Руденко Л. А., Литвин А. В. Теорія і практика підготовки військових психологів у США. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 2 (8). С. 85–94.

УДК 377.8.035.91
This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

Л. А. Руденко, А. В. Литвин
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1351-4433 – Л. А. Руденко
https://orcid.org/0000-0002-7755-9780 – А. В. Литвин
lararudenko@gmail.com

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ У США

Анотація. Навчання військових психологів спрямоване на розв'язання специфічних завдань у зоні бойових дій та тилу, пов'язаних із: наданням невідкладної психологічної допомоги при гострих бойових реакціях, панічних атаках та сильному стресі; профілактикою професійного вигорання та ПТСР учасників бойових дій; психологічною підтримкою особового складу до, під час та після виконання бойових завдань; допомогою ветеранам адаптуватися до мирного життя. Іншими словами, військовий психолог має бути готовим до ефективного виконання поліфункціональних завдань щодо морально-психологічного забезпечення особового складу бойових підрозділів та ветеранів. У цьому зв'язку видається доцільним вивчення досвіду Збройних сил США, особовий склад яких володіє високим рівнем психологічної готовності захищати країну та підтримувати духовно-моральні сили цивільних осіб в умовах війни. Мета статті полягає у вивченні американського досвіду підготовки військових психологів та узагальненні результатів цих досліджень для їх упровадження у вітчизняну профільну освіту. Застосовано теоретичний аналіз американського досвіду підготовки військових психологів та окреслено його ключові аспекти, зокрема акцент на посиленні практичного складника навчання фахівців цього профілю на основі впровадження результатів теоретичних досліджень із позитивної військової психології та опорою на сучасний досвід практичної роботи. Узагальнено зміст навчання військових психологів, де значну частину займає практика опанування ефективних психотехнік когнітивно-поведінкової терапії (експозиційна та когнітивна терапія, стрес-інокуляційна терапія, EMDR, самоврядна когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія та ін.) та корекційних методик щодо подолання емоційних особистісних та соціальних стресів. Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: виявлено основні тенденції підготовки військових психологів у США, які враховують вимоги військової доктрини держави, опираються на відповідні цінності, ідеї позитивної психології, результати досліджень щодо визначення комплексу сильних боків характеру особистості та психологічних механізмів адаптивності учасників бойових дій та їхніх сімей; обґрунтовано доцільність використання досвіду США щодо відновлення учасників бойових дій та ветеранів після травм та психічних захворювань шляхом застосування ефективних психотехнік когнітивно-поведінкової терапії та корекційних методик щодо подолання емоційних особистісних та соціальних стресів, які використовуються військовими психологами США. Практичне значення дослідження визначається можливістю імплементації кращого досвіду підготовки військових психологів у США в системі вищої освіти України, що сприятиме її вдосконаленню відповідно до викликів воєнного часу та після закінчення воєнних дій. Аналіз теорії і практики підготовки військових психологів у США дає підстави для висновку про те, що американські психологи приділяють значну увагу стану психологічного здоров'я учасників бойових дій, ветеранів і членів їхніх сімей, активно працюючи над розробленням заходів щодо їх підтримки на всіх рівнях.

Ключові слова: професійна підготовка військових психологів, учасники бойових дій, ветерани війни, американський досвід, психотерапевтичні техніки.

L. A. Rudenko*, *A. V. Lytvyn
Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

THEORY AND PRACTICE OF MILITARY PSYCHOLOGIST TRAINING IN THE USA

Abstract. The training of military psychologists is oriented toward addressing specific tasks both in combat zones and rear areas. These tasks involve: providing emergency psychological aid during acute stress reactions, panic attacks, and severe stress; preventing burnout and PTSD among combatants; providing psychological support to personnel before, during, and after combat operations; and assisting veterans in transitioning to civilian life. In other words, a military psychologist must be prepared to effectively perform multifunctional tasks related to the moral and psychological support of service members and veterans. In this regard, it is valuable to examine the experience of the U.S. Armed Forces, whose personnel exhibit high psychological readiness to defend their country and sustain the morale of civilians during wartime. The purpose of the article is to examine the U.S. experience in training military psychologists and to synthesize the findings of relevant studies for their implementation in Ukraine's specialized higher education. A theoretical analysis of the U.S. experience of military psychologist training was conducted, and its key aspects were identified, including an emphasis on strengthening the practical component of training specialists in this field through the implementation of findings from theoretical research in positive military psychology and drawing on contemporary practical experience. The content of military psychologist training was summarized, with a significant proportion devoted to the practical mastery of effective psycho-techniques of cognitive behavioral therapy, including exposure and cognitive therapy, stress inoculation therapy, EMDR, self-directed cognitive behavioral therapy, dialectical behavior therapy, etc., as well as corrective methods aimed at overcoming emotional, personal, and social stressors. The scientific novelty of the study lies in the following: the main trends in the training of military psychologists in the United States have been identified, taking into account the requirements of the national military doctrine and drawing on relevant values, the principles of positive psychology, and research findings on the identification of a set of individual character strengths and the psychological mechanisms of the adaptability of combatants and their families; the relevance of applying U.S. experience in the rehabilitation and recovery of combatants and veterans following trauma and mental health disorders has been substantiated through the use of effective psycho-techniques of cognitive behavioral therapy and corrective methods aimed at overcoming emotional, personal, and social stressors used by U.S. military psychologists. The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the best practices from the U.S. system of military psychologist training within Ukraine's higher education system, which would contribute to its improvement in response to the challenges of wartime and the post-war period. An analysis of the theory and practice of military psychologist training in the United States provides grounds for concluding that U.S. psychologists pay considerable attention to the psychological well-being of combatants, veterans, and their family members and actively work to develop support measures at all levels.

Key words: professional training of military psychologists, combatants, war veterans, American experience, psychotherapeutic.

Постановка проблеми. Тривала війна в Україні спонукала до суттєвих змін в організації діяльності військових психологів. Ще на початку вторгнення рф у 2014 р. актуалізувалася потреба у кваліфікованій психологічній підтримці військовослужбовців унаслідок впливів бойового стресу. Для її забезпечення у 2015 р. в ЗСУ було запроваджено посади офіцерів-психологів, а нині створено цілу мережу психологічної допомоги, яка охоплює етапи від підготовки мобілізованих до груп контролю бойового стресу та груп їхнього супроводу й реабілітації.

До специфічних особливостей діяльності військового психолога відносять: роботу безпосередньо в зоні бойових дій або на передовій, що передбачає високу стресостійкість та постійну готовність до оперативної зміни обстановки; допомогу учасникам бойових дій із подолання психологічної травми, пов'язаної з гострими реакціями на стрес (апатія, страх, паніка, агресія), запобігання ПТСР та емоційному вигоранню; психологічний супровід та відбір, пов'язаний із діагностикою особового складу, визначенням психологічної сумісності бійців у підрозділах для підтримки здорового мікроклімату та створення ефективних команд; дестигматизацію, що полягає у переконанні військових у необхідності звернення до психолога; роботу з родинами військовослужбовців, зокрема з надання підтримки під час переживання втрати.

Визначальну роль тут мають відігравати спеціально підготовлені фахівці у сфері військової психології. У системі вищої освіти України військових психологів готують у провідних вищих

військових навчальних закладах та на базі цивільних університетів, серед яких – Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка, який готує офіцерів за спеціальністю «Психологія військово-професійної діяльності» (магістр); Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного у Львові – фахівців за освітньою програмою «Організація психологічної підтримки персоналу (психологічного забезпечення)» (бакалавр); Львівський державний університет безпеки життєдіяльності – фахівців за освітньою програмою «Екстремальна та кризова психологія» (бакалавр); Національна академія Національної гвардії України (м. Харків), де готують військових психологів на факультеті роботи з персоналом (бакалаврський та магістерський рівні) та ін.

Навчання військових психологів передусім спрямоване на розв'язання специфічних завдань у зоні бойових дій та тилу, пов'язаних із: наданням невідкладної психологічної допомоги при гострих бойових реакціях, панічних атаках та сильному стресі; профілактикою професійного вигорання та ПТСР учасників бойових дій; психологічною підтримкою особового складу до, під час та після виконання бойових завдань; допомогою ветеранам адаптуватися до мирного життя. Іншими словами, військовий психолог має бути готовим до ефективного виконання поліфункціональних завдань щодо морально-психологічного забезпечення особового складу бойових підрозділів та ветеранів, що підсилює актуальність цієї психолого-педагогічної проблеми.

У процесі створення системи психологічної підтримки Україна опирається на досвід країн НАТО, адаптуючи його до реальної ситуації воєнного стану. Зокрема, уважаємо доцільним вивчення та впровадження у практику кращого досвіду підготовки військових психологів у США.

Аналіз останніх публікацій. Останнім часом спостерігається активізація наукових досліджень у сфері військової педагогіки та психології. У вітчизняній науці проблему впливу військової психології на формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань досліджували В. Алещенко, О. Бойко, І. Деснова, К. Задорожний, О. Капінус, О. Карачинський, І. Клименко, І. Коваленко, І. Коваль, В. Осьодло, Я. Пилипчук, М. Ростока, А. Юрков та ін. У їхніх працях психологічна підготовка військовослужбовців розглядається як комплексний процес, зорієнтований на забезпечення їхнього оптимального психологічного стану та формування постійної внутрішньої готовності до реалізації найбільш досконалих психотехнік у складних та екстремальних умовах. Моделі психологічної підготовки військовослужбовців країн – членів НАТО на прикладі Болгарії та Румунії дослідив В. Немержицький; психологічні аспекти підготовки офіцерів Збройних сил України у контексті переходу до стандартів провідних країн НАТО висвітлено в дисертації А. Станішовського; психології бойової психічної травми та розробленню методики роботи з нею присвячено монографію О. Блінова. Психологічні особливості сучасних бойових дій та їхній вплив на військовослужбовців викладено у книзі «Психологія бою», створеній колективом авторів Національної академії сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного [3]. Відзначимо, що матеріал цього видання містить не лише теорію, а й фокусується на реальних інструментах, які допомагають підтримувати морально-психологічний стан особового складу в екстремальних ситуаціях та під час бойових дій.

Посилення інтересу наукової громадськості до зарубіжного досвіду підготовки військових психологів є викликом часу, оскільки реалії вимагають якісних наукових знань з військової психології, а практичні психологи різних країн нині зіткнулися з проблемою застосування та адаптації наукового та практичного психологічного досвіду у військовій сфері. У цьому зв'язку видається доцільним вивчення досвіду Збройних сил США, особовий склад яких володіє високим рівнем психологічної готовності захищати країну та підтримувати духовно-моральні сили цивільних осіб в умовах війни.

Метою статті є вивчення американського досвіду підготовки військових психологів та узагальнення результатів цих досліджень для їх упровадження у вітчизняну профільну освіту.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті нашої проблематики першочерговий інтерес становлять праці вчених і практиків США, у яких ще в середині минулого століття порушувалися питання різних аспектів психологічної війни [10], підготовки особового складу до ефективного ведення війни [5] (ініційовані Комітетом із військової психології Національної науково-дослідної ради США. Посібник має назву «Psychology for the Fighting Man» («Психологія для воїна»), а його розширений академічний варіант – «Psychology for the Armed Services». Метою їх створення було пояснити бійцям складні реакції людської психіки. Посібник охоплює теми від адаптації зору та слуху у бойових умовах до лідерства, мотивації, управління панікою, чутками та психологічної війни), консультування та психологічної допомоги учасникам воєнних дій [15].

З опорою на ці дослідження у сучасній системі підготовки військових психологів США вису-

ваються високі вимоги як до рівня професійних знань та вмінь здобувачів освіти, так і до їхніх особистісних якостей. Зважаючи на це, професійна підготовка військових психологів відрізняється тривалістю та багаторівневістю. У США готують штатних та позаштатних фахівців цього профілю, які отримали військовий досвід і не мають такої практики. Навчатися психологічного консультування та психотерапії у системі вищої додаткової освіти мають змогу особи, які мають базову (вищу) освіту в галузі психології, медицини, соціальної роботи. До практичної діяльності як психолога-консультанта допускаються лише ті, що пройшли спеціальну (зазвичай дворічну) програму з практичної психології, клінічної психології та психологічного консультування. Окрім цього, для отримання права на психотерапевтичну діяльність претенденту потрібно пройти 3–4-річне навчання у спеціальному психотерапевтичному інституті. Здобувачі зазвичай виконують три програми: власне навчальна підготовка в галузі теорії та методів практичної психології та психотерапії, набуття досвіду самопізнання у навчальній групі та проходження персональної психотерапії у кваліфікованого фахівця як клієнта, проведення власної роботи з клієнтом під керівництвом супервізора – практикуючого психотерапевта та викладача закладу вищої освіти. Підставою та необхідною умовою для легальної консультативної та психотерапевтичної практики є відповідні сертифікати, які одержують випускники після закінчення навчання та складання іспитів. Ці сертифікати видають професійні асоціації чи акредитовані заклади освіти.

Зміст навчання майбутніх фахівців у галузі військової психології опирається на військову доктрину США, відповідно до якої навчальні програми спрямовані на аналіз теоретичних аспектів військової психології, дослідження менталітету окремого солдата та особового складу в контексті міркувань про себе й товаришів як про єдине ціле та спільні дії, спрямовані на виконання бойових завдань; осмислення сенсу військової професії, субординації, виконання наказів командирів на основі наявної високої моральної мети та скерованості власних дій на користь держави.

Публікації М. Метьюса, Д. Кіллі, Дж. Байлі, Дж. Ейда та К. Петерсона [13] присвячено визначенню місії військовослужбовців, розвитку їхнього характеру та системи цінностей, а також висвітленню їхньої провідної ролі у формуванні навичок індивідуальної та командної адаптивності й ефективності професійної діяльності. На думку авторів, найбільшу значущість мають зазначені у військовій доктрині США сім цінностей: вірність, обов'язок, повага, самовіддане служіння, честь, чесність та особиста мужність. Саме вони становлять підґрунтя побудованої та науково обґрунтованої моделі позитивної військової психології, зорієнтованої на успішну роботу з військовослужбовцями, учасниками і ветеранами бойових дій та їхніми сім'ями. Ідеї позитивної психології, як зазначають автори, сфокусовані на трьох провідних сферах людської адаптації, які передбачають позитивні емоції, позитивні індивідуальні риси і позитивні інститути та пов'язані з універсальними для людини індивідуальними рисами та властивостями характеру.

Привертають увагу дослідження з військової психології С. Петерсона і М. Селігмана [18], у результаті яких визначено 24 сильні боки характеру військовослужбовця, що дало змогу науковцям виділили шість основних моральних чеснот: знання і мудрість, що передбачає творчість, відкритість, допитливість, любов до навчання, перспективність; мужність, безпосередньо пов'язану з хоробрістю; гуманність, що ґрунтується на любові до людей, доброті, високому соціальному інтелекті; справедливість, що виявляється через лідерство та громадянство; поміркованість, яка свідчить про розважливість, здатність до саморегуляції, прощення та милосердя, смиренність; трансцендентність, яку пов'язують із духовністю, естетичними почуттями, вдячністю та почуттям гумору.

Із метою визначення сильних рис характеру С. Петерсон та М. Селігман склали опитувальник. За результатами дослідження курсантів за цим опитувальником більш успішними та адаптованими до військової служби та ефективних дій у військових умовах виявилися ті, що мають високі показники оптимізму, наполегливості, командної роботи, хоробрості, цілеспрямованості, справедливості, чесності, лідерства та самоконтролю. Натомість низькими показниками відрізнялися п'ять якостей: естетичні почуття, допитливість, почуття гумору, розважливість та креативність.

Паралельно дослідники вивчали думки ветеранів – учасників локальних воєн США, зокрема тих, що не мали офіційно діагностованих психічних відхилень, але відчували труднощі щодо адаптації до цивільного життя після виконання бойових завдань. Результати засвідчили, що ветерани, які мали фізичні захворювання та відносно високо розвинені хоробрість, доброту і почуття гумору, відчували меншу міру задоволеності життям. Натомість учасники, що мали порушення психіки, виявили інші результати: ветерани з відносно високими показниками характеру, пов'язаними із цінністю краси та любов'ю до навчання, краще

адаптувалися до мирного життя [17]. Ці дослідження підтвердили, що заходи, спрямовані на вироблення конкретних сильних боків характеру, можуть бути корисними для надання допомоги військовим, зокрема тим, хто пережив фізичну чи психічну травму, щодо їх відновлення, підтримки чи посилення задоволеності життям. Дослідники визначили три основні вправи з позитивної психології, які суттєво зменшують негативні симптоми та підвищують рівень задоволеності життям: «візит подяки», «три хороші речі» та «використання особистих сильних сторін по-новому», а також рекомендували до застосування досвід коучингу з фокусом на способах допомогти військовослужбовцям та ветеранам навчитися використовувати власні позитивні риси характеру та навички для досягнення успіху і процвітання у цивільному житті [17].

Дослідницька робота С. Петерсона та М. Селігмана підтвердила їхню думку про те, що сукупність сильних боків характеру особистості можна і потрібно розглядати як набір психологічного інструментарію військовослужбовця, який він може застосовувати у конкретній бойовій ситуації. Отже, зміст підготовки військових психологів у США опирається на результати досліджень щодо визначення комплексу сильних боків характеру особистості бійця, що сприяють використанню ефективних прийомів адаптації до бою, пов'язані з уміннями активізувати сильні особистісні якості та допомагають в екстремальній ситуації успішно вирішувати поставлені командирами завдання під час бойових дій. Практичний складник підготовки військових психологів передбачає використання терапевтичних підходів, основою яких є позитивна психологія та коучинг як найбільш прийнятні під час відновлення учасників бойових дій та ветеранів.

Особливу увагу американська військова психологія приділяє вивченню менталітету та психічним особливостям воїна, який готується до військових дій або повернувся з поля бою. Підполковник Д. Ґроссман, колишній рейнджер Армії США, викладач психології Вест-Пойнту, та Л. Крістенсен, досвідчений поліцейський, ветеран війни у В'єтнамі, досліджували проблеми управління агресивними діями та адаптації до мирного життя воїнів, які повернулися з війни, а також труднощі, які можуть виникнути під час адаптації до цивільного життя [1]. Результати цих досліджень дали підстави для спростування викладених у ЗМІ фактів про те, що більшість ветеранів після повернення з поля бою перебуває у зоні підвищеного ризику щодо проявів агресії та є психічно неврівноваженими й потенційними розповсюджувачами насильства в суспільстві, тому потребують серйозного лікування.

Дослідники Б. Буркетт і Г. Вітлі вивчали психологічні механізми адаптивності ветеранів та досягнення ними більшого, ніж їхніми громадянськими ровесниками, професійного успіху в повоєнному житті. Причому, як свідчить дослідження, вони ніколи не виявляли насильства та агресії. Науковці пояснюють це так: учасники бойових дій водночас із навчанням правил ведення бою, набували навичок військової дисципліни, яка гарантувала їх утримання від насильства. Самі маючи досвід участі у військових діях, психологи Б. Буркетт і Г. Вітлі створили науково обґрунтовану програму, яка містить професійні прийоми керування ризиком агресії серед ветеранів. Серед них відзначимо: прогнозування ризиків та інформування про них; скринінг та спостереження за службовою діяльністю після розгортання воєнних дій; професійне терапевтичне втручання [6].

Результати описаних досліджень дали підстави для посилення практичного складника підготовки військових психологів шляхом додаткового включення в її структуру корекційних методик щодо подолання емоційних особистісних та соціальних стресів. Зокрема, за участю сертифікованого лікаря проводилося оцінювання стану здоров'я кожного воїна, що передбачало: ретельне медичне обстеження протягом 90–180 днів після повернення бійців на військову базу; скринінг резервистів, які проходили реабілітацію, на можливі легкі черепно-мозкові травми. Також усім військовослужбовцям та членам їхніх родин надавалася можливість пройти кваліфіковані консультації щодо їхнього фізіологічного та психологічного стану та тренінги з його оптимізації. Під час тренінгів для ветеранів та членів їхніх сімей особлива увага приділялася рекомендаціям щодо возз'єднання сім'ї, карти повернення додому тощо. На групових заняттях та масових брифінгах обговорювалися теми: «додому на свята», «повернення додому і вихід із дому», «нормалізація досвіду», «возз'єднання із солдатами», «ознаки та симптоми лиха» «реінтеграція сім'ї» тощо [6].

Значна увага під час підготовки військових психологів у США зосереджена на роботі з ветеранами, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виявляється у відчутті власної безнадійності через нездатність ефективно діяти в ризиконебезпечних ситуаціях. Дослідження американських психологів засвідчили, що такі особи мають більшу схильність до агресії, гніву, ворожості та насильства, ніж ті, що не страждають на ПТСР, особливо коли цей розлад поєднується зі зловживанням психоактив-

них речовин, утручанням у психічне здоров'я тощо. У таких випадках обов'язково необхідно пом'якшувати агресію та запобігати її прояву. Із цією метою під час навчання військових психологів використовуються найкращі практики Національного центру ПТСР Департаменту у справах ветеранів, які використовують тренінги управління гнівом, методики самоконтролю, навчання асертивності (самоствердження), техніки управління стресом, розвитку комунікативних навичок.

До найбільш ефективних методів подолання ПТСР американські фахівці з військової психології відносять експозиційну та когнітивну терапію, EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей – високоефективний психотерапевтичний метод, розроблений для лікування ПТСР, тривожних розладів та травматичних спогадів). Так, метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) заснований на білатеральній стимуляції мозку (зазвичай рухами очей), яка допомагає природним чином «пережити» важкий емоційний досвід та зменшити його болючість. Перспективи застосування цього методу, визнаного ВООЗ та Американською психологічною асоціацією ефективним для лікування ПТСР, для психологічної реабілітації постраждалих від наслідків збройного конфлікту зараз активно досліджують в Україні [2].

Суттєва увага під час професійної підготовки майбутніх військових психологів фокусується на теоретичних основах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та її практичному застосуванні для лікування військовослужбовців і ветеранів із ПТСР. Американські психологи А. Бек, Д. Девіс та А. Фрімен уважають, що КПТ властиві активність, мотиваційність, директивність, динамічність. Цей вид терапії передбачає колективну роботу, зорієнтовану на вирішення проблеми тут і зараз. Окрім того, КПТ відрізняється психоемоційністю та структурованістю, культуровідповідністю та емпіричною підтримкою [4].

Створена учнем А. Бека, професором психології К. Ньюменом модель лікування за допомогою КПТ пояснює, що на наші почуття та вчинки впливають не самі події, а наша інтерпретація цих подій і вчинків. Модель передбачає діагностику та кілька етапів для розроблення плану лікування: з'ясування проблеми, налагодження співпраці між терапевтом і пацієнтом, формування у пацієнта мотивації до лікування, формулювання проблеми для пацієнта, визначення мети лікування, соціалізація пацієнтів, когнітивна модель, когнітивні рецидиви. Завдяки властивостям КПТ стосовно лікування широкого спектру ПТСР сучасна допомога військовослужбовцям до і після розгортання воєнних дій може позитивно впливати як на самих військових, так і на їхні сім'ї, близьких і суспільство у цілому [16].

Загалом американська військова психологія акцентує на терапії ПТСР та гострого стресового розладу (ГСР), що виявляється у гіпервізії (надпруженості) як природній реакції на бойові умови. На думку зарубіжних військових психологів, про ПТСР свідчать чотири основні групи симптомів: повторне переживання, гіперзбудження, уникнення та апатія, оніміння кінцівок. Натомість під час ГСР фіксуються неадаптивні посттравматичні реакції, що виникають протягом від двох до тридцяти днів після травматичних подій. Симптоми ГСР багато в чому збігаються з ПТСР і фокусуються на повторному переживанні, гіперзбудженні та уникненні, але особливу увагу потрібно звертати на ранні, дисоціативні симптоми з подальшою дезадаптацією психіки особистості. Дослідники Л. Коносценті, В. Вайн, Е. Папа та Б. Літц під час вивчення проблем адаптації, пов'язаних з участю у бойових діях, ставили військовим діагноз «нервовий шок», симптомами якого були головний біль, біль у шиї, спині та кінцівках, загальна слабкість, тремор, тривожність, що вказували на бойове виснаження [7] та свідчили про ГСР. Постійна збудливість, пов'язана з переживанням бойових дій, супроводжується надмірною напруженістю, що виявляється, наприклад, у скануванні оточення і довкілля на предмет загроз, сні зі зброєю під подушкою і схильністю до реакцій на ніби неминучу загрозу в будь-якій ситуації. Зважаючи на це, професійна підготовка майбутніх військових психологів передбачає обов'язкове формування навичок лікування гіпервізії та профілактики ПТСР за допомогою методів КПТ, які визнані Міжнародним товариством з вивчення травматичного стресу та Американською психіатричною асоціацією й успішно використовуються для лікування учасників воєнних дій та ветеранів. Зокрема, здобувачі опановують такі техніки управління стресом: експозиційна терапія (високоефективний метод КПТ, який допомагає долати тривогу, фобії та травми). Ця техніка передбачає поступове, контрольоване та безпечне зіткнення пацієнта зі стимулами або спогадами, що викликають страх, що дає змогу мозку навчитися реагувати на них без паніки та уникнення. Особливою формою експозиційної терапії є спеціально розроблена для лікування ПТСР поліфункціональна технологія, що передбачає лікування пролонгованого перебування під дією стресу (ППДС) та поєднує різні підходи для зниження тривожності, розвитку нових реакцій та покращення якості життя; стрес-інокуляційна терапія (розроблений психологом Д. Мейхенбаумом метод КПТ

із метою навчити людину долати складні життєві ситуації заздалегідь, подібно до того, як вакцина готує імунітет до хвороби). Цю техніку називають тренінгом щеплення проти стресу, оскільки вона дає змогу не панікувати в непередбачуваних ситуаціях, а діяти за заздалегідь підготовленим планом [14]. Під час стрес-інокуляційної терапії використовується низка завдань, пов'язаних з освоєнням дихальних технік, техніки розслаблення м'язів, що поступово ускладнюються, та інші стратегії управління стресом.

Підготовка військових психологів у США містить також восьмитижневу терапевтичну програму «самоврядна когнітивно-поведінкова терапія (СКПТ), що надається онлайн і опановується здобувачами самостійно. Це метод самодопомоги, який допомагає самотужки виявляти та змінювати негативні думки та погані звички. Виконання спеціально розроблених вправ розвиває здатність контролювати свої емоції та покращувати настрій без постійної допомоги лікаря.

До освітньої програми підготовки майбутніх військових психологів внесено важливі теоретичні та практичні аспекти з актуальних проблем, виявлених у військовому середовищі армії НАТО. Найбільш гострими серед них визначено: депресію та суїцид серед військовослужбовців; уживання під час служби психоактивних речовин і зловживання ними; порушення сну учасників бойових дій; психічні розлади у членів їхніх сімей. Зупинимося на цьому детальніше.

Науковці з'ясували, що депресія є одним із визначальних чинників ризику самогубства, що наводить на думки про нього, провокує спроби самострати та може призвести до смерті внаслідок суїциду. Саме депресія та суїцидальність названо основними проблемами, які суттєво знижують бойову ефективність бійців і негативно впливають на безпеку та успішність дій військових підрозділів загалом. Для вирішення цих проблем майбутні військові психологи вивчають основи не лише КПТ, а й метод діалектичної поведінкової терапії (ДПТ), розроблений М. Лінехан саме для лікування розладів особистості, емоційної нестабільності та суїцидальної поведінки. Він спрямований на пошук балансу між самоприйняттям (таким, як є) та зміною деструктивної поведінки [11]. У програмі запропоновані 53 клінічні способи лікування суїцидальності, більшість із яких орієнтуються на КПТ і можуть використовуватися разом із медикаментозним лікуванням.

Наступною проблемою, над розв'язанням якої активно працює американська військова психологія, є уживання військовослужбовцями психоактивних речовин та зловживання ними. Психологи М. Келлі та Д. Вогд ретельно вивчали цю проблему, причини її виникнення, особливості діагностики на предмет вживання психоактивних речовин, а також на основі результатів досліджень розробляли способи лікування [8]. Лікування цих розладів передбачало оцінювання мотивації бійця щодо позитивних змін із використанням різних моделей. Дослідження довели, що саме сучасна практика застосування спеціальних технік КПТ для осіб, які зловживають психоактивними речовинами, є найбільш ефективною, що дало підстави внести її опанування у зміст практичної підготовки військових психологів США.

Особливу увагу американські психологи приділяють проблемі порушення сну у військовослужбовців. Для її вирішення науковці розробили спеціальні методи діагностики та лікування основних видів розладів сну, виділених Американською академією медицини сну (American Academy of Sleep Medicine): інсомнія (безсоння); парасомнія (незвичайна поведінка в період сну або після нього); порушення дихання уві сні тощо. Психологічними чинниками цих порушень є супутні ПТСР симптоми, розлад адаптації та непорозуміння у відносинах із рідними і близькими, зміни оточення та навколишнього середовища, уживання алкоголю, кофеїну тощо для подолання денної утоми та сонливості.

Комплексна програма психофізіологічної терапії сну описана у праці Б. Кракова [9]. Серед запропонованих психологом ключових рекомендацій відзначимо такі: зосередження не на кількості, а на якості сну; переживання стримуваних удень емоцій, щоб вони не заважали вночі; використання власної природної системи образів для стимулювання сприйнятливості свідомості вночі. Для лікування різних порушень сну Б. Краков пропонує використовувати також: образно-репетиційну терапію, яка довела свою високу ефективність під час усунення нав'язливих станів, панічних атак, тривожності та особливо сприяє позбавленню від хронічних нічних кошмарів; двокомпонентну КПТ (індивідуальну або групову), у якій кошмар розглядається як засвоєний та частково зумовлений пошкодженням системи образів розлад сну.

Підготовка майбутніх військових психологів до вирішення цієї проблеми передбачає опанування комплексних методів лікування розладів сну в учасників бойових дій та ветеранів, до яких належать: психотерапія, що ґрунтується на ознайомленні з практиками сну у військовослужбовців та рекомендаціях психологів щодо правил поведінки перед сном; терапія, що передбачає обмеження відведеного на сон часу; тренування діафрагмального дихання та медитації, м'язової

релаксації, біологічного зворотного зв'язку, візуалізації, а також використання методів КПТ. Засвоєння цих практик роботи з розладами сну вважають особливо цінним для військових психологів, оскільки порушення сну можуть наражати учасників бойових дій на додатковий ризик, що призведе до важких наслідків.

Ще однією важливою проблемою, до вирішення якої має бути готовий військовий психолог, є психічні розлади у членів сімей військовослужбовців. Відомо, що рідні та близькі учасників бойових дій під час війни стикаються з великими труднощами: коли у них виникають почуття невпевненості, утрати та неспроможності контролювати ці переживання. Із метою вироблення здатності американських військових психологів до ефективної роботи з членами сімей військових під час їхньої професійно-практичної підготовки використовуються результати досліджень із феноменології та епідеміології стресу воєнного часу, що передбачає вивчення психології дітей військовослужбовців та членів їхніх сімей. У праці П. А. Мейба «Війна і діти: як вони справляються за участю батьків у розгортанні» [12] на основі наведеної статистики військових сімей запропонована модель профілактичних і терапевтичних супроводів для зміцнення психічного здоров'я дітей учасників бойових дій, які переживають стреси. За даними статистичного аналізу психолог дійшов висновку, що хлопчики зазвичай більшою мірою, ніж дівчатка, схильні до несприятливих реакцій. Найважче страждають від розгортання бойових дій діти до шести років та молоді сім'ї.

Це спонукало ввести у практику підготовки військових психологів опанування методів запобігання несприятливим наслідкам військової служби батьків для дітей і членів сімей та їх лікування. До цих методів відносять: залучення до відкритої та чесної комунікації, створення копінг-ресурсів дитини та родини, обговорення реальних, а не уявних ситуацій. При цьому потрібно фокусувати увагу на терапевтичних відгуках на невизначеність, тобто невідому ймовірність того, що має статися, як на предметі осмислення можливості надання ефективної допомоги та підтримки сім'ям військовослужбовців. Для цього під час практичних занять та тренінгів здобувачам військової психологічної освіти пропонується освоїти психологічні прийоми, спрямовані на: мінімізацію втрат і підтримку ефективної комунікації із батьком-військовим, створення спільнот, громад сімей військовослужбовців; формування навичок вираження позитивних та витіснення негативних емоцій. Виконання цих завдань дає змогу майбутнім військовим психологам реалізувати засвоєні прийоми та навички для навчання членів родин військовослужбовців відчувати спокій та впевненість у можливості подолати виниклі проблеми. Важливо підвести членів сімей військовослужбовців до усвідомленого прийняття невизначеності, що зробить їх сильними, здатними відчувати психологічне і духовне зростання на основі переоцінки цінностей, визначення нових пріоритетів і сенсожиттєвих орієнтацій, що дасть змогу не лише бачити свої сильні боки, а й спонукатиме до підтримки та допомоги іншим.

Висновки. Аналіз теорії і практики підготовки військових психологів у США дає підстави для висновку про те, що американські психологи приділяють значну увагу стану психологічного здоров'я учасників бойових дій, ветеранів і членів їхніх сімей, активно працюючи над розробленням заходів щодо їх підтримки на всіх рівнях. Важливо зазначити, що підготовка військових психологів здійснюється на основі впровадження результатів численних теоретичних досліджень із позитивної військової психології та опирається на сучасний досвід практичної роботи фахівців цього профілю. Значну частину змісту навчання відведено практиці опанування ефективних психотехнік когнітивно-поведінкової терапії (експозиційна та когнітивна терапія, стрес-інокуляційна терапія, EMDR, самоврядна когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія та ін.) та корекційних методик щодо подолання емоційних особистісних та соціальних стресів. Використання досвіду підготовки військових психологів у США щодо відновлення учасників бойових дій та ветеранів після травм та психічних захворювань та його імплементація в системі вищої освіти України сприятиме її вдосконаленню відповідно до викликів воєнного часу та після закінчення воєнних дій.

Перспективними напрямами подальших наукових пошуків є дослідження професійної підготовки військових психологів в інших країнах НАТО, виявлення ефективних шляхів використання цього досвіду в системі освіти України.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Конфлікт інтересів. Автор є членом редакційної колегії журналу. Для забезпечення незалежності редакційного процесу рукопис розглядався редактором, який не мав конфлікту інтересів з автором. Автор не брав участі у відборі рецензентів, процесі рецензування та прийнятті рішення щодо публікації статті. Рукопис пройшов стандартну процедуру подвійного сліпого рецензування.

Список літератури:

1. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія та фізіологія воїна в часи війни і миру / пер. А. Наконечного. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.
2. Ланской А. Ю., Вакал Ю. С. Метод EMDR у терапії посттравматичних стресових розладів: теоретичний огляд та перспективи застосування в Україні. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя*. 2025. № 2. С. 79–91.
3. Психологія бою / Т. Л. Грицевич та ін. ; за ред. А. М. Романишина. 3-є опрац. вид. Львів : Астролябія, 2022. 352 с.
4. Beck A. T., Davis D. D., Freeman A. M. Cognitive therapy of personality disorders. NY, London: Guilford Publication. 2015. 506 p.
5. Boring Edwin G. Psychology for the Armed Services Washington: Infantry Journal Press, 1945. 533 p.
6. Burkett B. G., Whitley G. Stolen valor: How the Vietnam generation was robbed of its heroes and its history. Dallas, TX: Verity Press, 1998. 692 p.
7. Conoscenti L. M., Vine V., Papa A., Litz B. T. Scanning for danger: Readjustment to the non-combat environment. Living and Surviving in Harm's Way: A Psychological Treatment Handbook for Pre- and Post Deployment of Military Personnel. New York: Routledge. 2009. P. 123–146.
8. Kelly M. M., Vogt D. S. Military stress: Effects of acute, chronic, and traumatic stress on mental and physical health. A psychological treatment handbook for pre- and post-deployment of military personnel. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.2009. P. 85–106.
9. Krakow B. Sound Sleep, sound mind: 7 keys to sleeping trougt the night. Hoboken. New York: John Wiley & Sons. 2007. 307 p.
10. Linebarger P. M. A. Psychological Warfare. Washington: Combat Forces Press, 1954. 318 p.
11. Linehan M. M. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press. 1993. 558 p.
12. Mabe P. A. War and Children Coping With Parental Deployment. *Living and surviving in harm's way:* A psychological treatment handbook for pre- and post-deployment of military personnel. New York: Routledge. 2009. P. 349–370.
13. Matthews M. D., Eid J., Kelly D., Bailey J. K. S., Peterson C. Character strengths and virtues of developing military leaders: An international comparison. *Military Psychology*, 2006. Vol. 18. P. 557–568.
14. Meichenbaum D. Stress Inoculation Training: A Preventive and Treatment Approach. New York: Pergamon Press, 1985. 356 p.
15. Nelson-Jones R. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy/ 3rd ed. Los Angeles: SAGE Publications Ltd, 2003. 512 p.
16. Newman C. Cognitive therapy of affective disorders. *Depressive disordes: facts, theories, and treatment methods.* New York: John Wiley & Sons. 1990. P. 343–367.
17. Peterson C., Beermann W., Park N., &Seligman. Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of positive Psychology*. 2007. № 2. P. 149–156.
18. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, 2004. 815 p.

References:

1. Hrossman, D. & Kristensen, L. (2023). *Bii: Psykholohiia ta fiziolohiia voina v chasy viiny i myru* [Combat: Psychology and Physiology of the Warrior in Times of War and PeaceCombat: Psychology and Physiology of the Warrior in Times of War and Peace]. Lviv: Astroliabiia. [in Ukrainian].
2. Lanskoi, A. Yu. & Vakal, Yu. S. (2025). Metod EMDR u terapii posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: teoretychnyi ohliad ta perspektyvy zastosuvannia v Ukraini [EMDR method in the treatment of post-traumatic stress disorders: theoretical overview and prospects for application in Ukraine]. *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia*, 2, 79–91. [in Ukrainian].
3. Hrytsevych, T. L., Kapinus, O. S., Matsevko, T. M., Neurova, A. B. & Romanyshyn, A. M. (Ed.). (2022). *Psykholohiia boiu* [Combat Psychology]. Lviv : Astroliabiia. [in Ukrainian].
4. Beck, A. T., Davis, D. D. & Freeman, A. M. (2015). Cognitive therapy of personality disorders. NY, London: Guilford Publication. [in English].
5. Boring, E. G. (1945). *Psychology for the Armed Services*. Washington: Infantry Journal Press.
6. Burkett, B. G. & Whitley, G. (1998). *Stolen valor: How the Vietnam generation was robbed of its heroes and its history*. Dallas, TX: Verity Press.
7. Conoscenti, L. M., Vine, V., Papa, A. & Litz, B. T. (2009). Scanning for danger: Readjustment to the non-combat environment. In: *Living and Surviving in Harm's Way: A Psychological Treatment Handbook for Pre- and Post Deployment of Military Personnel* (pp. 123–146). New York: Routledge.
8. Kelly, M. M. & Vogt, D. S. (2009). Military stress: Effects of acute, chronic, and traumatic stress on mental and physical health. In: *A psychological treatment handbook for pre- and post-deployment of military personnel.* (pp. 85–106). New York: Routledge/ Taylor & Francis Group.
9. Krakow, B. (2007). *Sound Sleep, sound mind: 7 keys to sleeping through the night*. Hoboken. New York: John Wiley & Sons.
10. Linebarger, P. M. A. (1954). *Psychological Warfare*. Washington: Combat Forces Press.
11. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
12. Mabe, P. A. (2009). War and Children Coping With Parental Deployment. In: *Living and surviving in harm's way: A psychological treatment handbook for pre- and post-deployment of military personnel*. (pp. 349–370). New York: Routledge.

13. Matthews, M. D., Eid, J., Kelly, D., Bailey, J. K. S. & Peterson, C. (2006). Character strengths and virtues of developing military leaders: An international comparison. *Military Psychology*, 18, 557–568.

14. Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training: A Preventive and Treatment Approach*. New York: Pergamon Press.

15. Nelson-Jones, R. (2003). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. 3rd ed. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.

16. Newman, C. (1990). Cognitive therapy of affective disorders. In: *Depressive disordes: facts, theories, and treatment methods*. (pp. 343–367). New York: John Wiley & Sons.

17. Peterson, C., Beermann, W., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of positive Psychology*, 2, 149–156.

18. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

© Л. А. Руденко, А. В. Литвин

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.