрозділ, сім'я, громада), довіра до командирів, відчуття групової згуртованості та бойового братерства.

Оскільки ментальний ресурс є ресурсом специфічним і нематеріальним, для його формування використовуються такі ж специфічні, хоч і давно відомі напрями: військове лідерство, командування, індоктринація, індивідуальний підхід, інновації, ефективний фідбек.

Основними інструментами є:

- інформаційні: визначеність цілей діяльності та зрозумілість шляхів їхнього досягнення;
- адміністративні: справедливість ставлення та прозорість рішень;
- комунікативні: єдиний комунікативний шаблон та спільне культурне поле;
- логістичні: задоволення базових потреб існування та задоволення фахових потреб діяльності.

Робота з ментальним ресурсом в умовах війни має бути безперервною та багаторівневою. У результаті проведеного дослідження було визначено такі особливості формування, підтримання та відновлення ментального ресурсу військовослужбовців НГУ:

- проактивність замість реактивності. Основний акцент має бути зміщений з реабілітації на превентивну підготовку – формування «ментального щита» до вступу в бойові дії;
- інтеграція в бойову підготовку. Психологічні тренінги не мають бути ізольованими, а повинні інтегруватися в тактичну, вогневу та медичну підготовку. Це дає змогу військовослужбовцям відпрацьовувати стресостійкість безпосередньо в умовах, максимально наближених до бойових;
- розвиток когнітивних навичок: Критично важливим є навчання технікам когнітивної реструктуризації (заміна дезадаптивних думок на конструктивні), усвідомленості (*mindfulness*) та швидкого перемикання уваги для уникнення заціклювання на травмівному досвіді;

– система ротації та відновлення: Жоден тренінг не замінить адекватного відпочинку. Впровадження чітких стандартів ротації, а також програм короткострокового психологічного розвантаження в тилкових зонах (за зразком ізраїльської системи) є життєво необхідним.

Модель підтримки ментального ресурсу військовослужбовців Національної гвардії України, сформована на основі аналізу міжнародного досвіду (зокрема моделі *Resilience Training* армії США та системи *VISED* Ізраїлю) та вітчизняних потреб, матиме три рівні підтримки ментального ресурсу:

1. Первинна підготовка (до бойових дій).
2. Оперативна підтримка (у зоні бойових дій).
3. Вторинна підтримка (після ротації / демобілізації).

Ключовим елементом є психологічний скринінг, який має бути адаптований для своєчасного виявлення військовослужбовців зі зниженим ментальним ресурсом та запобігання його виснаженню до критичної межі.

Обговорення

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що ментальний ресурс не є статичним явищем, а вимагає постійної, системної роботи. Визначені компоненти мають бути об'єктом цілеспрямованого психологічного впливу. Запропонована трирівнева модель відповідає сучасним світовим підходам, зокрема ідеї безперервного супроводу. Особливо важливим є акцент на психологічній пружності (resilience) як меті первинної підготовки. Це узгоджується з дослідженнями, які доводять, що проактивне формування копінг-стратегій значно знижує ймовірність розвитку ПТСР порівняно з лише реактивною терапією (Blinov, 2017).

Необхідність упровадження системи заходів із формування, підтримки та відновлення ментального ресурсу в системі психологічної підтримки персоналу (морально-психологічного забезпечення) НГУ є критично важливою для забезпечення довготривалої боєздатності.

Висновки

У результаті проведеного дослідження узагальнено вітчизняний та міжнародний досвід особливостей формування й підтримки ментального ресурсу військовослужбовців НГУ та визначено можливості його адаптації до сучасних умов. Встановлено, що ефективні моделі формування й підтримки ментального ресурсу військовослужбовців (США, Велика Британія, Ізраїль) ґрунтуються на поєднанні державної координації, міжвідомчої взаємодії та активної участі громадянського суспільства.

Таким чином, ментальний ресурс військовослужбовців НГУ є внутрішнім психологічним (емоційно-вольовим та когнітивним) ресурсом особистості, що забезпечує адекватне реагування на стрес, відновлення після травматичних подій та збереження цілеспрямованої діяльності в екстремальних умовах професійної діяльності та соціального буття, зумовлених війною. Його формування, підтримка та відновлення є ключовими елементами психологічної підтримки персоналу (морально-психологічного забезпечення). Особливості формування, підтримки та відновлення ментального ресурсу в умовах війни вимагають переходу до проактивної інтегрованої моделі, де психологічна підготовка є невід'ємною складовою бойового злагодження та охоплює відпрацювання навичок resilience в умовах, максимально наближених до реальних. Для забезпечення стійкості особового складу НГУ запропоновано трирівневу модель підтримки, що охоплює: а) первинну підготовку (тренінги стійкості), б) оперативну підтримку в бойовій зоні (критичні дебрифінги) та в) вторинну підтримку (реабілітація та сімейний супровід).

Ментальний ресурс військовослужбовців є невідновлюваним, якщо його постійно не підтримувати й не поповнювати. В умовах війни цей ресурс піддається колосальному тиску. Системний підхід, що поєднує професійну психологічну допомогу, забезпечення базових потреб, соціальну підтримку та ефективні програми реабілітації, є критично необхідним для збереження боєздатності українського війська та забезпечення довгострокового добробуту захисників після перемоги. Інвестування в ментальне здоров'я військовослужбовців – це інвестування в майбутнє нації.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у емпіричній перевірці ефективності інтегрованих тренінгів бойової стійкості, стандартизації програм психологічного скринінгу в умовах ротації та розробленні методичних рекомендацій для командирів щодо підтримки ментального ресурсу в підрозділах НГУ.

Список використаних джерел

- Блінов, О. А. (2019). *Бойова психічна травма: монографія*. Київ: Талком
- Бондарчук, О. І., & Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: серія міжнародних вебінарів. *Вісник НАПН України*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134>
- Бочелюк, В., & Коротков, В. (2024). Психологічні особливості формування стресостійкості у військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*, 8(42), 2–7
- Бочелюк, В., Панов, М., & Турубарова, А. (2023). Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*, 1(19), 436–448
- Волинець, Н. В. (2020). *Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України* (Дис. ... д-ра психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ
- Волков, Д. С., & Абатурова, О. А. (2022). Особливості психічного здоров'я учасників бойових дій ЗС України. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, 40–43. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/256>
- Даценко, О. А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(70), 4, 22–27
- Жигайло, Н., & Матеюк, О. (2022). Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 13, 64–70
- Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
- Клименко, І., Твердохліб, Н., & Зінченко, М. (2023). Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 3(12), 59–63
- Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
- Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ-Одеса: Фенікс
- Кокун, О., Мороз, В., Пішко, І., & Лозінська, Н. (2022). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ-Одеса: Фенікс
- Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Олійник, В. О. (2023). *Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: метод. посіб.* Київ: ТОВ «7БЦ»
- Кондратюк, С. М. (2022). Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 4, 78–83
- Осуховська, О. С., Хаустова, О. О., Синіцька, Т. В., Салдень, В. І., & Здорик, І. Ф. (2022). Актуальні питання психічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій. *Modern scientific strategies of development*, 157–169. <https://doi.org/10.51587/9781-7364-13395-2022-008-157-169>
- Погорільська, Н. І., & Найдюнова, Г. О. (2022). Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах російсько-української війни (І. Данилюк, Г. Юрчинська, Н. Погорільська, & Б. Іваненко, Ред.). В *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* (с. 105–108). Київ

- Погорільська, Н. І., & Найдьонова, Г. О., & Карпюк, Г. В. (2024). Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(4), 57–62
- Пузирьов, Є. В., Ізвеків, В. В. (2023). Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 1, 203–209. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf
- Смірнова, Т. М. (2023). Психологічна допомога військовослужбовцям-учасникам російсько-української війни та членам їх сімей: практичні аспекти. У *Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів* (с. 13–17). Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського
- Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД
- Шайхлісламов, З. Р., Ковтун, А. С. (2023). Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 142–145
- Шиделко, А. В. (2022). Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*, 1(6), 476–486
- Штепа, О. (2020). *Види психологічних ресурсів*. <https://surl.lu/kpjyly>
- Blinov, O. A. (2017). To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. In *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology* (p. 68–71). Vienna
- Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Psychology*, 10(1), 139–226. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-4>
- Crane, M. F., Forbes, D., Lewis, V., O'Donnell, M. & Dell, L. (2022). The interplay between social interaction quality and wellbeing in military personnel during their initial two-years of service. *Military Psychology*, 34(5), 503–515. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2015937>
- Goldfarb, R., & Ben-Zur, H. (2017). Resource loss and gain following military reserve duty in Israel: An assessment of conservation of resources (COR) theory. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 135–155. <https://doi.org/10.1037/str0000036>
- Hernandez-Varas, E., Labrador Encinas, F. J., & Mendez Suarez, M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 31(3), 277–283. DOI: 10.7334/psicothema2019.22
- Hernandez Varas, E., & García Silgo, M. (2021). Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema*, 33(4), 536–543. DOI: 10.7334/psicothema2021.151
- Loscalzo, Y., Giannini, M., Gori, A., & Fabio, A. D. (2018). The Wellbeing of Italian Peacekeeper Military: Psychological Resources, Quality of Life and Internalizing Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 1–8. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00103
- Mann, G. J., & Brinkley, A. J. (2021). Life in the Army Reserves – Balancing Work, Training, and Physical Activity: An Ethnographic Study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 990–1005. DOI 10.1080/2159676X.2020.1831579

References

- Blinov, O.A. (2019). *Boiova psikhichna travma* [Combat mental trauma]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian]
- Blinov, O. A. (2017). To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. In *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology* (p. 68–71). Vienna

Bocheliuk, V., & Korotkov, V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia stresostiikosti u viiskovosluzhbovtiv [Psychological features of the formation of stress resistance in military personnel]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 8(42), 2–7 [in Ukrainian]

Bocheliuk, V., Panov, M., & Turubarova, A. (2023). Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia, zhyttiistiikosti, rezylentnosti i psykholohichnoho blahopoluchchia uchasykiv boiovykh dii [Features of post-traumatic growth, vitality, resilience and psychological well-being of combatants]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 1(19), 436–448 [in Ukrainian]

Bondarchuk, O. I., & Karamushka, L. M. (2023). Psykholohichne zdorovia v umovakh viiny i povoienni chas (Ukraina-Polshcha-Izrail) dlia osvitian ta psykholohiv [Psychological health in war and post-war times (Ukraine-Poland-Israel) for educators and psychologists]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134> [in Ukrainian]

Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Psychology*, 10(1), 139–226. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-4>

Crane, M. F., Forbes, D., Lewis, V., O'Donnell, M. & Dell, L. (2022). The interplay between social interaction quality and wellbeing in military personnel during their initial two-years of service. *Military Psychology*, 34(5), 503–515. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2015937>

Datsenko, O. A. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 31(70), 4, 22–27 [in Ukrainian]

Goldfarb, R., & Ben-Zur, H. (2017). Resource loss and gain following military reserve duty in Israel: An assessment of conservation of resources (COR) theory. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 135–155. <https://doi.org/10.1037/str0000036>

Hernandez-Varas, E., Labrador Encinas, F. J., & Mendez Suarez, M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 31(3), 277–283. DOI: 10.7334/psicothema2019.22

Hernandez Varas, E., & García Silgo, M. (2021). Benefits of PsyCap Training on the Wellbeing in Military Personnel. *Psicothema*, 33(4), 536–543. DOI: 10.7334/psicothema2021.151

Karamushka, L. M. (2022). *Psykhychne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]

Klymenko, I., Tverdokhlib, N., & Zinchenko, M. (2023). Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv u period reabilitatsii [Peculiarities of the formation of stress resistance in military personnel during rehabilitation]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia*, 3(12), 59–63 [in Ukrainian]

Kokun, O. M. (2024). *Diahnostyka profesiinoy zhyttiistiikosti ta psykhofiziolohichnoi stiikosti* [Diagnostics of professional resilience and psychophysiological resilience]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]

Kokun, O. M., Klochkov, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii* [Ensuring the psychological stability of military personnel in combat conditions]. Kyiv-Odesa: Feniks [in Ukrainian]

Kokun, O., Moroz, V., Pishko, I., & Lozinska, N. (2022). *Teoriia i praktyka upravlinnia strakhom v umovakh boiovykh dii* [Theory and practice of fear management in combat situations]. Kyiv-Odesa: Feniks [in Ukrainian]

Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk V. O. (2023). *Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtiv-uchasnykiv boiovykh dii* [Theoretical foundations of post-traumatic growth of military personnel participating in combat operations]. Kyiv: TOV «7BTs» [in Ukrainian]

Kondratiuk, S. M. (2022). Zhyttiistiikist yak resurs podolannia zhyttievkykh trudnoshchiv v umovakh viiny [Resilience as a resource for overcoming life's difficulties in wartime]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 4, 78–83 [in Ukrainian]

Loscalzo, Y., Giannini, M., Gori, A., & Fabio, A. D. (2018). The Wellbeing of Italian Peacekeeper Military: Psychological Resources, Quality of Life and Internalizing Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 1–8. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00103

Mann, G. J., & Brinkley, A. J. (2021). Life in the Army Reserves – Balancing Work, Training, and Physical Activity: An Ethnographic Study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 990–1005. DOI 10.1080/2159676X.2020.1831579

Osukhovska, O. S., Khaustova, O. O., Synitska, T. V., Salden, V. I., & Zdoryk, I. F. (2022). Aktualni pytannia psykhiчного zdorovia naseleння Ukrainy v umovakh voiennykh dii [Current issues of mental health of the population of Ukraine in conditions of military operations]. *Modern scientific strategies of development*, 157–169. <https://doi.org/10.51587/9781-7364-13395-2022-008-157-169> [in Ukrainian]

Pohorilska, N. I., & Naidonova, H. O. (2022). Psykholohichni chynnyky posttravmatychnoho zrostannia v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Psychological factors of post-traumatic growth in the context of the Russian-Ukrainian war]. (I. Danyliuk, H. Yurchynska, N. Pohorilska, & B. Ivanenko, Red.). *V Psykholohichne zdorovia osobystosti v konteksti protsesiv hlobalizatsii: metodolohiia doslidzhennia, realii ta perspektyvy* (s. 105–108). Kyiv [in Ukrainian]

Pohorilska, N. I., & Naidonova, H. O., & Karpiuk, H. V. (2024). Resursy posttravmatychnoho zrostannia ukraintsev v umovakh viiny [Resources for post-traumatic growth of Ukrainians in war conditions]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 35(4), 57–62 [in Ukrainian]

Puzyrov, Ye. V., Izviekov, V. V. (2023). Boiovyi stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtsev [Combat stress and its consequences for military personnel]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34(73), 1, 203–209. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf [in Ukrainian]

Smirnova, T. M. (2023). *Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtshiam-uchasnykam rosiisko-ukrainskoi viiny ta chlenam yikh simei: praktychni aspekty* [Psychological assistance to military personnel-participants in the Russian-Ukrainian war and their family members: practical aspects]. *U Boiovyi ta operatyvnyi stres u viiskovo-profesiinii diialnosti ofitseriv-lideriv* (s. 13–17). Kyiv: NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho [in Ukrainian]

Shaikhislamov, Z. R., Kovtun, A. S. (2023). Osoblyvosti vplyvu boiovoho stresu na psykholohichnu pidhotovku viiskovosluzhbovtsev v umovakh boiovykh dii [Peculiarities of the impact of combat stress on the psychological training of military personnel in combat conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, 3, 142–145 [in Ukrainian]

Shtepa, O. (2020). *Vydy psykholohichnykh resursiv* [Types of psychological resources]. <https://surl.lu/kpjyly> [in Ukrainian]

Shydelko, A. V. (2022). Naslidky vplyvu boiovoho stresu na psykholohichni stan osobystosti viiskovosluzhbovtsev [The effects of combat stress on the psychological state of a soldier's personality]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 1(6), 476–486 [in Ukrainian]

Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia* [Post-traumatic life-building: ways to achieve psychological well-being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian]

Volkov, D. S., & Abaturova, O. A. (2022). Osoblyvosti psykhiчного zdorovia uchasnykiv boiovykh dii ZS Ukrainy [Peculiarities of mental health of combatants of the Armed Forces of Ukraine]. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, 40–43. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/256>

Volynets, N. V. (2020). *Psykhologhiia osobystisnoho blahopoluchchia personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy* [Psychology of personal well-being of personnel of the State Border Service of Ukraine]. (Dys. ... d-ra. psykhol. nauk). Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv [in Ukrainian]

Zhyhailo, N., & Mateiuk, O. (2022). Psykholohichni suprovid viiskovosluzhbovtiv u zoni vedennia boiovykh dii [Psychological support for military personnel in the combat zone]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*, 13, 64–70 [in Ukrainian]

Summary

FEATURES OF FORMATION AND SUPPORT OF THE MENTAL RESOURCE OF SERVICEMEN OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE IN WAR CONDITIONS

Oleksandr Kapliuchenko,

PhD in State Security,

National Academy of the National Guard of Ukraine

Introduction. *The full-scale military aggression poses unprecedented demands on the psychological reserves of servicemen, particularly those of the National Guard of Ukraine (NGU). The ability to maintain high combat readiness and psychological resilience is determined by their mental resource – a dynamic system of internal reserves. The lack of a proactive, scientifically grounded system for strengthening this resource in combat conditions is a critical challenge.*

The purpose of the article is to theoretically substantiate the concept of the NGU servicemen's mental resource, identify its key components, and develop practical recommendations for its support during the war.

Materials and Methods. *The study is theoretical and analytical, employing systemic analysis, content analysis of scientific literature and reports, and comparative methods to examine domestic and international models of military stress resistance (USA, Israel). The focus is on the resource-based approach to the military personality in extreme conditions.*

Results. *The mental resource is defined by four interconnected components: Cognitive Flexibility, Emotional Stability (Resilience), Motivational Focus, and Social Support. Effective support requires a proactive, integrated model where psychological preparation is embedded in combat training, focusing on developing cognitive skills (e.g., cognitive restructuring, mindfulness) and ensuring systematic rotation and recovery. A three-level support model is proposed: Primary Prevention (Resilience Training before deployment), Operational Support (Critical Incident Debriefing in the combat zone), and Secondary Support (rehabilitation and family support post-rotation).*

Conclusions. *The mental resource is critical for NGU combat effectiveness. Its support requires a shift towards a proactive, integrated resilience model. The proposed three-level framework, which incorporates international best practices, provides a basis for creating a sustainable system of psychological support within the security sector. Further research should focus on the empirical validation and standardization of these training programs.*

Keywords: *mental resource, NGU servicemen, components of mental resource, features of mental resource, work with personnel, moral and psychological support.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 08.11.2025