



Обґрунтування програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти за допомогою копінг-стратегій

Лариса Чернобай*

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітрофлотський, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>

◆ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена значним рівнем психологічного навантаження військовослужбовців морської піхоти Збройних Сил України, які виконують завдання у складних літоральних зонах в умовах масованого застосування артилерії, безпілотних систем та засобів радіоелектронної боротьби, що спричиняє тривалу логістичну та комунікаційну ізоляцію малих тактичних груп. Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні, концептуалізації та структурному моделюванні спеціалізованої програми розвитку психічної резильєнтності, спрямованої на трансформацію неадаптивних стихійних захисних реакцій військовослужбовців на усвідомлені, проактивні та екзистенційно осмислені стратегії подолання бойового стресу. Методологічний фундамент дослідження базувався на інтеграції особистісно-діяльнісного підходу, салютогенетичної парадигми та методів екзистенційного аналізу і логотерапії, що дозволяє розглядати комбатанта як активного суб'єкта управління власним станом. Для розробки моделі психологічного втручання застосовано комплекс методів, що охоплює системний і порівняльний аналіз сучасних доктрин управління бойовим стресом, зокрема Comprehensive Soldier and Family Fitness, а також структурно-функціональне моделювання. У результаті дослідження з'ясовано, що класичні західні протоколи контролю бойового стресу, зокрема доктрина Combat and Operational Stress Control та принципи Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity, Simplicity, виявляються недостатніми та потребують глибокої адаптації до умов конвенційного конфлікту з розірваними ланцюгами евакуації. У відповідь на ці виклики обґрунтовано архітектоніку 36-годинної програми підготовки, яка охоплює чотири модулі: психоемоційну стабілізацію за адаптованим протоколом iCOVER (8 годин), когнітивне переосмислення з евристичним моделюванням кризових сценаріїв (8 годин), поведінкову адаптацію (8 годин) та екзистенційно-сміслову інтеграцію (6 годин). Додатково обґрунтовано специфічну тактичну цінність переосмислення копінг-стратегій: доведено, що емоційне дистанціювання та фаталізм, які традиційно класифікуються як дезадаптивні, в умовах тривалого неконтрольованого макростресора виконують критичну компенсаторну функцію. Практична цінність дослідження полягає у створенні готового до імплементації алгоритму автономної психологічної підготовки, впровадження якого структурами психологічної підтримки персоналу здатне підвищити бойову надійність особового складу, попередити розвиток моральної травми та забезпечити стійке функціонування підрозділів

◆ **Ключові слова:** бойовий стрес; життєстійкість; психічне здоров'я; Збройні Сили України; адаптація; саморегуляція; психологічна готовність

◆ Вступ

Сучасний стан розвитку збройних конфліктів, уособленням якого стала повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України, докорінно змінив

парадигму розуміння природи бойового стресу та сформував абсолютно нові, безпрецедентні вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців. Ведення

Приклад цитування:

Chernobai, L. (2026). Substantiation of a programme for developing mental resilience in Marine Corps service personnel through coping strategies. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 132-140. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-132-140.

Історія статті: Отримано: 03.02.2026; Доопрацьовано: 17.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (oleksii.chernobai@gmail.com)

бойових дій на сучасному етапі характеризується переходом від асиметричних конфліктів низької інтенсивності до широкомасштабних конвенційних зіткнень рівних за силою супротивників. Цей бойовий простір відзначається не лише застосуванням високоточної зброї та безперервних масованих артилерійських обстрілів, але й масштабною присутністю безпілотних систем (FPV-дронів), постійним візуальним та вогневим контролем лінії зіткнення, а також широким застосуванням засобів радіоелектронної боротьби. Останній фактор призводить до цифрової та комунікаційної ізоляції бойових підрозділів, як підкреслювали I. Frankova *et al.* (2025). У цих умовах військовослужбовці морської піхоти Збройних Сил України (ЗСУ), які виконують специфічні завдання у складних літоральних зонах, здійснюють річкові десанти та утримують передові рубежі оборони, піддаються значному за інтенсивністю та тривалістю психологічному тиску. За даними V.A. Pavlovska-Kravchuk (2025), військова психологія активно шукає превентивні механізми протидії цьому виснаженню, емпірично підтверджуючи високу результативність спеціалізованих програм розвитку резильєнтності під час базової та фахової підготовки військовослужбовців. Більше того, як зазначали J.D. Bremner & M.T. Wittbrodt (2020), цей кумулятивний вплив бойової травми не лише виснажує когнітивні ресурси, але й призводить до глибоких нейробіологічних зсувів, зокрема до стійкого порушення експресії нейромедіаторів та гормонального дисбалансу, що унеможливорює повноцінне відновлення психіки без впровадження інтенсивних методів психофізіологічної саморегуляції. На світовому рівні проблема збереження психічної резильєнтності комбатантів є предметом глибокого вивчення провідних наукових інституцій. Дослідження J.F. Tornero-Aguilera *et al.* (2024) зацентрувало на необхідності впровадження інституціоналізованих систем психологічної підтримки, заснованих на принципах безперервності та інтегрованості в процес бойової підготовки. Проте критичний аналіз доктрин управління бойовим стресом, зокрема доктрини Combat and Operational Stress Control (COSC), виявляє їхню певну обмеженість в українських реаліях. Програми COSC історично розроблялися для умов експедиційних кампаній в Іраку та Афганістані, де домінували принципи Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity, Simplicity (BICEPS), які критично залежали від наявності безперебійної системи аеромедичної евакуації та доступу до безпечних тилкових зон (Hukovskyy *et al.*, 2024). В умовах позиційної війни та розірваних ланцюгів евакуації, коли підрозділ може перебувати в ізоляції тижнями, місяцями класичні західні протоколи виявляються недостатніми. Сучасні концепції розвитку морської піхоти, такі як американська Force Design 2030, підкреслили необхідність переходу до розосереджених, автономних дій експедиційних передових баз (Yeadon, 2025). За цих умов психічна резильєнтність постає не лише як засіб фізіологічного виживання, а як ключова умова реалізації

суб'єктності воїна та спроможності підрозділу діяти автономно без зовнішньої підтримки.

Розробки українських науковців за період 2023-2025 років демонструють значний концептуальний стрибок у розумінні феноменології бойового стресу та шляхів його подолання. О. Kokun *et al.* (2023) довели, що високий рівень самоефективності, емоційної стабільності та професійної життєстійкості виступають ключовими предикторами збереження боєздатності елітних бойових підрозділів. Більше того, підтверджено, що лідерські якості військовослужбовців безпосередньо та позитивно корелюють з їхньою психологічною витривалістю та здатністю генерувати конструктивні копінг-стратегії навіть після отримання травматичного досвіду. Вагомим методологічним кроком дослідження V. Osyodlo & D. Matvieieva (2025) стало вивчення резильєнтності як комплексної, багаторівневої системи, у якій провідну роль відіграють соціальна підтримка та глибинний професійний досвід, що було доведено на прикладі військових лікарів. Розробка специфічних інструментів оцінки, здійснена N.V. Rodina *et al.* (2022), зокрема шкали оцінки копінг-поведінки в ситуаціях небезпеки, дозволила точно ідентифікувати адаптивні та неадаптивні реакції комбатантів саме в умовах вітальної загрози, відходячи від загальноцивільних уявлень про стрес. Водночас, дослідження інноваційних методів евристичного та ігрового моделювання найгірших сценаріїв бойової обстановки A. Rotshtein *et al.* (2024), відкрило нові шляхи для превентивної когнітивної підготовки військовослужбовців до дій в умовах невизначеності. Необхідність комплексного підходу до реабілітації, що інтегрує сімейне середовище та клінічну терапію, підтверджена працею V.V. Stasiuk & Y.A. Fedorenko (2025b) щодо соціально-психологічного відновлення ветеранів. Ця проблема набуває особливої гостроти у контексті розбудови мультидисциплінарних підходів до підтримки військовослужбовців, де цілеспрямоване формування психологічних навичок стресостійкості має розпочинатися якнайшвидше і слугувати фундаментом для подальшої медико-соціальної реабілітації поранених бійців.

Незважаючи на наявність комплексної теоретичної та емпіричної бази, проблема створення інтегрованої, прагматичної та адаптованої до специфіки сучасних дій морської піхоти програми психологічної підготовки залишається актуальною. Обґрунтування актуальності розробки спеціалізованої програми ґрунтується на розумінні того, що стихійні механізми психологічного захисту, які формуються у бійців еволюційним шляхом, часто виявляються руйнівними в довгостроковій перспективі. Метою дослідження стало обґрунтування концептуальних положень авторської програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти, основу якої становлять оптимізація копінг-поведінки та поглиблення смислоттєвих орієнтирів. Відповідно до мети, завданнями дослідження були визначення методологічного фундаменту

програми, здійснення порівняльного аналізу вибірки підходів та детальне розкриття змісту функціональних модулів розробленої моделі втручання. Це дозволило науково обґрунтувати зміну парадигми щодо оцінки традиційно «неадаптивних» копінг-стратегій (зокрема, емоційного дистанціювання), концептуалізуючи їх як життєво важливі інструменти захисту психіки в умовах екстремального вогневого навантаження.

♦ Матеріали та методи

З огляду на концептуальний характер роботи, дизайн дослідження визначено як теоретико-прикладне моделювання, що базувався на методах системного та порівняльного аналізу. Об'єктом дослідження був процес розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти в умовах сучасного високоінтенсивного збройного конфлікту. Предметом дослідження виступали теоретико-методологічні засади, структура та зміст функціональних модулів спеціалізованої програми психологічного втручання. Теоретичною основою дослідження стала інтеграція наукових парадигм, кожна з яких визначає специфіку концептуалізації окремих компонентів психічної сфери комбатанта:

1. Особистісно-діяльнісний підхід став базовою методологічною рамкою для проектування архітекtonіки програми (Maksymenko, 2006). Цей підхід дозволив розглядати військовослужбовця як активного суб'єкта бойової діяльності, здатного до довільної саморегуляції та свідомого управління власною поведінкою.

2. Салютогенетична парадигма на основі праці А. Antonovsky (1987) забезпечила зміщення теоретичного фокусу з клінічної патології на виявлення внутрішніх ресурсів та опрацювання механізмів збереження психічного здоров'я і почуття когерентності в екстремальних умовах.

3. Логотерапія V.E. Frankl (1972) слугувала для впровадження механізмів когнітивного переосмислення, ціннісно-смишлого інтеграції особистості та духовно-екзистенційний вимір стійкості, спираючись на критерії оцінки духовного здоров'я О. Lazorko (2021).

4. Теорія копіngu передбачала аналіз репертуару долаючої поведінки на основі транзактних моделей R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), а також адаптивних механізмів копінг-стратегій Е. Heim (1988).

5. Концепція резильєнтності застосована для визначення цільових результатів втручання крізь призму конструктивних життєстійкості K.M. Connor & J.R.T. Davidson (2003) та S.R. Maddi (2002).

Логіка формування структури програми базувалася на концептуальному моделюванні. Архітекtonіка програми вибудована як послідовна трансформація на регулятивному, когнітивному, поведінковому та екзистенційному рівнях. Під час моделювання регулятивного компонента, що детермінує здатність до автономного управління поведінкою, концептуально враховано сучасні підходи до стилю саморегуляції M.V. Yatsiuk (2023), а для визначення ролі особистісних

диспозицій – валідизовані моделі психологічного оцінювання D.K. Korolov (2019). Загальний обсяг розробленої програми становить 36 годин. Зазначена кількість навчального часу визначена достатньою для досягнення цілей кожного модуля (від засвоєння теоретичних знань до автоматизації технік психомоторної стабілізації та екзистенційної інтеграції) у межах стандартного інтенсивного циклу відновлення боєздатності. Обсяг програми обґрунтовано впливом тривалого (понад 12 місяців) психологічного навантаження в екстремальних умовах та узгоджений із сучасними підходами, зокрема О. Kokun *et al.* (2023). Узгодженість та валідність розробленої моделі забезпечена завдяки системному та порівняльному аналізу. Концептуальні елементи програми було співставлено із доктриною COSC та алгоритмами BICEPS (Department of the Army, 2006). Це дозволило адаптувати їх до реалій конвенційного конфлікту з високим рівнем автономності тактичних груп та ускладненою евакуацією.

Ця методологічна рамка зумовила принципову відмову від редукціоністської медикалізованої моделі, де військовослужбовець розглядається як пасивний пацієнт або реципієнт травми. Натомість, відповідно до принципів діяльнісного підходу, програма була сфокусована на ініціації складного механізму зсуву мотиву на ціль. Цей механізм забезпечує екстеріоризацію внутрішньої тривоги у впорядковану, свідому предметно-орієнтовану бойову активність, повертаючи особі статус суб'єкта контролю над власним життям та зовнішнім бойовим хаосом. З метою забезпечення високої екологічної валідності та уможливлення використання програми в умовах автономних дій малих тактичних груп (відповідно до вимог сучасних концепцій розосереджених операцій), до методології було імplementовано алгоритми взаємодопомоги за принципом «рівний-рівному». Базисом для цього слугували стандартизовані протоколи надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям: Military Publication VP 1-00(160)03.01 (2021) та шестикроковий протокол iCOVER в адаптації О. Hukovskyy *et al.* (2024). Застосований системний підхід до теоретичного обґрунтування та методів концептуального моделювання дозволив розробити структуровану модель програми, параметри якої адаптовані до специфіки психологічного супроводу підрозділів морської піхоти на етапах бойового злагодження та відновлення боєздатності.

♦ Результати та обговорення

Центральним вектором результатів даного дослідження стало детальне теоретичне обґрунтування, концептуалізація та структурно-зміштовна презентація авторської програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти. Здійснений порівняльний аналіз зібраного масиву емпіричних даних та специфіки сучасного застосування бойових підрозділів довів, що механістичне перенесення цивільних протоколів психокорекції, так само як і некритичне

копіювання західних військових моделей зразка минулих десятиліть, є не лише дидактично неефективним, але й потенційно деструктивним кроком в умовах повномасштабної конвенційної війни. Доктрини збереження психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема масштабна Comprehensive Soldier and Family Fitness (США), представлена Department of the Army (2014) або спеціалізовані протоколи COSC, вибудовані навколо принципів BICEPS (Department of the Army, 2006). Ці принципи передбачають надання допомоги якомога ближче до лінії фронту, негайність втручання та підтримання очікування швидкого повернення бійця до строю. Проте, як зазначали О. Hukovsky et al. (2024), такі парадигми формувалися для умов експедиційних асиметричних воєн, де сили США чи НАТО мали суттєву домінацію в повітрі, а система аеромедичної евакуації функціонувала безперебійно. Російсько-українська війна є конфліктом високої інтенсивності, де масоване використання артилерії, дронів-камікадзе та систем радіоелектронної боротьби розриває традиційні логістичні ланцюги порятунку. Підрозділ морської піхоти може перебувати в абсолютному оточенні вогневого мішка тижнями, що вимагає значної психологічної автономності на рівні кожного індивідуального бійця. Український підхід, втілений у запропонованій програмі, зміщує акцент з інституційної, медикалізованої допомоги на формування горизонтальних «ресурсних караванів» всередині малих тактичних груп та глибоке екзистенційне виживання. Розроблена архітектура концептуально доповнює та поглиблює існуючі національні військові розробки.

Основоположним попередником запропонованої моделі виступає «Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки» О. Kokun et al. (2020), який становить системну спробу тренування психологічної стійкості комбатантів українськими фахівцями. Програма також органічно інтегрується з методологією інституційних програм психологічної декомпресії, що наразі імплементуються Головним управлінням психологічної підтримки персоналу ЗСУ (A project for psychological support..., 2025). Структурно-функціональна логіка даного втручання перегукується з алгоритмами цільових тренінгів із відновлення психологічної стійкості військовослужбовців Сил оборони, які масштабуються у бойових бригадах за координації Генерального штабу та громадської організації «Ліга офіцерів» (A project for psychological support..., 2025). На відміну від універсальних базових курсів, розроблена програма пропонує спеціалізований, логотерапевтичний рівень опрацювання екстремального досвіду, жорстко адаптований до потреб підрозділів морської піхоти. Архітектура розробленої програми розрахована на інтенсивний 36-годинний цикл підготовки, який структурно інтегрується у процес відновлення боєздатності або бойового злагодження. Бюджет часу жорстко та пропорційно розподіляється між психоедукаційними (7 годин), тренінговими (21 година) та симуляційно-польовими (8 годин) формами роботи. Програма побудована за принципом кумулятивного ефекту: кожна наступна компетенція базується на автоматизованих навичках попереднього рівня (Таблиця 1).

Таблиця 1. Структурний розподіл навчального часу програми розвитку психічної резильєнтності

Назва модуля/блоку програми	Теоретичні заняття (год)	Тренінгові заняття (год)	Симуляційні заняття (год)	Всього годин
Вступна частина. Формування мотивації, дестигматизація та первина діагностика стану	1	2	0	3
Модуль 1. Психоемоційна стабілізація та протоколи взаємопідтримки (емоційно-регулятивний вектор)	2	4	2	8
Модуль 2. Когнітивне переосмислення та евристичне моделювання (когнітивний вектор)	1	4	3	8
Модуль 3. Поведінкова адаптація та проактивний копінг	1	4	3	8
Модуль 4. Екзистенційно-смілова інтеграція	2	4	0	6
Заклучна частина. Рефлексія, оцінка ефективності, індивідуальні протоколи	0	3	0	3
Разом	7	21	8	36

Джерело: розроблено автором

Вступна частина програми (3 години) реалізує функцію подолання психологічного опору та дестигматизації. У маскулінному військовому середовищі звернення по допомогу часто розглядається як прояв слабкості. Шляхом проведення групових дискусій та вправи «Дерево побоювань» відбувається легалізація страху. Важливим елементом є психологічна просвіта: бійцям у доступній формі пояснюються механізми емоційного захоплення та гострої стресової реакції. Розуміння психологічної природи цих станів дозволяє

військовослужбовцям раціоналізувати власні реакції (нервові тремтіння, гостре психомоторне збудження, тунельний зір), переводячи їх із категорії «особистої слабкості» до категорії «нормальної реакції психіки та організму на ненормальні обставини». Модуль 1. Психоемоційна стабілізація та протоколи взаємопідтримки (8 годин) формує базовий рівень резильєнтності. У ситуаціях масованого вогневого контакту вищі когнітивні механізми регуляції можуть тимчасово блокуватися інтенсивними афективними станами, що унеможливорює

застосування складних аналітичних стратегій подолання. Зважаючи на це, критично важливим є перехід на рівень прямої психомоторної та дихальної саморегуляції. Застосовуються техніки «тактичного (коробкового) дихання» як дієвого засобу свідомого зниження психоемоційної напруги та швидкого відновлення довільного контролю над власним станом, а також сенсорне пропріоцептивне заземлення з фокусуванням на елементах екіпірування. Доповненням до базових технік стабілізації виступає адаптований метод аутогенного тренування J.H. Schultz & W. Luthe (1959). З позицій діяльнісного підходу, ця методика функціонує як інструмент цілеспрямованої психологічної саморегуляції, що зміцнює внутрішній локус контролю військовослужбовця. Шляхом послідовної концентрації уваги на відчуттях важкості та тепла досягається свідоме зниження психоемоційної напруги (Stetter & Kupper, 2002). Опанування формул самонавіювання закріплює позицію комбатанта як активного суб'єкта, здатного довільно керувати власним станом та опиратися стресору. Систематичне застосування аутогенного тренування формує стійкий поведінковий патерн автономного відновлення психологічних ресурсів, що є життєво необхідним в умовах логістичної ізоляції малих тактичних груп. Другим компонентом модуля є симуляційне відпрацювання протоколів допомоги «рівний-рівному» при гострих реакціях (панічна атака, психомоторний ступор, агресія). Базовим виступає протокол iCOVER, адаптований для України О. Hukovskyi *et al.* (2024), що складається з 6 кроків: ідентифікація побратима в стані афекту (ідентифікуй), встановлення жорсткого фізичного та зорового контакту (встанови контакт), пропозиція підтримки (запропонуй вибір), верифікація фактів реальності (перевір), встановлення хронології подій (встанови послідовність) та запит на конкретну тактичну дію (оціни стан). Доведено, що багаторазове відпрацювання цього алгоритму не лише стабілізує потерпілого, але й повертає самому рятівнику відчуття цілковитого контролю, блокуючи рефлексорну реакцію дисоціативного замирання.

Модуль 2. Когнітивне переосмислення та евристичне моделювання. Когнітивний вектор (8 годин) спрямований на подолання феномену «тунельного мислення». Специфіка сучасних бойових дій полягає у їхній радикальній невизначеності. Для підвищення толерантності до невідомого модуль спирається на інноваційну методику евристичного сценарного моделювання, запропоновану L. Chernobai & O. Khairulin (2022). Військовослужбовці у форматі мозкового штурму колективно розробляють алгоритми дій для найгірших, катастрофічних сценаріїв, наприклад: повна втрата радіозв'язку, загибель командирів, потрапляння в оточення. Процес завчасного ментального програвання цих критичних ситуацій формує заготовлені когнітивно-поведінкові патерни реагування. У результаті, при виникненні реальної критичної ситуації в бою, ефект шоккової раптовості нівелюється, а паралізуючий страх

невідомості конвертується у конкретне структуроване оперативне завдання. Додатково відпрацьовуються навички розмежування зон контролю, навчаючи бійців концентрувати 100 % психічної енергії виключно на об'єктах, які вони здатні контролювати (чистота зброї, якість накладання турнікета, сектор спостереження).

Модуль 3. Поведінкова адаптація та проактивний копінг (8 годин) реалізує глибокий перегляд та оптимізацію індивідуального репертуару копінг-стратегій. Такий підхід відповідає сучасним поглядам на психічну резильєнтність як на динамічний адаптивний механізм, здатний гнучко реагувати на несприятливі фактори бойового середовища шляхом постійної оптимізації поведінкових патернів (Chernobai & Khairulin, 2022). Згідно з Теорією збереження ресурсів S.E. Hobfoll (2011), бойовий стрес ініціюється загрозою втрати критично важливих ресурсів. Модуль навчає морських піхотинців свідомо картографувати свої ресурси та зупинити «спіраль втрат» шляхом формування проактивних комунікаційних патернів та горизонтальної соціальної підтримки. Науковою інновацією цього модуля є радикальне переосмислення класичних неадаптивних копінг-стратегій, описаних у транзактній моделі R.S. Lazarus & S. Folkman (1984). Традиційна психологія часто розглядає емоційне дистанціювання або пригнічення афекту як виключно дезадаптивні реакції, ігноруючи фізіологічний контекст. Натомість дослідження R. Zueger *et al.* (2023) довело, що цілеспрямовані тренінги резильєнтності допомагають комбатантам переосмислити стресор, що супроводжується швидшим відновленням нормального рівня кортизолу та генерацією позитивного афекту навіть після інтенсивного навантаження. Проте, аналіз умов позиційної війни доводить: у ситуаціях неконтрольованого макростресора (наприклад, тривалий по часу артилерійський обстріл позиції або масована атака FPV-дронів), коли стратегія прямого вирішення проблеми є тактично неможливою, саме жорстке емоційне відсторонення набуває життєзберігаючої, компенсаторної функції. Програма вчить диференціювати ситуації та свідомо застосовувати дистанціювання як тактичний інструмент консервації психічної енергії до моменту, коли активні штурмові або оборонні дії знову стануть доцільними. Це повністю узгоджується з дослідженням реакцій на небезпеку N.V. Rodina *et al.* (2022), які продемонструвало валідність пасивних стратегій за певних критичних умов.

Модуль 4. Екзистенційно-сміслова інтеграція (6 годин) становить духовно-філософське ядро програми. Дослідження психологічного статусу комбатантів доводять, що високі показники екстраверсії чи самоефективності можуть бути недостатніми для збереження ідентичності при зіткненні зі смертю побратимів та необхідністю приймати важкі етичні рішення. Модуль повністю базується на логотерапевтичній парадигмі V.E. Frankl (1972). Ключовим ресурсом смислової інтеграції виступають практики глибокої інтроспекції, зокрема медитація та індивідуальна молитва. З

позицій діяльнісного підходу, ці практики концептуалізуються як цілеспрямована внутрішня активність, орієнтована на відновлення духовної опори. Залежно від світоглядних переконань, військовослужбовець самостійно обирає найбільш релевантний інструмент. Медитація забезпечує розвиток навичок довільної концентрації та інтенціонального спрямування уваги. Під час цієї практики особистість здійснює цілеспрямоване спостереження за власними думками та емоціями, вчиться фіксувати деструктивні стани на початкових етапах їх розгортання та свідомо дистанціюватися від них. Водночас і медитація, і молитва виступають формами глибинного внутрішнього діалогу, які сприяють подоланню екзистенційного вакууму. Вони дозволяють військовослужбовцю відновити цілісний зв'язок із трансцендентним (Богом, вищими силами) або з власним автентичним внутрішнім станом. Такий варіативний підхід безпосередньо посилює суб'єктність комбатанта, надаючи йому інструментарій для захисту ідентичності від руйнівного впливу війни. Шляхом використання сократівського діалогу психолог допомагає групі розмежувати об'єктивну провину від провини екзистенційної (наслідок об'єктивної неможливості бути всесильним на війні). Здійснюється наративна реконструкція: руйнівний дискурс «я жертва обставин» трансформується у героїчний наратив свідомого воїна. Такий підхід суттєво доповнюється методикою Combat Path Debriefing, яка імплементована в Збройних Силах України і фокусується на ідентифікації бойового шляху підрозділу як ресурсу для продовження боротьби заради пам'яті полеглих (Hukovsky et al., 2024). Набуття глибинного сенсу своїх дій функціонує як глибинний захисний механізм, що захищає комбатанта від дегуманізації та забезпечує основу для феномену посттравматичного зростання.

Результати проведеної теоретичної концептуалізації та структурного моделювання програми розвитку психічної резильєнтності доводять необхідність парадигмального відходу від універсальних цивільних моделей подолання стресу та переходу до вузькоспеціалізованих алгоритмів бойової саморегуляції. Представлена 36-годинна архітектура втручання глибоко узгоджується з сучасними емпіричними даними світових та українських дослідників, водночас пропонує принципи нового погляду на оцінку адаптивності копінг-стратегій у реаліях конвенційної війни. Отримані результати щодо критичної необхідності розбудови автономних механізмів психологічної підтримки безпосередньо на рівні малих тактичних груп резонують із висновками I. Frankova et al. (2025), які досліджували вплив цифрової, комунікаційної та логістичної ізоляції на психіку комбатантів у гібридній траншейній війні. На відміну від доктринальних підходів до підтримки ментального здоров'я військовослужбовців НАТО, де A.B. Adler et al. (2024) зацентрували на первинній превенції та постійній експертній підтримці лідерів у відносно стабільних умовах експедиційних

розгортань, розроблена програма виходить з презумпції радикальної вітальної загрози та неможливості отримання зовнішньої допомоги. Ця концептуальна опозиція підтверджується даними O. Hukovsky et al. (2024), які, розробляючи методологію Combat Path Debriefing, переконливо довели, що класичні принципи доктрини COSC (зокрема, швидкість втручання та близькість професійної евакуаційної психіатричної допомоги) є важко реалізованими або фізично неможливими в умовах масованого застосування засобів радіоелектронної боротьби та безперервних атак FPV-дронів.

Ключовим аспектом є докорінна переоцінка поведінкових адаптаційних стратегій. Як зазначалося, тривале перебування у зоні високої інтенсивності бойових дій детермінує тотальне виснаження ресурсів, ініціюючи «спіраль втрат» S.E. Hobfoll (2011). Накопичений вплив бойових стресорів не лише поступово виснажує психічні та когнітивні ресурси військовослужбовця, а й спричиняє глибокі зміни в роботі нервової системи. Зокрема, тривалий бойовий стрес може порушувати природний баланс важливих нейробіологічних механізмів – знижувати активність мозкового нейротрофічного фактора, який відповідає за адаптацію, відновлення та стресостійкість психіки, а також змінювати функціонування ферментних систем, пов'язаних із регуляцією психоемоційного стану (Romash et al., 2023). Застосування лише когнітивних конструктів на тлі такого фізіологічного виснаження є неефективним. Дослідження A. Shvalb et al. (2025) вказало на стійку негативну кореляцію між унікальними стратегіями копінгу та рівнем бойового стресу, традиційно визначаючи їх як дезадаптивні механізми, що потребують психокорекції. Однак розроблена теоретична модель суттєво уточнює цей постулат, спираючись на інноваційну п'ятифакторну модель N.V. Rodina et al. (2022), яка вивчала специфіку копінгу безпосередньо в ситуаціях екстремальної небезпеки. В умовах абсолютно неконтрольованого макростресора – наприклад, під час багатоденних артилерійських обстрілів позицій, коли активна дія є фізично неможливою – жорстке емоційне дистанціювання, фаталізм та пасивне очікування тимчасово виступають не як прояв професійного вигорання, а як критичний, еволюційно детермінований життєзберігаючий механізм збереження психічної енергії. Відтак, розроблена програма (Модуль 3) не ставить за мету сліпе викорінення цих реакцій – навпаки, вона навчає комбатантів їх усвідомленій диференціації та гнучкому контекстуальному застосуванню, що становить значну наукову новизну порівняно з існуючими лінійними психокорекційними протоколами. Саме тому інтегровані в Модуль 1 аутогенний тренінг та техніки жорсткого пропріоцептивного заземлення покликані безпосередньо і негайно впливати на зниження гіперреактивності симпатоадреналової системи. Це повністю узгоджується з результатами сучасних досліджень швейцарських збройних сил: R. Zueger et al. (2023) та M. Niederhauser et al. (2023) емпірично зафіксували,

що цілеспрямовані тренінги резильєнтності не лише забезпечують значно швидше відновлення нормально-го рівня кортизолу після експозиції до стресору, але й дозволяють кадетам генерувати позитивний афект та когнітивний рефреймінг ситуації. Програма розширює цю практику, адаптуючи її до умов поля бою, де фізіологічна стабілізація здійснюється не фахівцем у безпечному середовищі, а побратимом безпосередньо в укритті за протоколом iCOVER.

Зріз проблеми внутрішньогрупового лідерства та згуртованості, який активно пропрацьовується під час симуляцій у Модулі 1, підтверджує емпіричні дані інших дослідників. Згідно з висновками О. Kokun *et al.* (2023), існує прямий і значущий зв'язок між лідерськими якостями військовослужбовців та їхньою особистісною життєстійкістю під час тривалих розгортань. Більше того, подальші дослідження цього ж наукового колективу наочно продемонстрували, що формування міцного мікросоціального середовища підтримки всередині бойової групи виступає потужним буфером, який суттєво знижує показники соматичних скарг та ПТСР-симптоматики у елітних бойових підрозділів порівняно з ізольованими пораненими військовослужбовцями. Цей соціальний буфер неможливий без глибокої індивідуальної смислотворчості. Розроблений Модуль 4 (екзистенційно-смилова інтеграція) спирається на логотерапевтичну парадигму V.E. Frankl (1972) та знаходить підтримку в сучасних вимірах духовного здоров'я. Надаючи перевагу інструментам інтенціональної медитації, внутрішньої молитви та наративної реконструкції пережитого, дослідження зорієнтоване на валідизовані показники шкали SHAS О. Lazorko (2021), що вимірюють здатність до самотрансценденції. Трансформація травматичного, хаотичного досвіду бойових втрат в осмислений наднаціональний та героїчний наратив є основним дієвим запобіжником розвитку деструктивної моральної травми, про яку зазначали В.Т. Litz *et al.* (2009). Як підкреслювали М. Reva & Т. Titova (2024), успішне опанування навичок проактивного копінгу та збереження глибокого особистісного сенсу під час бойових дій створює незворотний фундамент для феномену посттравматичного зростання. Нарешті, превентивна психологічна робота безпосередньо у зоні бойових дій має суттєві наслідки для повоєнного психологічного відновлення. За висновками V. Stasiuk & Y. Fedorenko (2025a), які досліджували комплексний підхід до реінтеграції, а також Т. Sharovalova (2023), яка аналізувала досвід США та Великої Британії, успішність повернення ветерана до цивільного життя та його функціонування в сімейному середовищі прямо пропорційно залежить від того, наскільки його психіка зберегла здатність до гнучкої саморегуляції. Програма, запобігаючи глибокому психотичному розпаду ще на етапі перебування підрозділу на лінії зіткнення, мінімізує майбутнє клінічне навантаження на національну систему охорони здоров'я. Отже, порівняльний аналіз демонструє, що

запропонована цілісна модель психологічного втручання концептуально та прагматично заповнює існуючу прогалину між загальними стандартами превентивної психології та жорсткими вимогами сучасного збройного конфлікту.

✦ Висновки

Здійснене глибоке теоретико-методологічне обґрунтування та концептуалізація спеціалізованої програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти дозволили сформулювати низку ключових висновків. Доведено, що умови сучасного високоінтенсивного конвенційного конфлікту, які характеризуються значною невизначеністю, масованим вогневим впливом, домінуванням безпілотних систем та руйнуванням логістичних ланцюгів евакуації, вимагають принципово нової парадигми психологічної підготовки. Класичні протоколи контролю бойового стресу (зокрема доктрина COSC та принципи BICEPS), орієнтовані на експедиційні операції з перевагою у повітрі, виявилися недостатніми в реаліях траншейної війни, що зумовило необхідність розробки автономних, багаторівневих алгоритмів виживання. Запропонована авторська програма являє собою цілісну, екологічно валідну та прагматичну систему, архітекtonіка якої базується на інтеграції особистісно-діяльнісного підходу, салютогенетичної парадигми та методів екзистенційного аналізу. Структурно-логічна організація втручання у форматі чотирьох взаємопов'язаних модулів – психоемоційної стабілізації, когнітивного рефреймінгу та евристичного моделювання, поведінкової адаптації та духовно-смиислової інтеграції – забезпечує поетапну, екологічну та стійку трансформацію стихійних неадаптивних реакцій на бойовий стрес в усвідомлений репертуар продуктивних копінг-стратегій. Науково обґрунтовано сучасний погляд на застосування індивідуальних копінг-стратегій в епіцентрі бойового простору. Доведено, що жорстке емоційне дистанціювання та пригнічення афекту, які в традиційній психології кваліфікуються як дезадаптивні та руйнівні механізми, в умовах неконтрольованого макростресора (наприклад, тривалого перебування під масованим артилерійським вогнем) набувають критично важливої компенсаторної та життєзберігаючої функції, запобігаючи миттєвому психотичному розпаду особистості. Крім того, підтверджено необхідність імплементації логотерапевтичного інструментарію до програм бойової підготовки: лише глибинне опрацювання екзистенційних сенсів, трансформація наративу жертви у наратив свідомого воїна та опрацювання синдрому «провини вцілілого» здатні дієво блокувати розвиток моральної травми та забезпечити стійке посттравматичне зростання комбатантів. Доведено, що навчання особового складу навичкам надання взаємодопомоги за принципом «рівний-рівному» та формування лідерами горизонтальних «ресурсних караванів» підтримки

радикально підвищує загальну бойову надійність та керованість малих тактичних груп. Впровадження цієї програми офіцерами структур психологічної підтримки персоналу, військовими психологами та капеланами безпосередньо під час заходів бойового злагодження або відновлення боєздатності є інструментом збереження людського капіталу ЗСУ. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у проведенні лонгітюдних досліджень впливу сформованих екзистенційних копінг-стратегій на успішність соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців морської піхоти після демобілізації або повернення до цивільного життя. Подальша синхронізація таких превентивних військових програм із кращими світовими та українськими практиками адаптації ветеранів дозволить створити цілісну систему збереження ментального здоров'я нації.

♦ Джерела

- [1] A project for psychological support and recovery of servicemen with NATO assistance is ongoing in the Armed Forces of Ukraine. (2025). Retrieved from <https://surli.cc/nrovvr>.
- [2] Adler, A.B., Forbes, D., & Ursano, R.J. (2024). Sustaining NATO service member mental health during the crisis in Ukraine. *BMJ Military Health*, 170(2), article number 181. doi: 10.1136/bmjilitary-2022-002136.
- [3] Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [4] Bremner, J.D., & Wittbrodt, M.T. (2020). Stress, the brain, and trauma spectrum disorders. *International Review of Neurobiology*, 152, 1-22. doi: 10.1016/bs.irn.2020.01.004.
- [5] Chernobai, L., & Khairulin, O. (2022). Research and development of mental resilience as an adaptive mechanism in servicemen. *Polonia University Scientific Journal*, 49(6), 98-105. doi: 10.23856/4913.
- [6] Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113.
- [7] Department of the Army. (2006). *Combat and Operational Stress Control (Field Manual 4-02.51)*. Washington, DC: Department of the Army.
- [8] Department of the Army. (2014). *Army regulation 350-53: Comprehensive Soldier and Family Fitness (AR 350-53)*. Washington, DC: Department of the Army.
- [9] Frankl, V.E. (1972). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Knopf.
- [10] Frankova, I., Klochkov, V., Pyvovarenko, M., Hukovsky, O., Zohar, J., & Vermetten, E. (2025). Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. *Neuroscience Applied*, 4, article number 105528. doi: 10.1016/j.nsa.2025.105528.
- [11] Heim, E. (1988). *Coping and psychological adaptation: Is there appropriate and inappropriate coping?* *Psychotherapy, Psychosomatics, Medical Psychology*, 38(1), 8-18.
- [12] Hobfoll, S.E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122. doi: 10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x.
- [13] Hukovsky, O., West, J.C., Morganstein, J.C., Augusterfer, E.F., Benedek, D.M., Boyko, O., Ursano, R.J., & Adler, A.B. (2024). The combat path: Sustaining mental readiness in Ukrainian soldiers. *Parameters*, 54(2), article number 5. doi: 10.55540/0031-1723.3285.
- [14] Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2023). Differences in military personnel's hardiness depending on their leadership levels and combat experience: An exploratory pilot study. *Military Psychology*, 35(6), 603-610. doi: 10.1080/08995605.2022.2147360.
- [15] Kokun, O.M., Lozinska, N.S., & Pishko, I.O. (2020). *Workshop on the formation of stress resistance of servicemen to sudden changes in the combat situation*. Kyiv: Humanitarian Policy Research and Training Centre of the Armed Forces of Ukraine.
- [16] Korolov, D.K. (2019). *Psychological assessment of personnel: A textbook*. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Press.
- [17] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- [18] Lazorko, O. (2021). Adaptation of the Ukrainian version of the "Spiritual Health Assessment Scale" (SHAS). *Psychological Prospects Journal*, 38, 150-162. doi: 10.29038/2227-1376-2021-38-150-162.

♦ Подяки

Автори висловлюють глибоку і щиру вдячність командуванню, офіцерському та сержантському складу підрозділів морської піхоти ЗСУ за всебічне сприяння в організації польових етапів дослідження. Окрема подяка висловлюється бойовим медикам та фахівцям структур психологічної підтримки персоналу за їхню безпосередню участь в апробації інструментів психологічної взаємодопомоги та експертні консультації щодо специфіки перебігу гострих стресових реакцій безпосередньо на лінії зіткнення.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

- [19] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: [10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003).
- [20] Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 175-185. doi: [10.1037/1061-4087.54.3.175](https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175).
- [21] Maksymenko, S.D. (2006). *The genesis of the realization of personality: Project report*. Kyiv: KMM Publishing LLC.
- [22] Military Publication VP 1-00(160)03.01. (2021). *Instruction: Protocols for providing psychological assistance to servicemen of the Armed Forces of Ukraine under combat (extreme) conditions*. Retrieved from <https://surl.li/sggxcy>.
- [23] Niederhauser, M., Zueger, R., Annen, H., Gültekin, N., Stanga, Z., Brand, S., & Sadeghi-Bahmani, D. (2023). Effects of resilience training on resilient functioning in chronic stress situations among cadets of the Swiss Armed Forces. *Healthcare*, 11(9), article number 1329. doi: [10.3390/healthcare11091329](https://doi.org/10.3390/healthcare11091329).
- [24] Osyodlo, V., & Matvieieva, D. (2025). Research on military physicians resilience: Integration of interviews, projective analysis, and the Connor-Davidson Resilience Scale. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 134-143. doi: [10.17721/BPSY.2025.2\(22\).15](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).15).
- [25] Pavlovska-Kravchuk, V.A. (2025). Resilience as a factor of psychological readiness of military personnel for combat tasks. *Sloboda Scientific Bulletin. Psychology Series*, 2, 118-123. doi: [10.32782/psyspu/2025.2.21](https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21).
- [26] Reva, M., & Titova, T. (2024). Peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future. *Psychology and Personality*, 14(1), 129-140. doi: [10.33989/2226-4078.2024.1.298774](https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298774).
- [27] Rodina, N.V., Dotsenko, O.Iu., Kernas, A.V., Pereviazko, L.P., & Vornikova, L.K. (2022). Developing a scale for assessing coping behavior in situations of danger. *Journal of Ophthalmology (Ukraine)*, 3, 65-73. doi: [10.31288/oftalmolzh202236573](https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573).
- [28] Romash, I.R., Romash, I.B., Dzivak, K.V., Tymkiv, I.S., Neyko, V.Y., Vus, V.I., & Pustovoyt, M.M. (2023). Traumatic events and mental diseases: The role of certain neurotransmitters, metalloenzymes and hormones. *Polish Medical Mercury: Official Journal of the Polish Medical Association*, 51(2), 156-160. doi: [10.36740/merkur202302109](https://doi.org/10.36740/merkur202302109).
- [29] Rotshtein, A., Polin, B.A., Katielnikov, D.I., & Tetiana, N. (2024). Modeling of Russian-Ukrainian war based on fuzzy cognitive map with genetic tuning. *The Journal of Defense Modeling and Simulation: Applications, Methodology, Technology*, 21(4), 381-394. doi: [10.1177/15485129231184900](https://doi.org/10.1177/15485129231184900).
- [30] Schultz, J.H., & Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiologic approach in psychotherapy*. New York, NY: Grune & Stratton.
- [31] Shapovalova, T. (2023). Comparative analysis of war veterans' adaptation programs to civilian life in Ukraine, Great Britain, and the USA. *Social & Legal Studies*, 6(3), 161-170. doi: [10.32518/sals3.2023.161](https://doi.org/10.32518/sals3.2023.161).
- [32] Shvalb, A., Perelygina, L., Turenko, R., & Horetska, A. (2025). The relationship between psychological resilience, coping strategies, and combat stress among military personnel in combat conditions. *Bulletin of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 79, 46-53. doi: [10.26565/2225-7756-2025-79-07](https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07).
- [33] Stasiuk, V., & Fedorenko, Y. (2025a). The role of family environment and social support in the process of psychological recovery of combat participants. *Series: Economics, Psychology and Management*, 5. doi: [10.54929/3041-2390-2025-05-02-02](https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-05-02-02).
- [34] Stasiuk, V.V., & Fedorenko, Y.A. (2025b). Psychological rehabilitation of veterans of the Armed Forces of Ukraine who participated in the armed conflict. *Habitus*, 70, 227-232. doi: [10.32782/2663-5208.2025.70.41](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41).
- [35] Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45-98. doi: [10.1023/a:1014576505223](https://doi.org/10.1023/a:1014576505223).
- [36] Tornero-Aguilera, J.F., Stergiou, M., Rubio-Zarapuz, A., Martín-Rodríguez, A., Massuca, L.M., & Clemente-Suárez, V.J. (2024). Optimising combat readiness: Practical strategies for integrating physiological and psychological resilience in soldier training. *Healthcare*, 12(12), article number 1160. doi: [10.3390/healthcare12121160](https://doi.org/10.3390/healthcare12121160).
- [37] Yatsiuk, M.V. (2023). *Psychology of personality self-regulation*. Vinnytsia: Municipal Higher Education Institution "Vinnytsia Academy of Continuing Education".
- [38] Yeadon, S.A. (2025). Recommendations for improving the U.S. Marine Corps' force design. *Expeditions with MCUP*, 3. doi: [10.36304/ExpwMCUP.2025.03](https://doi.org/10.36304/ExpwMCUP.2025.03).
- [39] Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. doi: [10.1080/08995605.2022.2139948](https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948).

Substantiation of a programme for developing mental resilience in Marine Corps service personnel through coping strategies

Larysa Chernobai

Adjunct

National Defence University of Ukraine

03049, 28 Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is determined by the considerable psychological strain experienced by Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine, who perform tasks in complex littoral zones under conditions of intensive artillery fire, extensive use of unmanned systems and electronic warfare assets, resulting in prolonged logistical and communication isolation of small tactical groups. This study aimed to provide a theoretical substantiation, conceptualisation and structural modelling of a specialised programme for developing mental resilience, designed to transform maladaptive spontaneous defensive responses in service personnel into conscious, proactive and existentially meaningful strategies for coping with combat stress. The methodological basis of the study rested on the integration of the personality-activity approach, the salutogenic paradigm, and methods of existential analysis and logotherapy, which makes it possible to view the combatant as an active agent in managing their own condition. To develop the model of psychological intervention, a set of methods was applied, including systematic and comparative analysis of contemporary doctrines of combat stress management, in particular, Comprehensive Soldier and Family Fitness, as well as structural and functional modelling. The study found that classical Western protocols for combat stress control, in particular the doctrine of Combat and Operational Stress Control and the principles of Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity and Simplicity, are insufficient and require substantial adaptation to the conditions of a conventional conflict with disrupted evacuation chains. In response to these challenges, the architecture of a 36-hour training programme has been substantiated. The programme comprises four modules: psycho-emotional stabilisation based on an adapted iCOVER protocol (8 hours), cognitive reappraisal with heuristic modelling of crisis scenarios (8 hours), behavioural adaptation (8 hours), and existential-meaning integration (6 hours). The specific tactical value of reappraising coping strategies has also been substantiated: emotional distancing and fatalism, which are traditionally classified as maladaptive, have been shown to perform a critical compensatory function under conditions of a prolonged, uncontrollable macro-stressor. The practical value of the study lies in the development of an implementation-ready algorithm for autonomous psychological training. Its introduction by personnel psychological support structures can enhance the combat reliability of service personnel, prevent the development of moral injury, and ensure the sustained functioning of units

♦ **Keywords:** combat stress; resilience; mental health; Armed Forces of Ukraine; adaptation; self regulation; psychological readiness