

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ВЕДЕННЯМ БОЙОВИХ ДІЙ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Віталій БАБЕНКО
Керівник: к. психол. н., доцентка
Руслана БІЛОУС

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ.	6
1.1. Психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців ..	6
1.2. Поняття та значення психологічної підготовки військових до ведення бойових дій	9
1.3. Сучасні методи психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань.	14
Висновки до першого розділу.	17
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ.	19
2.1. Організація та методика дослідження експериментального дослідження.	19
2.2. Результати первинної діагностики особливостей психологічної підготовки військових до бойової діяльності.	23
2.3. Опис програми психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій.	34
2.4. Аналіз результатів впровадження та ефективності розробленої програми.	37
Висновки до другого розділу.	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні збройні конфлікти характеризуються високим рівнем психологічного навантаження на військовослужбовців, що зумовлено інтенсивністю бойових дій, непередбачуваністю ситуацій та необхідністю швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах. Психологічна підготовка є ключовим елементом забезпечення бойової готовності, оскільки вона сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку емоційної стабільності та здатності ефективно діяти в умовах бойового стресу.

В Україні, враховуючи триваючу війну та її вплив на психологічний стан військовослужбовців, питання психологічної підготовки набуває особливої актуальності. Недостатній рівень психологічної готовності може призводити до зниження ефективності виконання бойових завдань, розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психологічних проблем.

Науковим підґрунтям дослідження психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій слід вважати наробітки О. Аксьонова, В. Алещенко, Л. Гачак-Величко, Н. Жигайло, В. Ключкова, О. Кокуна, А. Курбатова, А. Лиман, Н. Мась, В. Мушкевича, М. Павлюка, О. Первачука, С. Польового, І. Приходько, В. Стасюка, Р. Хомчака, З. Шайхлісламова та ін.

Отже, дослідження методів і підходів до психологічної підготовки є необхідним для підвищення бойової ефективності та збереження ментального здоров'я військовослужбовців.

Додатково, сучасні виклики, такі як гібридна війна та інформаційні впливи, вимагають удосконалення традиційних підходів до психологічної підготовки, що робить тему дослідження актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору. Розробка ефективних програм психологічної підготовки сприятиме не лише підвищенню боєздатності, а й підтримці психологічного благополуччя військовослужбовців, що є важливим для їхньої реінтеграції у мирне життя після завершення служби.

Мета дослідження: теоретичне та експериментальне дослідження особливостей психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.

На основі мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців.
2. Вказати поняття та значення психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.
3. Зазначити сучасні методи психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.
4. Експериментально дослідити особливості психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічна підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз наукової літератури (вивчення вітчизняних та зарубіжних джерел із психології, військової психології та психологічної підготовки), систематизація (узагальнення та класифікація підходів до психологічної підготовки), порівняльний аналіз (зіставлення сучасних методів підготовки в різних країнах);
- *емпіричні:* використання стандартизованих психологічних тестів, експеримент, статистична обробка даних.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження мають безпосереднє практичне застосування:

- розроблена програма психологічної підготовки може бути впроваджена у військових частинах для підвищення бойової готовності;
- рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки сприятимуть зниженню рівня стресових розладів серед військовослужбовців.

Теоретичне значення дослідження. Дослідження поглиблює наукове розуміння психологічної підготовки військовослужбовців, а саме узагальнено сучасні підходи до психологічної підготовки та визначено їх ефективність у бойових умовах, систематизовано фактори, що впливають на психологічну стійкість у екстремальних умовах.

Наукова новизна дослідження. *Розроблено авторську програму психологічної підготовки, адаптовану до умов сучасних збройних конфліктів в Україні; виявлено нові психологічні фактори, що впливають на ефективність бойової діяльності в умовах інформаційних впливів.*

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій», листопад 2025 р.).

Структура кваліфікаційної роботи включає у себе два основних розділи (теоретичний та експериментальний) і висновки до них, загальні висновки дослідження, список використаних джерел (46 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 64 сторінках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців

Бойова діяльність військовослужбовців є однією з найскладніших форм професійної діяльності, що характеризується високим рівнем психологічного та фізичного навантаження, екстремальними умовами та необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності. Психологічні особливості цієї діяльності зумовлені специфікою бойового середовища, де присутні загроза життю, фізична небезпека, обмеженість ресурсів і часу, а також вплив інформаційних та психологічних факторів. Нами розглядаються ключові психологічні аспекти бойової діяльності, включаючи вплив стресу, когнітивні та емоційні процеси, а також роль мотивації та психологічної стійкості [4].

Бойовий стрес є центральним психологічним фактором, що супроводжує виконання бойових завдань, що виникає внаслідок дії таких чинників, як небезпека для життя, втрата товаришів, фізичне виснаження, тривала ізоляція від звичного соціального середовища та моральні дилеми. Згідно з дослідженнями військової психології, бойовий стрес може викликати широкий спектр реакцій: від мобілізації внутрішніх ресурсів до розвитку тривожних станів, паніки або психологічного виснаження [9].

Однією з основних особливостей бойового стресу є його кумулятивний ефект – тривале перебування в бойових умовах призводить до накопичення психологічного напруження, що може проявлятися у вигляді зниження концентрації, погіршення пам'яті, емоційної нестабільності або навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [10].

А. Сірій вказує: «...військовослужбовці, які пережили бойовий стрес та бойову психічну травму і не отримали своєчасної кваліфікованої психологічної або навіть психіатричної допомоги, можуть вдаватися до суїцидів, алкоголізації,

проявляти конфліктність у стосунках з військовим колективом, керівництвом і родиною, проявляти невмотивовану агресію та насильницькі дії, спричиняти нестатутні відносини (як наслідок, притягуватися не лише до дисциплінарної, але й до кримінальної відповідальності), втрачати віру у цінності своєї праці, недбало ставитися до виконання своїх службових обов'язків, звільнятися, тобто будуть обов'язково виникати розгорнуті різні ПТСР» [36].

Водночас бойовий стрес може мати й позитивний вплив, сприяючи мобілізації психофізіологічних ресурсів. У стресових ситуаціях активізується симпатична нервова система, що забезпечує підвищену пильність, швидкість реакції та витривалість. Проте ефективність такої мобілізації залежить від рівня психологічної підготовки військовослужбовця та його здатності справлятися зі стресом [24].

І. Приходько зазначає, що когнітивні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять і прийняття рішень, відіграють вирішальну роль у бойовій діяльності, в екстремальних умовах такі процеси зазнають значних змін. До прикладу, у ситуації небезпеки сприйняття може звужуватися до так званого «тунельного бачення», коли військовослужбовець зосереджується лише на джерелі загрози, ігноруючи інші аспекти ситуації, що може бути корисним для швидкої реакції, але водночас знижує здатність до аналізу складних тактичних ситуацій [32].

Увага в бойових умовах часто розподіляється між кількома завданнями одночасно: спостереження за ворогом, контроль за власним спорядженням, взаємодія з побратимами. Перевантаження уваги може призводити до помилок, таких як неуважність до важливих деталей або неправильна оцінка ситуації. Для мінімізації таких ризиків необхідна спеціальна підготовка, спрямована на розвиток селективної уваги та здатності до швидкого переключення між завданнями [26].

На думку В. Стасюк та його колег, прийняття рішень у бойових умовах ускладнюється обмеженістю часу, нестачею інформації та високим рівнем невизначеності, що пояснюється тим, що військовослужбовці часто змушені покладатися на інтуїцію або раніше сформовані шаблони поведінки, що

підкреслює важливість тренувань і моделювання бойових ситуацій у процесі психологічної підготовки [39].

Емоційний стан військовослужбовця значною мірою впливає на його бойову ефективність, до прикладу, у бойових умовах домінують такі емоції, як страх, гнів, тривога, а також почуття обов'язку та солідарності з товаришами. Страх є природною реакцією на загрозу життю, але його надмірний прояв може призводити до паралічу волі або паніки, натомість контрольоване відчуття страху може стимулювати обережність і пильність. Гнів, викликаний втратами або несправедливістю, може мотивувати до активних дій, але водночас здатен знижувати самоконтроль і призводити до імпульсивних рішень [28].

Ю. Підлісний вважає, що емоційна стабільність є однією з ключових характеристик психологічно підготовленого військовослужбовця, що дозволяє зберігати ясність мислення та ефективно взаємодіяти з іншими членами підрозділу навіть у кризових ситуаціях [30].

А. Лиман зазначає, що мотивація є важливим фактором, що визначає здатність військовослужбовця виконувати бойові завдання в умовах фізичного та психологічного виснаження. Мотивація може бути внутрішньою (почуття патріотизму, бажання захистити близьких) або зовнішньою (визнання, нагороди, підтримка команди). У бойових умовах особливого значення набуває групова мотивація, яка формується через згуртованість підрозділу та взаємну довіру між військовослужбовцями [21].

Психологічна стійкість (або резилієнтність) є здатністю військовослужбовця адаптуватися до стресових умов, швидко відновлюватися після травматичних подій і зберігати працездатність. Резилієнтність залежить від таких факторів, як попередній досвід, рівень підготовки, соціальна підтримка та індивідуальні психологічні особливості [33].

Для розвитку психологічної стійкості застосовуються спеціальні програми, які включають тренінги з управління стресом, моделювання бойових ситуацій, заняття з психоедукації а також психологічну підтримку з боку фахівців. Важливу роль відіграє формування позитивного світогляду, який допомагає

військовослужбовцям знаходити сенс у своїй діяльності навіть у найскладніших умовах [35].

Отже, психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців зумовлені комплексом факторів, серед яких ключовими є вплив бойового стресу, зміни когнітивних і емоційних процесів, а також роль мотивації та психологічної стійкості. Ефективне виконання бойових завдань вимагає не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічної готовності, що включає здатність справлятися зі стресом, швидко приймати рішення та зберігати емоційну стабільність.

1.2. Поняття та значення психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій

Психологічна підготовка військовослужбовців є важливим компонентом їхньої бойової готовності, що забезпечує здатність ефективно виконувати завдання в екстремальних умовах бойових дій. Вона охоплює комплекс заходів, спрямованих на формування психологічної стійкості, емоційної стабільності, когнітивної готовності та мотивації до виконання службових обов'язків. Нами розглядаються поняття психологічної підготовки, її основні складові, значення для бойової діяльності, а також сучасні підходи до її організації [37].

Психологічна підготовка військовослужбовців визначається як цілеспрямований процес розвитку психологічних якостей, необхідних для ефективного виконання бойових завдань в умовах високого стресу, небезпеки та невизначеності. Вона включає формування навичок саморегуляції, управління емоціями, швидкого прийняття рішень, а також здатності працювати в команді в екстремальних умовах. За визначенням військової психології, психологічна підготовка є інтегральною частиною професійної підготовки, що поєднує елементи психологічного тренінгу, виховання та освіти [38].

С. Польовий вказує: «Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців

психологічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервовопсихічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час» [31].

За визначенням А. Гачак-Величко, основними завданнями морально-психологічного забезпечення під час ведення бойових дій є [12]:

- формування у військовослужбовців готовності до виконання завдань у динамічній бойовій обстановці, що вимагає швидких оперативних рішень, відповідальності за накази, безпеку та життя особового складу, а також здатності ефективно виконувати поставлені цілі;
- забезпечення високого рівня дисципліни, пильності та правопорядку у військових підрозділах на місцях виконання завдань, запобігання проявам паніки, нерішучості, невпевненості чи втрати контролю;
- здійснення інформаційно-пропагандистської роботи на основі аналізу, оцінки та прогнозу суспільно-політичної ситуації в районах виконання завдань із оперативним реагуванням на її зміни;
- виховання в особового складу усвідомлення воєнної політики держави, патріотичних цінностей та вірності військовій присязі.

Психологічна підготовка передбачає використання різноманітних методів, таких як тренінги, моделювання бойових ситуацій, психологічне консультування, а також групові заняття для розвитку згуртованості підрозділу. Вона адаптується до специфіки бойових дій, враховуючи сучасні виклики, такі як гібридна війна, інформаційні впливи та психологічні операції [46].

Н. Мась вказує, що психологічна підготовка військовослужбовців є складним процесом, який охоплює формування психологічної готовності до виконання бойових завдань в умовах високого стресу, небезпеки та невизначеності. Вона являє собою сукупність цілей, завдань і засобів їх реалізації, що застосовуються в конкретних умовах бойової або навчальної діяльності. Залежно від цільових установок, масштабів охоплення особового

складу, рівня проведення та змісту психологічна підготовка поділяється на колективну та індивідуальну, а також на загальну, спеціальну та цільову [22].

Колективна психологічна підготовка зосереджена на формуванні психологічної готовності цілого підрозділу чи групи військовослужбовців. Її основна мета полягає в забезпеченні згуртованості, синхронізації дій і командної взаємодії в бойових умовах. Такий підхід враховує групову динаміку, особливості міжособистісних стосунків і психологічний клімат у колективі. Під час підготовки акцент робиться на розвитку командного духу, взаємної довіри та підтримки, що дозволяє підрозділу діяти як єдине ціле, що досягається через групові тренінги, які розвивають комунікацію та лідерство, а також симуляційні вправи, що моделюють бойові ситуації. Психологічні ігри та командні завдання сприяють зміцненню згуртованості, а інформаційно-пропагандистська робота формує спільну мотиваційну основу, зміцнюючи патріотизм і вірність присязі. Колективна підготовка є особливо ефективною в умовах, де успіх операції залежить від скоординованих дій усього підрозділу, наприклад, під час тактичних операцій або в складних бойових ситуаціях [43].

Індивідуальна психологічна підготовка, натомість, спрямована на розвиток психологічних якостей окремого військовослужбовця з урахуванням його індивідуальних особливостей, рівня підготовки та психологічного стану. Вона дозволяє адаптувати методи підготовки до індивідуальних потреб, що підвищує її результативність. Основна увага приділяється формуванню психологічної стійкості, емоційної стабільності та когнітивних навичок, таких як концентрація уваги чи швидкість прийняття рішень. Військовослужбовці навчаються долати особисті психологічні бар'єри, такі як страх чи тривожність, через індивідуальні консультації з психологом, тренінги з саморегуляції, включаючи дихальні вправи та когнітивно-поведінкові техніки, а також моделювання стресових ситуацій. Робота з особистими мотиваційними чинниками допомагає підвищити дисципліну та цілеспрямованість. Такий підхід є необхідним для військовослужбовців, які виконують відповідальні завдання, наприклад,

снайперів чи командирів, а також для тих, хто потребує відновлення після травматичних подій [41].

Загальна психологічна підготовка становить базовий рівень, який охоплює всіх військовослужбовців незалежно від їхньої спеціалізації чи ролі в підрозділі. Вона формує фундаментальні психологічні якості, необхідні для виконання бойових завдань у стандартних умовах. Такий вид підготовки зосереджений на розвитку базової психологічної стійкості до стресу, самоконтролю та дисципліни, а також на вихованні патріотичних цінностей і розуміння воєнної політики держави. Реалізація відбувається через лекції з основ військової психології, групові заняття з технік управління стресом і тренування в умовах, наближених до бойових. Інформаційно-пропагандистські заходи зміцнюють бойовий дух і вірність присязі. Загальна підготовка є універсальною і застосовується переважно на початкових етапах служби, наприклад, під час підготовки новобранців, забезпечуючи базову готовність до типових викликів бойової діяльності [27].

Спеціальна психологічна підготовка орієнтована на військовослужбовців, які виконують нестандартні або високоризиковані завдання. Вона враховує специфіку їхньої професійної діяльності та спрямована на розвиток спеціалізованих психологічних навичок, необхідних для роботи в екстремальних умовах, таких як тривала ізоляція чи підвищена небезпека. Підготовка включає тренінги, що імітують умови виконання конкретних завдань, наприклад, дії розвідників у нічний час, а також психологічне тестування для оцінки готовності. Використання симуляційних технологій, таких як віртуальна реальність, дозволяє моделювати складні бойові сценарії. Даний вид підготовки застосовується до спеціальних підрозділів, таких як спецназ чи сапери, де потрібні унікальні психологічні якості, включаючи витривалість і стійкість до інформаційних впливів [23].

Цільова психологічна підготовка має вузькоспрямований характер і проводиться перед виконанням конкретного бойового завдання чи в особливих умовах. Вона є короткостроковою та зосереджена на досягненні чітко визначеної

мети, наприклад, підготовці до міських боїв чи антитерористичної операції. Підготовка передбачає брифінги для ознайомлення з умовами завдання, короткострокові тренінги для відпрацювання специфічних навичок і психологічну підтримку, включаючи техніки релаксації та мотиваційні бесіди. Аналіз попереднього досвіду допомагає передбачити можливі труднощі. Цільова підготовка є актуальною в умовах швидкої зміни завдань, зокрема в гібридній війні, де потрібна оперативна адаптація до нових викликів [3].

О. Кокун вказує, що система формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань складається з кількох ключових компонентів. Першим є психологічна оцінка та діагностика індивідуальних якостей, що дозволяє виявити сильні та слабкі сторони психологічного стану військовослужбовця. Другим компонентом є психологічна підготовка, яка здійснюється на трьох рівнях регуляції: особистісно-смисловому, що формує мотивацію та ціннісні орієнтації; ситуативно-цільовому, що розвиває адаптивність до конкретних бойових ситуацій; та операційно-виконавчому, що вдосконалює практичні навички виконання завдань. Підготовка зосереджується на найменш розвинених аспектах готовності. Третім компонентом є психологічний супровід, який забезпечує підтримку та корекцію психологічного стану під час професійної діяльності [17;18].

Показники сформованої психологічної готовності охоплюють кілька важливих аспектів. Військовослужбовець демонструє усвідомлення соціального та особистісного значення своєї служби, що поєднується з прагненням до професійного самовдосконалення, його дії в бойових умовах є своєчасними, доцільними та відповідають стандартам і вимогам ситуації, а самооцінка підготовленості залишається адекватною. Психологічна готовність проявляється через впевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань, а також через емоційно-вольову стійкість, що дозволяє адаптуватися до змін обстановки чи підвищення її екстремальності. Військовослужбовець зберігає оптимальний рівень тривожності, що не перешкоджає виконанню завдань. Він здатен прогнозувати розвиток бойових ситуацій, гнучко коригувати свої дії,

планувати, моделювати та оцінювати результати діяльності. Важливим є також уміння обґрунтовувати свої рішення, усвідомлювати небезпеку для життя та здатність відновлювати психологічну рівновагу після виконання завдань, повертаючись до вихідного стану [1].

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій, що забезпечує їхню готовність до виконання завдань в екстремальних умовах. Вона охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-психологічні аспекти, спрямовані на підвищення бойової ефективності, зниження психологічних ризиків і формування командної згуртованості.

1.3. Сучасні методи психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій

Психологічна підготовка військовослужбовців до ведення бойових дій є критично важливим елементом забезпечення їхньої готовності до виконання завдань в умовах високого стресу, небезпеки та невизначеності. Сучасні методи психологічної підготовки ґрунтуються на досягненнях військової психології, нейронауки, інформаційних технологій і враховують специфіку сучасних збройних конфліктів, зокрема гібридної війни. Такі методи спрямовані на формування психологічної стійкості, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та командної згуртованості [7].

В. Алещенко вказує: «Психологічна готовність до виконання бойових завдань представляється як сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, яка складається з особистісної та функціональної готовності» [5].

Згідно з алгоритмом роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України система психологічної підготовки військовослужбовців охоплює різноманітні

засоби, способи, форми та методи, спрямовані на формування готовності до виконання бойових завдань [4].

До засобів психологічної підготовки належить комплексний процес бойової підготовки, що включає вогневу, технічну, фізичну, спеціальну та медичну підготовку, а також заняття на тренажерах, у спеціалізованих класах і на навчальних смугах [6].

Способи психологічної підготовки визначаються конкретними цілями, матеріально-технічною базою, вимогами до підготовки певного виду військ і специфікою завдань. Вони включають імітацію бойових умов, таких як вогонь противника чи реальна картина бою, створення елементів небезпеки та раптовості під час навчань, виконання завдань в умовах обмеженого часу або з неповним складом підрозділу й недостатнім озброєнням [8].

Форми психологічної підготовки включають психологічну просвіту, яка передбачає систематичне поширення знань про особливості психіки та поведінки в екстремальних умовах, а також способи саморегуляції та надання психологічної допомоги. Іншою формою є заняття з бойової підготовки, що розвивають необхідні психологічні якості. Спеціальні форми охоплюють психологічні вправи, психотренінги, емоційно-вольову регуляцію, саморегуляцію та психологічне консультування [11].

Методи психологічної підготовки поділяються на кілька груп [13;45]:

- організаційні методи включають планування, контроль виконання вимог, надання рекомендацій і створення сприятливих умов;
- емпіричні методи охоплюють спостереження, діагностику, соціометричні дослідження, експертні оцінки, психотренінги, моделювання психотравмуючих факторів, ідеомоторні тренування, методи аварійних ситуацій, стресових впливів, інформування, опитування, бесіди, переконання, навіювання, позитивний приклад, заохочення та подяку;
- методи опрацювання даних зосереджені на аналізі інформації;
- інтерпретаційні – на поясненні отриманих результатів.

В. Ключков вважає, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) адаптована для психологічної підготовки військовослужбовців і є ефективним інструментом для розвитку емоційної стабільності та управління стресом. Даний метод допомагає військовослужбовцям усвідомлювати та змінювати негативні думки, які можуть викликати тривогу чи паніку в бойових умовах [16].

У рамках КПТ застосовуються практичні вправи, такі як візуалізація бойових ситуацій, де військовослужбовець подумки проживає складні сценарії, навчаючись контролювати емоції. Дихальні техніки та методи релаксації, інтегровані в КПТ, допомагають знижувати рівень тривожності та підтримувати ясність мислення під час виконання завдань. Такий метод є універсальним і може застосовуватися як індивідуально, так і в групах, що робить його доступним для широкого кола військовослужбовців. У сучасних програмах підготовки КПТ часто комбінується з іншими методами для досягнення максимального ефекту [20;44].

Резилієнтність, або психологічна стійкість, є ключовою якістю для військовослужбовців, що дозволяє їм адаптуватися до стресових умов і швидко відновлюватися після травматичних подій. Сучасні програми психологічної підготовки приділяють значну увагу тренінгам із розвитку резилієнтності. Такі тренінги включають заняття з управління стресом, медитацію, техніки усвідомленості і вправи для формування позитивного світогляду [25].

Тренінги додатково передбачають аналіз особистих сильних сторін і навчання стратегіям подолання труднощів, що сприяє підвищенню впевненості в собі. Резилієнтність формується через регулярні заняття, які включають моделювання стресових ситуацій і рефлексію після їх виконання. У багатьох арміях світу, зокрема в НАТО, такі програми є обов'язковою частиною підготовки, оскільки вони знижують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і підвищують бойову ефективність [29].

Групові тренінги є важливим методом психологічної підготовки, спрямованим на зміцнення командної згуртованості, взаємної довіри та синхронізації дій у підрозділі. Такі тренінги моделюють бойові ситуації, де

військовослужбовці навчаються співпрацювати, розподіляти ролі та підтримувати один одного в стресових умовах [15].

Подібні заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, лідерства та здатності швидко реагувати на дії товаришів. Групові тренінги також включають психологічні ігри, які допомагають розв'язувати конфлікти та зміцнювати міжособистісні зв'язки. У сучасних умовах особлива увага приділяється підготовці до протидії інформаційним і психологічним операціям ворога, що вимагає від підрозділу єдності та стійкості [14].

Психоедукація є методом, який передбачає навчання військовослужбовців основам психологічної саморегуляції, розуміння впливу стресу на психіку та способів його подолання. Через лекції, семінари та практичні заняття військовослужбовці отримують знання про психологічні аспекти бойової діяльності, що допомагає їм краще підготуватися до викликів [34].

Інформаційно-пропагандистська робота доповнює психоедукацію, формуючи у військовослужбовців усвідомлення соціального та особистісного значення їхньої служби. Вона включає мотиваційні бесіди, роз'яснення воєнної політики держави та зміцнення патріотичних цінностей. Такий метод допомагає підтримувати бойовий дух і протидіяти дезінформації, що є особливо актуальним у контексті гібридної війни [40;42].

Отже, сучасні методи психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій поєднують традиційні підходи з новітніми технологіями, що дозволяє ефективно формувати психологічну готовність до виконання завдань в екстремальних умовах.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій дозволяє зробити низку узагальнень. Психологічна підготовка є невід'ємною складовою бойової готовності, що забезпечує формування психологічної стійкості, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та мотивації до виконання завдань в екстремальних умовах. Вона

охоплює комплекс заходів, спрямованих на розвиток індивідуальних і колективних психологічних якостей, необхідних для ефективної діяльності в бойовій обстановці.

Встановлено, що бойова діяльність характеризується високим рівнем психологічного навантаження, зумовленого стресом, небезпекою, обмеженістю часу та інформаційними впливами. Такі особливості вимагають від військовослужбовців розвинених навичок саморегуляції, швидкого прийняття рішень і командної взаємодії. Психологічна підготовка, як система, включає оцінку особистих якостей, підготовку на рівнях особистісно-смислової, ситуативно-цільової та операційно-виконавчої регуляції, а також супровід у процесі служби.

Сучасні методи психологічної підготовки, такі як симуляційні технології, когнітивно-поведінкові підходи, тренінги з резиліентності, групові заняття, психоедукація, забезпечують комплексний розвиток психологічних якостей. Вони враховують специфіку сучасних збройних конфліктів, зокрема гібридної війни, і спрямовані на протидію психологічним і інформаційним загрозам. Засоби підготовки включають бойові тренування, заняття на тренажерах і спеціальних смугах, а форми реалізації варіюються від психологічної просвіти до спеціалізованих психотренінгів.

Отже, теоретичні основи психологічної підготовки створюють підґрунтя для розробки ефективних програм, які сприяють підвищенню бойової ефективності, зниженню психологічних ризиків і підтримці ментального здоров'я військовослужбовців. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей і нових викликів воєнного часу.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація та методика дослідження експериментального дослідження

У рамках експериментального дослідження була сформована вибірка, яка включала 40 військовослужбовців 68-ї бригади в/ч А4056, всі з яких були чоловіками віком від 27 до 45 років. Структура цієї вибірки за військовим званням розподілялася таким чином, що рядовий склад становив 29 осіб, тобто 72,5% від загальної кількості, тоді як офіцери налічували 11 осіб, що відповідало 27,5%.

Стосовно стажу служби, то до одного року досвід мали 9 осіб, або 22,5%, від одного до трьох років – 15 осіб, тобто 37,5%, від чотирьох до шести років – 10 осіб, що складало 25%, а більше семи років – 6 осіб, або 15% від загальної вибірки. Такий розподіл дозволив забезпечити репрезентативність групи за ключовими демографічними та професійними характеристиками, що є важливим для об'єктивності результатів.

Експеримент проводився у три послідовні етапи, кожен з яких мав чітку мету та методику реалізації. На першому етапі, який можна назвати діагностичним, було проведено первинну оцінку психологічного стану всіх 40 респондентів за допомогою спеціально підібраних методик. Отримані дані стали основою для розподілу учасників на дві групи – контрольну та експериментальну – таким чином, щоб показники психологічної підготовки в обох групах були відносно однаковими на старті.

Додатково, на цьому етапі було визначено проблемні зони в психологічному стані військовослужбовців, які потенційно могли впливати на їхню готовність до ведення бойових дій, такі як знижена стійкість до стресу чи

недостатня мотивація. Для глибшого аналізу взаємозв'язків між різними психологічними показниками застосовувався кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона, що дозволило виявити статистичні залежності.

Другий етап був присвячений розробці та впровадженню спеціальної програми психологічної підготовки виключно для експериментальної групи, з метою підвищення рівня готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Дана програма включала комплекс тренінгів, спрямованих на розвиток ключових аспектів, таких як стійкість до бойового стресу, посилення самоефективності та вдосконалення комунікативних навичок, що безпосередньо впливають на ефективність у реальних умовах ведення бойових дій. Розробка програми базувалася на результатах першого етапу, з урахуванням виявлених проблемних зон, і впроваджувалася протягом визначеного періоду з регулярним моніторингом прогресу учасників.

Третій етап передбачав повторну діагностику психологічного стану обох груп – як контрольної, так і експериментальної – з використанням тих самих методик, що й на першому етапі, для забезпечення порівнянності даних. Порівняння результатів між групами здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента, який дозволив статистично оцінити відмінності та визначити ефективність впровадженої програми психологічної підготовки.

Для оцінки психологічної підготовки військовослужбовців у дослідженні застосовувалися чотири ключові методики, кожна з яких мала свої унікальні особливості та переваги. Першою була методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану, розроблена О. Кокуном, яка базується на зорово-аналогових шкалах і дозволяє швидко та точно отримувати оцінки респондентами різних складових їхнього психофізіологічного стану. Серед найважливіших переваг цієї методики можна виділити її зручність у застосуванні, універсальність для різних груп, високу інформативність, надійність результатів, експрес-характер, що робить її ідеальною для моніторингу, а також можливість класифікації та зіставлення отриманих

показників. Завдяки цій методиці стає можливим легко діагностувати не тільки традиційні стани, такі як самопочуття, активність і настрій, але й інші показники, що характеризують специфічний психофізіологічний стан людини в певній діяльності, включаючи емоційний, мотиваційний та інші компоненти [2].

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого поточного стану, відмітивши відповідне місце вертикальною рисою на неградуйованій шкалі у вигляді прямої лінії довжиною 100 мм, де лівий край шкали означає мінімальне вираження характеристики, а правий – максимальне можливе для респондента [2].

Другою методикою стала діагностика ступеня готовності до ризику, запропонована Г. Шубертом, яка спрямована на вимірювання тенденції людини до ризику в умовах фізичної небезпеки, що є критичним для військової діяльності [19].

Інструкція для респондентів полягає в оцінці ступеня своєї готовності виконати певні дії, описані в запитаннях, і для відповіді на кожне з 25 питань вони ставлять бал за схемою: 2 бали за повну згоду, тобто «Так»; 1 бал за скоріше «Так», ніж «Ні»; 0 балів за нейтральну позицію, коли важко сказати; -1 бал за скоріше «Ні», ніж «Так»; і -2 бали за повну незгоду, тобто «Ні». Дана шкала дозволяє кількісно оцінити рівень ризикованості, що безпосередньо пов'язано з психологічною підготовкою до ведення бойових дій [19].

Третьою методикою була шкала самоефективності, розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом, яка застосовується для вивчення самоефективності як впевненості людини в її потенційній здатності організовувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Самоефективність тут розуміється також як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для реалізації оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях, включаючи бойові [19].

Шкала складається з 10 тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності, і оцінка проводиться за чотирибальною системою. Підсумковий результат отримується шляхом

складання балів за всіма 10 твердженнями, що надає загальну оцінку рівня самоефективності [19].

Четвертою методикою став багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200», призначений для вивчення деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості її психічного і соціального розвитку. Даний опитувальник включає кілька шкал, серед яких шкала поведінкової регуляції вивчає рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовця та його толерантність до несприятливих факторів професійної діяльності; шкала комунікативного потенціалу оцінює комунікативні можливості та вміння будувати міжособистісні відносини в колективі; шкала моральної нормативності аналізує здатність дотримуватися моральних норм поведінки та підкорятися груповим і корпоративним вимогам; шкала військово-професійної спрямованості вивчає рівень професійної мотивації та спрямованості на продовження професійної діяльності; шкала схильності до девіантних форм поведінки спрямована на виявлення ознак аддиктивної і делінквентної поведінки; а шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до суїцидальних дій [2].

Для отримання інтегральної оцінки, яка розуміється як рівень стійкості до бойового стресу, «сирі» бали за шкалами поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності підсумовуються, а отримане значення за спеціальною таблицею переведення «сирих» балів у стени переводиться у стени, що дозволяє визначити відповідний рівень стійкості до бойового стресу [2].

Окремо варто відзначити, що для аналізу взаємозв'язків між різними показниками, отриманими за допомогою цих методик, застосовувався кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона, який забезпечував статистичну достовірність висновків щодо залежностей між психологічними факторами підготовки до ведення бойових дій.

2.2. Результати первинної діагностики особливостей психологічної підготовки військових до бойової діяльності

Першочергово нами було проаналізовано результати первинної діагностики досліджуваної вибірки (констатувальний етап). Результати за методикою шкалою самооцінки психофізіологічного стану представлені у вигляді рис. 2.1.

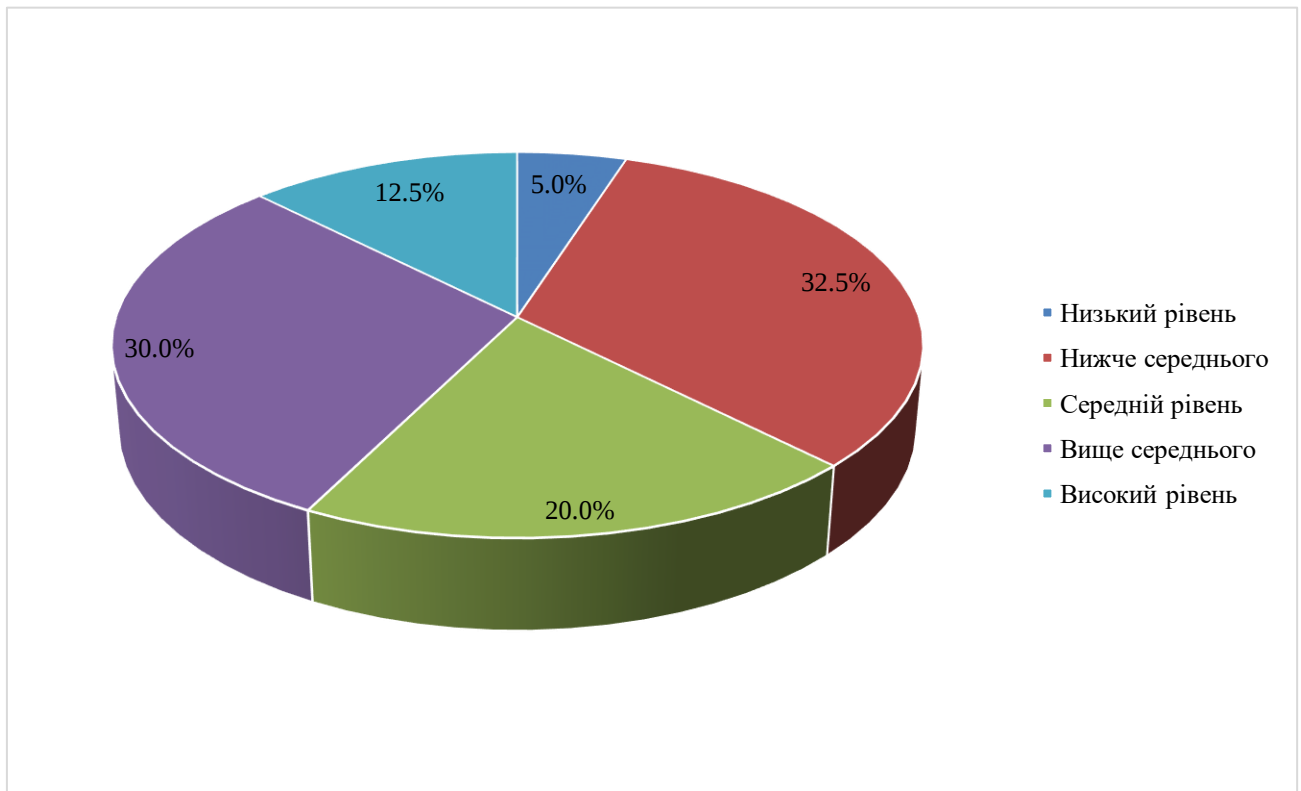


Рис. 2.1. Показники відсоткового розподілу рівнів самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців

Виявлено, що низький рівень психофізіологічного стану був зафіксований у 5% учасників, що свідчить про наявність у незначної частини вибірки серйозних труднощів у психологічній адаптації до стресових умов, що може проявлятися у високій тривожності, зниженій мотивації або слабкому самопочутті.

Рівень нижче середнього виявили у 32,5% учасників, що вказує на помірні проблеми в психофізіологічному стані, які можуть включати нестабільність емоційного стану або недостатню активність у стресових ситуаціях.

Середній рівень, який становить 20%, характеризує учасників із базовим рівнем психологічної стійкості, що є достатнім для виконання стандартних завдань, але може потребувати додаткової підтримки в екстремальних умовах.

Рівень вище середнього, зафіксований у 30% учасників, відображає хорошу адаптацію до стресових факторів і здатність ефективно справлятися з бойовими завданнями.

Високий рівень, який продемонстрували 12,5% учасників, вказує на виняткову психологічну стійкість, високу мотивацію та оптимальний психофізіологічний стан, що забезпечує максимальну готовність до виконання складних бойових завдань.

Отримані результати дозволяють виявити проблемні зони у психологічній підготовці військовослужбовців і визначити пріоритетні напрями для подальшої роботи, зокрема для тих учасників, які мають низький і нижче середнього рівні.

Далі нами були проаналізовані результати діагностики ступеня готовності до ризику військовослужбовців, що відображено у вигляді рис. 2.2.

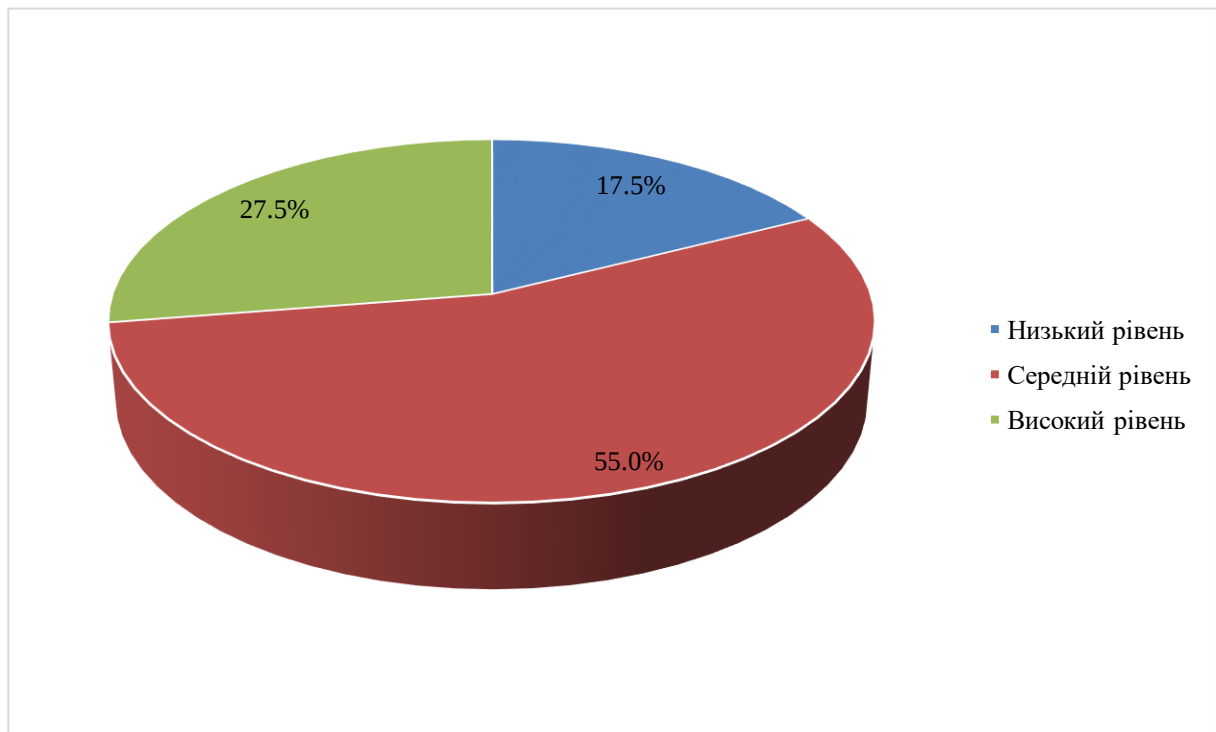


Рис. 2.2. Показники відсоткового розподілу рівнів готовності до ризику військовослужбовців

Низький рівень готовності до ризику був виявлений у 17,5% учасників, що свідчить про обережний підхід цих військовослужбовців до ситуацій, пов'язаних із фізичною небезпекою, що може проявлятися у схильності уникати ризикованих дій або надмірній нерішучості в критичних ситуаціях. Такий рівень може вказувати на потребу в додатковій психологічній підготовці для підвищення впевненості та готовності діяти в умовах невизначеності.

Середній рівень готовності до ризику, який продемонстрували 55% учасників, є найпоширенішим у вибірці. Він характеризує військовослужбовців, які здатні адекватно оцінювати ризики та приймати зважені рішення, що відповідає базовим вимогам до виконання бойових завдань, хоча в екстремальних умовах може потребувати додаткового тренування.

Високий рівень готовності до ризику, зафіксований у 27,5% учасників, вказує на значну схильність до прийняття ризикованих рішень, що може бути перевагою в динамічних бойових ситуаціях, але також потребує контролю для уникнення надмірної імпульсивності.

Отримані результати дозволяють оцінити розподіл готовності до ризику серед військовослужбовців і визначити, які групи потребують додаткових тренувань для оптимального балансу між обережністю та ініціативністю.

Наступним кроком було аналізування результатів за шкалою самоефективності, що відображено у вигляді рис. 2.3.

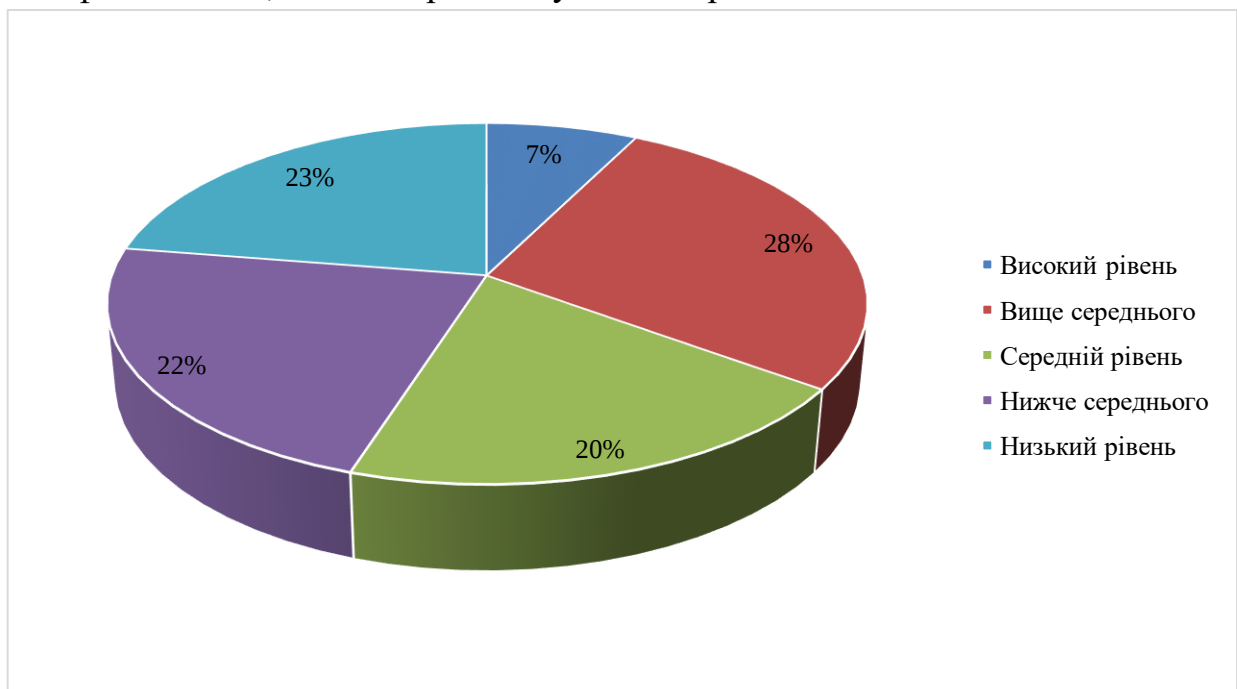


Рис. 2.3. Показники відсоткового розподілу рівнів самоефективності військовослужбовців

Високий рівень самоефективності був зафіксований у 7,5% учасників, що вказує на виняткову впевненість цих військовослужбовців у своїх силах, їхню здатність ефективно справлятися з викликами та приймати оптимальні рішення навіть у складних бойових ситуаціях.

Рівень вище середнього, який продемонстрували 27,5% учасників, свідчить про добру впевненість у власних можливостях і здатність до організації діяльності, хоча в екстремальних умовах ці військовослужбовці можуть потребувати додаткової підтримки для досягнення максимальної ефективності.

Середній рівень самоефективності, виявлений у 20% учасників, характеризує групу з базовим рівнем впевненості, достатнім для виконання стандартних бойових завдань, але з потенційними обмеженнями в умовах високого стресу.

Рівень нижче середнього, зафіксований у 22,5% учасників, і низький рівень, також виявлений у 22,5%, вказують на значну частку військовослужбовців із недостатньою впевненістю у своїх силах. Такі показники можуть проявлятися у труднощах із самостійним прийняттям рішень, зниженій мотивації або невмінні ефективно справлятися з викликами бойового середовища, що вимагає посиленої уваги під час психологічної підготовки.

Вказані результати підкреслюють неоднорідність рівня самоефективності серед військовослужбовців і вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з учасниками, які мають низький і нижче середнього рівні, для підвищення їхньої впевненості та ефективності.

Далі нами було проаналізовано результати за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність-200», показники за основними компонентами рівня стійкості до бойового стресу представлені нами у вигляді рис. 2.4.

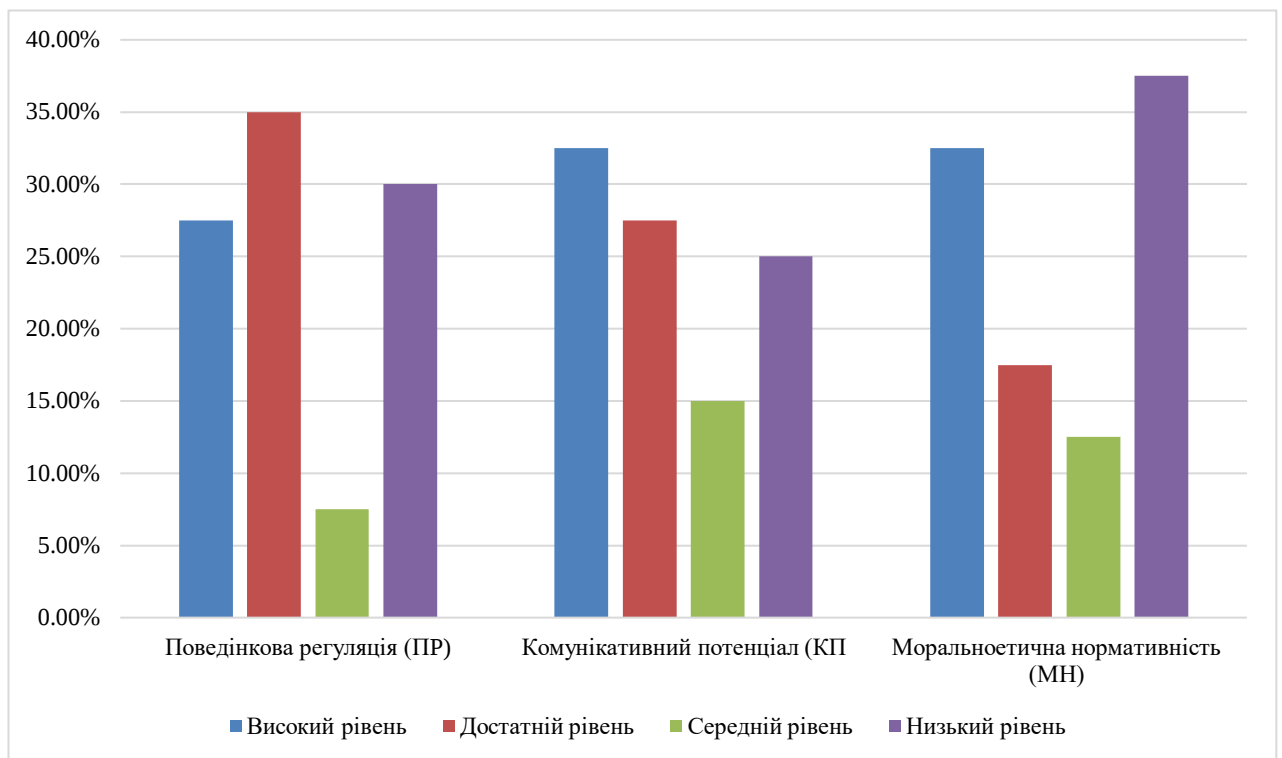


Рис. 2.4. Показники відсоткового розподілу рівнів прояву основних компонентів стійкості до бойового стресу військовослужбовців

За шкалою поведінкової регуляції, яка оцінює нервово-психічну стійкість і толерантність до несприятливих умов професійної діяльності, високий рівень продемонстрували 27,5% учасників, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом і зберігати самоконтроль у складних ситуаціях. Достатній рівень, зафіксований у 35% учасників, вказує на хорошу, але не максимальну стійкість, що дозволяє виконувати бойові завдання за помірного стресового навантаження. Середній рівень, виявлений у 7,5% учасників, відображає базову здатність до саморегуляції, яка може бути недостатньою в екстремальних умовах. Низький рівень, зафіксований у 30% учасників, сигналізує про значні труднощі в управлінні стресом, що може негативно впливати на ефективність виконання завдань і потребує цілеспрямованої психологічної роботи.

За шкалою комунікативного потенціалу, яка оцінює здатність військовослужбовців будувати міжособистісні відносини та ефективно взаємодіяти в колективі, високий рівень показали 32,5% учасників, що свідчить про їхні розвинені комунікативні навички, які сприяють згуртованості

підрозділу. Достатній рівень, виявлений у 27,5% учасників, вказує на задовільну здатність до комунікації, хоча в стресових ситуаціях можуть виникати труднощі. Середній рівень, зафіксований у 15% учасників, відображає помірні комунікативні здібності, які потребують вдосконалення для ефективної командної роботи. Низький рівень, виявлений у 25% учасників, вказує на проблеми в міжособистісній взаємодії, що може ускладнювати координацію дій у бойових умовах.

За шкалою морально-етичної нормативності, яка оцінює здатність дотримуватися моральних норм і групових вимог, високий рівень продемонстрували 32,5% учасників, що свідчить про їхню дисциплінованість і відповідність етичним стандартам військової служби. Достатній рівень, зафіксований у 17,5% учасників, вказує на прийнятну, але не ідеальну здатність дотримуватися корпоративних норм. Середній рівень, виявлений у 12,5% учасників, відображає обмежену здатність адаптуватися до групових вимог, що може проявлятися в окремих порушеннях дисципліни. Низький рівень, зафіксований у 37,5% учасників, є найбільш проблемним показником, оскільки вказує на значні труднощі в дотриманні моральних і групових норм, що може негативно впливати на дисципліну та ефективність підрозділу.

Далі нами були проаналізовано додаткові компоненти рівня стійкості до бойового стресу представлені нами у вигляді рис. 2.5.

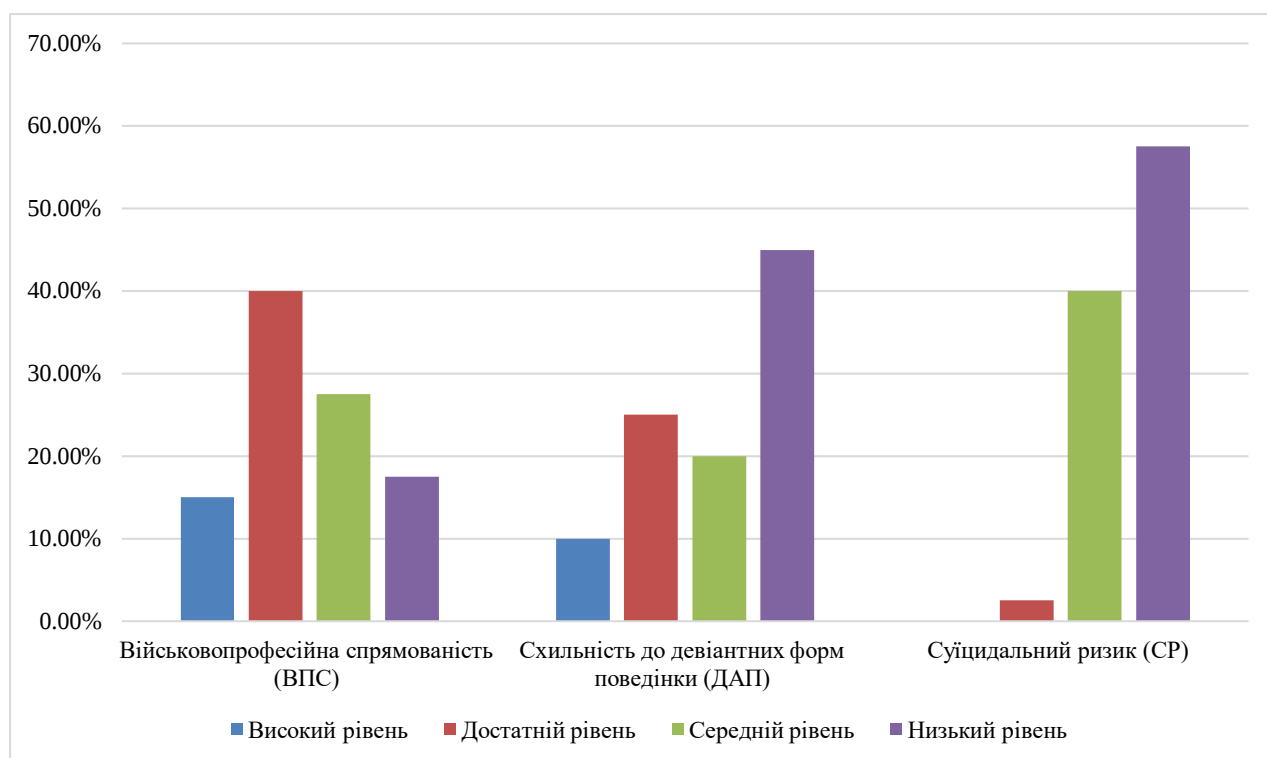


Рис. 2.5. Показники відсоткового розподілу рівнів прояву додаткових компонентів стійкості до бойового стресу військовослужбовців

За шкалою військово-професійної спрямованості, яка оцінює рівень професійної мотивації та орієнтацію на продовження служби, високий рівень продемонстрували 15% учасників, що свідчить про їхню сильну мотивацію та чітке розуміння професійних цілей, що сприяє високій ефективності в бойовій діяльності. Достатній рівень, зафіксований у 40% учасників, вказує на стабільну мотивацію, яка забезпечує виконання службових обов'язків, хоча в окремих випадках може потребувати додаткового стимулювання. Середній рівень, виявлений у 27,5% учасників, відображає помірну мотивацію, яка може бути нестабільною в умовах високого стресу. Низький рівень, зафіксований у 18% учасників, сигналізує про слабку професійну спрямованість, що може проявлятися у недостатній зацікавленості в службі або зниженій відповідальності, вимагаючи посиленої психологічної роботи.

За шкалою схильності до девіантних форм поведінки, яка спрямована на виявлення ознак аддиктивної та делінквентної поведінки, високий рівень показали лише 10% учасників, що вказує на низьку схильність до поведінки, яка

може порушувати дисципліну чи шкодити підрозділу. Достатній рівень, виявлений у 25% учасників, свідчить про контрольовану поведінку з мінімальними проявами девіацій. Середній рівень, зафіксований у 20% учасників, відображає помірну схильність до девіантної поведінки, яка може проявлятися в окремих ситуаціях і потребує уваги. Низький рівень, який показали 45% учасників, є позитивним показником, оскільки вказує на відсутність значних ознак аддиктивної чи делінквентної поведінки у більшості вибірки, що сприяє підтриманню дисципліни.

За шкалою суїцидального ризику, яка оцінює схильність до суїцидальних дій, високий рівень не був зафіксований у жодного учасника (0%), що є позитивним результатом і свідчить про відсутність критичного ризику в цій групі. Достатній рівень, виявлений лише у 2,5% учасників, вказує на мінімальну схильність, яка не становить серйозної загрози, але потребує моніторингу. Середній рівень, зафіксований у 40% учасників, відображає помірний ризик, який може проявлятися в окремих стресових ситуаціях і потребує профілактичних заходів. Низький рівень, виявлений у 57,5% учасників, є найбільш поширеним і вказує на низьку ймовірність суїцидальної поведінки, що позитивно характеризує психологічний стан більшості вибірки.

На основі вказаних результатів за методикою «Адаптивність-200» нами визначено відсоткове співвідношення рівня стійкості до бойового стресу у досліджуваній вибірці, що представлено у вигляді рис. 2.6.

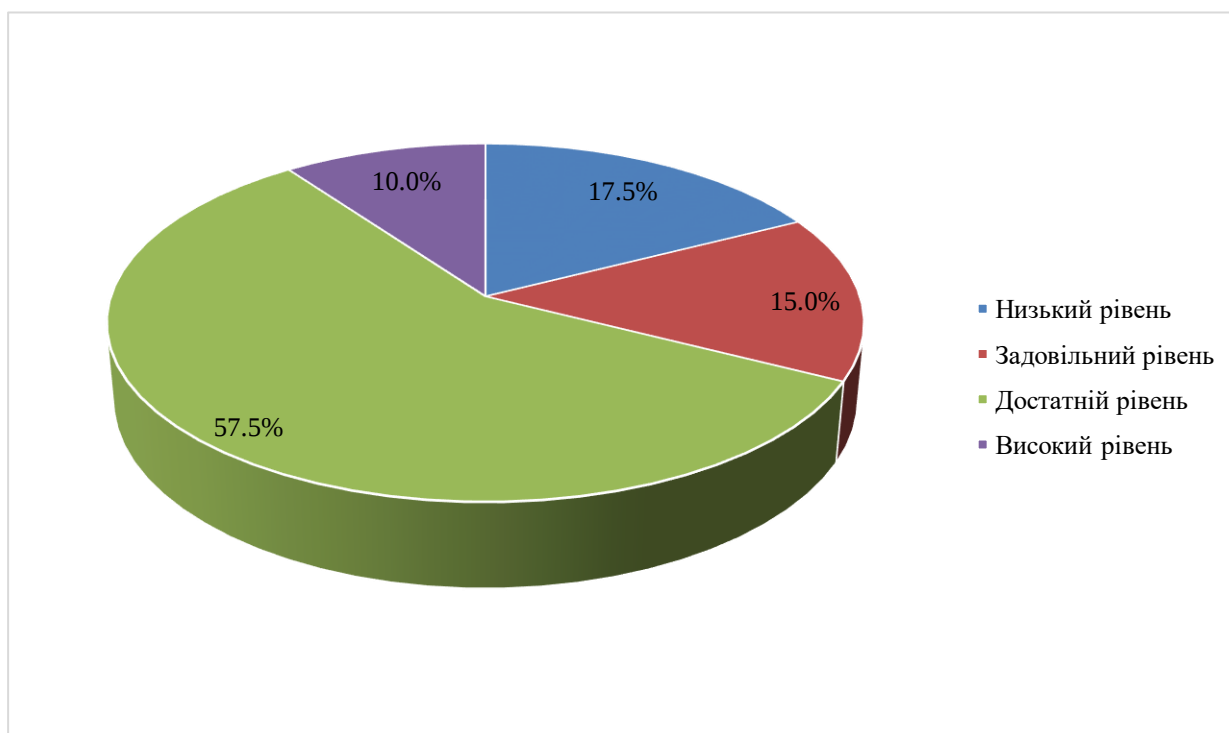


Рис. 2.6. Показники відсоткового розподілу рівнів стійкості до бойового стресу військовослужбовців

Низький рівень стійкості до бойового стресу був зафіксований у 17,5% учасників, що свідчить про значні труднощі в адаптації до стресових умов, які можуть проявлятися у слабкій нервово-психічній стійкості, обмежених комунікативних можливостях або недостатньому дотриманні моральних норм. Такі учасники потребують посиленої психологічної підтримки для підвищення їхньої здатності справлятися з викликами бойової діяльності.

Задовільний рівень, виявлений у 15% учасників, вказує на базову здатність протистояти стресу, яка є достатньою для виконання стандартних завдань, але може бути недостатньою в екстремальних ситуаціях, що вимагає додаткових тренувань.

Достатній рівень, який продемонстрували 57,5% учасників, є найпоширенішим у вибірці і характеризує військовослужбовців із хорошою стійкістю до стресу, що дозволяє їм ефективно функціонувати в більшості бойових умов, хоча в окремих випадках можливе вдосконалення окремих аспектів.

Високий рівень стійкості, зафіксований у 10% учасників, відображає виняткову здатність справлятися зі стресом, поєднуючи високу нервово-психічну стійкість, ефективну комунікацію та міцне дотримання морально-етичних норм, що робить цих учасників найбільш підготовленими до бойової діяльності.

Отримані результати підкреслюють, що більшість вибірки має достатній рівень стійкості до бойового стресу, що є позитивним показником, але значна частка учасників із низьким і задовільним рівнями потребує цілеспрямованої психологічної підготовки.

Далі нами було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона з метою встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники кореляційного аналізу даних

	Самооцінка психофізіологічного стану	Готовність до ризиків	Самоефективність
Поведінкова регуляція (ПР)		0,379 при $p < 0,05$	
Морально-етична нормативність (МН)		0,286 при $p < 0,1$	
Військово- професійна спрямованість (ВПС)	0,336 при $p < 0,05$		
Рівень стійкості до бойового стресу (РСБС)		0,423 при $p < 0,01$	0,266 при $p < 0,1$

Між самооцінкою психофізіологічного стану та військово-професійною спрямованістю (ВПС) було виявлено позитивний кореляційний зв'язок із коефіцієнтом 0,336 при рівні значущості $p < 0,05$. Такий результат свідчить про слабкий, але статистично значущий зв'язок, який вказує на те, що кращий психофізіологічний стан, включаючи самопочуття, активність і настрій,

асоціюється з вищим рівнем мотивації до виконання професійних обов'язків. Військовослужбовці з більш стабільним психофізіологічним станом, ймовірно, демонструють більшу зацікавленість у службі та чіткіше усвідомлення своїх професійних цілей.

Між готовністю до ризику та поведінковою регуляцією (ПР) встановлено позитивний кореляційний зв'язок із коефіцієнтом 0,379 при рівні значущості $p < 0,05$. Даний зв'язок також є слабким, але статистично значущим, і вказує на те, що військовослужбовці, які більш схильні до ризикованих дій у ситуаціях фізичної небезпеки, мають вищий рівень нервово-психічної стійкості та толерантності до несприятливих умов, що може свідчити про те, що здатність контролювати власну поведінку в стресових ситуаціях сприяє готовності приймати ризиковані рішення.

Готовність до ризику також продемонструвала слабкий позитивний кореляційний зв'язок із морально-етичною нормативністю (МН) із коефіцієнтом 0,286 при рівні значущості $p < 0,1$. Хоча такий зв'язок є менш вираженим і має нижчий рівень статистичної значущості, він вказує на тенденцію, що військовослужбовці, схильні до ризику, частково демонструють здатність дотримуватися моральних норм і групових вимог, що може бути пов'язано з їхньою впевненістю у власних діях у межах етичних стандартів.

Між готовністю до ризику та рівнем стійкості до бойового стресу (РСБС) було виявлено найсильніший кореляційний зв'язок із коефіцієнтом 0,423 при рівні значущості $p < 0,01$. Даний помірний і статистично високозначущий зв'язок підкреслює, що вища готовність до ризику асоціюється з вищим рівнем стійкості до бойового стресу. Військовослужбовці, які готові приймати ризиковані рішення, ймовірно, мають кращу здатність справлятися зі стресовими факторами бойового середовища, що є важливим для ефективного виконання завдань.

Між самоефективністю та рівнем стійкості до бойового стресу (РСБС) встановлено слабкий позитивний кореляційний зв'язок із коефіцієнтом 0,266 при рівні значущості $p < 0,1$. Подібний зв'язок, хоча й менш виражений, вказує на

тенденцію, що вища впевненість у власних силах і здатність організовувати діяльність сприяють підвищенню стійкості до стресових умов.

Отримані результати кореляційного аналізу підкреслюють важливість комплексного підходу до психологічної підготовки, оскільки виявлені взаємозв'язки між параметрами вказують на їхню взаємодію у формуванні стійкості до бойового стресу. Найсильніший зв'язок між готовністю до ризику та РСБС свідчить про ключову роль цього фактора в психологічній готовності, тоді як слабші зв'язки з іншими параметрами вказують на необхідність цілеспрямованої роботи над підвищенням самоефективності, психофізіологічного стану та морально-етичної нормативності.

2.3. Опис програми психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій

Програма психологічної підготовки військовослужбовців до бойової діяльності була розроблена на основі результатів діагностичного етапу дослідження, враховуючи виявлені проблемні зони в психологічному стані учасників експериментальної групи. Головною метою програми стало підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань шляхом розвитку ключових психологічних якостей, таких як стійкість до стресу, самоефективність, мотивація та комунікативні навички. Програма була структурована як комплекс тренінгових занять, які проводилися протягом восьми тижнів із періодичністю два заняття на тиждень, кожне тривалістю 90 хвилин. Заняття відбувалися в груповому форматі, що сприяло не лише індивідуальному розвитку, але й формуванню командної взаємодії.

Таблиця 2.2

План структури психологічної підготовки військових

Модуль	Мета	Зміст занять	Методи та техніки	Тривалість
1. Оцінка та підвищення стійкості до бойового стресу.	Формування навичок управління стресом і адаптації до бойових умов.	Проведення вправ на розпізнавання стресових реакцій, навчання технікам релаксації, моделювання бойових ситуацій із поступовим підвищенням рівня напруги.	Дихальні вправи, техніки прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном, когнітивно-поведінкові методи, симуляційні вправи в польових умовах.	2 тижні (4 заняття по 90 хвилин).
2. Розвиток самоефективності та впевненості.	Зміцнення віри у власні сили для виконання бойових завдань.	Вправи на постановку особистих і професійних цілей, аналіз успішного досвіду, тренування прийняття рішень в умовах невизначеності.	Методика SMART для постановки цілей, візуалізація успіху, групові вправи на прийняття рішень.	2 тижні (4 заняття по 90 хвилин).
3. Формування комунікативних навичок і командної взаємодії.	Покращення взаємодії в підрозділі та розвиток лідерських якостей.	Рольові ігри, що моделюють бойові ситуації, тренування навичок активного слухання, вирішення конфліктів, аналіз реальних прикладів взаємодії в підрозділі.	Рольові ігри, методика «круглого столу», вправи на командну координацію.	2 тижні (4 заняття по 90 хвилин).
4. Посилення мотивації та професійної спрямованості.	Зміцнення мотивації до служби та формування почуття відповідальності.	Рефлексія особистих і професійних цінностей, аналіз мотивів служби, групові дискусії щодо ролі військовослужбовця.	Групові дискусії, методика «ціннісного орієнтування», вправи на саморефлексію.	2 тижні (4 заняття по 90 хвилин).

Методологічна основа програми ґрунтується на ключових принципах, описаних у посібнику, зокрема на застосуванні когнітивно-поведінкових технік, які дозволяють учасникам усвідомлювати та контролювати свої емоційні реакції, а також розвивати стратегії подолання стресу. Значна увага приділяється симуляційним вправам, які відтворюють реальні бойові ситуації, що допомагає

військовослужбовцям адаптуватися до стресових умов у контрольованому середовищі.

Програма передбачає використання діагностичних методик, таких як шкала самооцінки психофізіологічного стану, для оцінки психологічного стану учасників на різних етапах. Кожен із чотирьох модулів програми відповідає основним напрямам психологічної підготовки, а саме: розвитку стійкості до бойового стресу, підвищенню самоефективності, вдосконаленню комунікативних навичок і зміцненню мотивації до виконання професійних обов'язків.

Організація програми була ретельно спланована для забезпечення максимальної ефективності. Заняття проводяться кваліфікованими психологами, які мають досвід роботи з військовослужбовцями та глибоке розуміння їхніх психологічних потреб. До проведення занять залучаються також інструктори з бойової підготовки, які допомагають інтегрувати психологічні аспекти з практичними навичками, необхідними для виконання бойових завдань. Для створення реалістичних умов використовуються спеціально обладнані локації, які дозволяють моделювати бойові ситуації, такі як виконання завдань під тиском часу або в умовах обмежених ресурсів.

Очікується, що після завершення програми військовослужбовці продемонструють значне підвищення психологічної стійкості до стресових факторів, характерних для бойового середовища. Вони зможуть краще регулювати свої емоційні стани, що сприятиме зниженню рівня тривожності та покращенню самоконтролю в критичних ситуаціях. Додатково учасники розвинути комунікативні навички, необхідні для ефективної взаємодії в підрозділі, що позитивно позначиться на згуртованості та координації дій.

Програма спрямована на зміцнення мотивації до виконання бойових завдань, що є важливим для підтримання високого рівня професійної спрямованості та дисципліни. Для оцінки ефективності програми буде проведена повторна діагностика, результати якої порівняють між контрольною та експериментальною групами за допомогою t-критерію Стьюдента, що дозволить

кількісно оцінити вплив програми на психологічну підготовку учасників і визначити її дієвість у контексті підготовки до бойової діяльності.

Загалом програма психологічної підготовки була спрямована на комплексний розвиток психологічних ресурсів військовослужбовців, що дозволило не лише підвищити їхню готовність до бойової діяльності, а й сформувати стійкі механізми адаптації до стресових умов, покращити командну взаємодію та зміцнити мотивацію до виконання професійних обов'язків.

2.4. Аналіз результатів впровадження та ефективності розробленої програми

Після впровадження розробленої програми нами було здійснено повторну діагностику за чотирма методиками, які були використані на констатувальному етапі дослідження. Опитування проводилося в обох групах – КГ (20 осіб, де не впроваджувалася програма) і ЕГ (20 осіб, де було впроваджено програму психологічної підготовки).

Отримані результати повторної діагностики у КГ та ЕГ були порівняні між собою за допомогою критерія Ст'юдента (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз повторного діагностування

	$t_{\text{емп.}}$	$t_{\text{кр.}}$
Самооцінка психофізіологічного стану	-0,89297*	$t_{0,01}=2,7115$ $t_{0,05}=2,0244$
Готовність до ризику	0,8524*	
Самоефективність	2,33668**	
Рівень стійкості до бойового стресу	2,09109**	

*Приймається гіпотеза H_0 : статистично значимих відмінностей між результатами КГ і ЕГ немає

**Приймається гіпотеза H_1 : між результатами КГ і ЕГ статистично значущі при $p \leq 0,05$

Результати повторної діагностики психологічної підготовки військовослужбовців у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах були порівняні з використанням t-критерію Стюдента, що дозволило оцінити ефективність програми психологічної підготовки. Аналіз проводився для чотирьох ключових параметрів: самооцінки психофізіологічного стану, готовності до ризику, самоефективності та рівня стійкості до бойового стресу (РСБС). Для оцінки статистичної значущості відмінностей між групами використовувалися критичні значення t-критерію: $t_{кр.0,01} = 2,7115$ (для рівня значущості $p \leq 0,01$) і $t_{кр.0,05} = 2,0244$ (для рівня значущості $p \leq 0,05$).

Для показника самооцінки психофізіологічного стану, оціненого за методикою О. Кокуна, емпіричне значення t-критерію склало -0,89297. Оскільки це значення є меншим за критичне $t_{кр.0,05} = 2,0244$, приймається нульова гіпотеза (H_0), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за цим параметром, що може вказувати на те, що програма психологічної підготовки не мала значного впливу на самопочуття, активність чи настрої учасників експериментальної групи порівняно з контрольною, або що обидві групи мали подібну динаміку змін за цим показником.

Стосовно готовності до ризику, оціненої за методикою Г. Шуберта, емпіричне значення t-критерію склало 0,8524, що також є нижчим за критичне значення $t_{кр.0,05} = 2,0244$. Відповідно, приймається нульова гіпотеза (H_0), що підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між групами за цим параметром, що може означати, що програма психологічної підготовки не призвела до суттєвих змін у схильності учасників експериментальної групи до ризикованих дій у ситуаціях фізичної небезпеки порівняно з контрольною групою, або що обидві групи мали подібний рівень готовності до ризику на етапі повторної діагностики.

Для показника самоефективності, оціненого за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема, емпіричне значення t-критерію склало 2,33668, що перевищує критичне значення $t_{кр.0,05} = 2,0244$, але не досягає $t_{кр.0,01} = 2,7115$, як зазначено в

таблиці 2.3, що дозволяє прийняти альтернативну гіпотезу (H_1) при рівні значущості $p \leq 0,05$, підтверджуючи наявність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами. Позитивне значення t-критерію вказує на те, що експериментальна група, яка проходила програму психологічної підготовки, продемонструвала вищий рівень самоефективності порівняно з контрольною групою, що свідчить про те, що програма сприяла підвищенню впевненості військовослужбовців у власній здатності організовувати та виконувати діяльність, необхідну для досягнення бойових цілей.

Для рівня стійкості до бойового стресу (РСБС), оціненого за методикою «Адаптивність-200», емпіричне значення t-критерію склало 2,09109, що перевищує критичне значення $t_{кр.0,05} = 2,0244$, але не досягає $t_{кр.0,01} = 2,7115$, що дозволяє прийняти альтернативну гіпотезу (H_1) при рівні значущості $p \leq 0,05$, підтверджуючи наявність статистично значущих відмінностей між групами. Позитивне значення t-критерію свідчить про те, що експериментальна група, яка проходила програму психологічної підготовки, продемонструвала вищий рівень стійкості до бойового стресу порівняно з контрольною групою, що вказує на ефективність програми у підвищенні здатності учасників справлятися зі стресовими факторами бойового середовища.

Ефективність розробленої програми психологічної підготовки військовослужбовців до бойової діяльності оцінювалася шляхом порівняння результатів повторної діагностики між контрольною та експериментальною групами за допомогою статистичного аналізу. Програма, що тривала два місяці й охоплювала заняття, спрямовані на розвиток стійкості до стресу, впевненості у власних силах, комунікативних навичок і мотивації до служби, продемонструвала помітний вплив на певні аспекти психологічної готовності, але виявила й обмеження, які потребують подальшого вдосконалення.

Програма виявилася ефективною у підвищенні загальної стійкості до бойового стресу, що проявилось у покращенні здатності учасників експериментальної групи справлятися зі стресовими умовами бойового

середовища порівняно з контрольною групою, що свідчить про дієвість модуля, який включав техніки релаксації, когнітивно-поведінкові методи та симуляційні вправи, що допомогли учасникам краще управляти емоційним напруженням і зберігати самоконтроль. Аналогічно програма сприяла зростанню впевненості учасників у власних силах, що є важливим для виконання бойових завдань. Вправи, спрямовані на постановку цілей і аналіз попереднього досвіду, допомогли учасникам експериментальної групи розвинути переконання у своїй здатності досягати поставлених цілей, що позитивно позначилося на їхній психологічній готовності.

Однак програма не мала значного впливу на стан самопочуття, активності чи настрою учасників, оскільки результати повторної діагностики не показали суттєвих відмінностей між групами за цими показниками, що може бути пов'язано з недостатньою увагою до методик, спрямованих на покращення психофізіологічного стану, або з тим, що обидві групи зазнавали схожих зовнішніх впливів, які знівельювали ефект програми. Подібна ситуація спостерігалася і щодо готовності учасників приймати ризиковані рішення в умовах фізичної небезпеки, де також не було виявлено значних змін, що вказує на те, що програма, можливо, не достатньо акцентувала на розвитку цього аспекту, або ж він менш чутливий до психологічних тренінгів у порівнянні з іншими параметрами.

Серед переваг програми варто відзначити її орієнтацію на конкретні потреби військовослужбовців, визначені на основі первинної діагностики, що дозволило зосередитися на ключових проблемах, таких як стійкість до стресу та впевненість у своїх силах. Комплексний підхід, який поєднував різні методики, від когнітивно-поведінкових технік до симуляційних вправ, сприяв розвитку кількох аспектів психологічної готовності. Груповий формат занять виявився ефективним для обміну досвідом і зміцнення згуртованості підрозділу, що є важливим для командної роботи в бойових умовах. Залучення кваліфікованих психологів і інструкторів із бойової підготовки, а також використання спеціально обладнаних локацій для моделювання реальних ситуацій, додало

програмі практичної цінності, наближаючи тренінги до реальних викликів служби.

Недоліки програми пов'язані з її обмеженим впливом на деякі аспекти психологічної підготовки. Відсутність значних змін у психофізіологічному стані та готовності до ризику вказує на потребу перегляду змісту відповідних модулів. Можливо, програма потребує більш інтенсивних або спеціалізованих вправ для покращення самопочуття та розвитку впевненості в ризикованих ситуаціях.

Додатково недостатня тривалість або частота занять могла обмежити ефект у деяких учасників, особливо тих, хто мав низький вихідний рівень підготовки. Відсутність індивідуального підходу до учасників із різними психологічними характеристиками також могла знизити загальну ефективність програми.

Для покращення програми рекомендується збільшити тривалість занять або додати додаткові модулі, спрямовані на розвиток психофізіологічного стану, наприклад, через інтеграцію технік фізичної релаксації чи медитації. Посилення акценту на готовність до ризику можна досягти шляхом включення більшої кількості симуляційних вправ, що моделюють екстремальні ситуації з чіткими завданнями для прийняття швидких рішень.

Індивідуалізація програми, зокрема через попереднє групування учасників за рівнем їхньої психологічної готовності, може допомогти адаптувати тренінги до їхніх потреб. Додаткові проміжні оцінки прогресу дозволять вчасно коригувати підходи, а розширення зворотного зв'язку від учасників допоможе краще врахувати їхні індивідуальні особливості та очікування. Впровадження вказаних змін може зробити програму більш збалансованою та ефективною для всіх аспектів психологічної підготовки військовослужбовців.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій дозволило оцінити їхню психологічну готовність і перевірити ефективність розробленої програми. Використання методик шкалової самооцінки психофізіологічного стану,

оцінки готовності до ризику, самоефективності та багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність-200» виявило неоднорідність психологічних характеристик учасників. Більшість мала задовільний або достатній рівень стійкості до бойового стресу, але низькі показники за окремими параметрами вказали на необхідність цілеспрямованої підготовки.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язки між досліджуваними характеристиками, зокрема між готовністю до ризику та стійкістю до стресу, що підкреслило їхню роль у бойовій діяльності.

Розроблена програма, яка охоплювала модулі розвитку стійкості до стресу, впевненості у власних силах, комунікативних навичок і мотивації, виявилася ефективною у підвищенні стійкості до бойового стресу та самоефективності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між експериментальною та контрольною групами. Проте програма не суттєво вплинула на психофізіологічний стан і готовність до ризику, що вказує на потребу вдосконалення шляхом посилення відповідних модулів та індивідуалізації підходів.

ВИСНОВКИ

Проведене експериментальне дослідження психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій дозволило досягти поставлених цілей і зробити низку важливих висновків:

1. Аналіз психологічних особливостей бойової діяльності військовослужбовців виявив, що їхня ефективність значною мірою залежить від рівня стійкості до стресу, впевненості у власних силах, комунікативних навичок і мотивації. Бойова діяльність характеризується високим психоемоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності та фізичної небезпеки, а також потребою в злагодженій командній роботі, що підкреслює важливість психологічної підготовки.

2. Поняття психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій визначено як цілеспрямований процес формування психологічних якостей, які забезпечують готовність до виконання завдань у стресових умовах. Її значення полягає в підвищенні здатності справлятися з бойовим стресом, розвитку самоефективності, зміцненні мотивації та вдосконаленні навичок міжособистісної взаємодії. Така підготовка сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню дисципліни та ефективності виконання бойових завдань, що є критично важливим для успіху в бойових операціях.

3. Сучасні методи психологічної підготовки включають когнітивно-поведінкові техніки, симуляційні вправи, що відтворюють бойові умови, техніки релаксації, такі як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, а також методики розвитку комунікативних і лідерських якостей. Групові тренінги, рольові ігри, аналіз реальних прикладів із військової практики та вправи на постановку цілей виявилися ефективними для формування психологічної готовності.

4. Експериментальне дослідження, проведене на вибірці військовослужбовців, показало неоднорідність їхньої психологічної готовності. Діагностика виявила значну частку учасників із задовільним і достатнім рівнем

стійкості до бойового стресу, але також вказала на проблемні зони, зокрема низькі показники психофізіологічного стану, самоефективності та готовності до ризику в окремих учасників. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язки між цими параметрами, зокрема сильний зв'язок між готовністю до ризику та стійкістю до стресу.

Розроблена програма психологічної підготовки, що включала модулі розвитку стійкості до стресу, впевненості, комунікативних навичок і мотивації, продемонструвала ефективність у підвищенні стійкості до бойового стресу та впевненості у власних силах, що підтверджується статистично значущими відмінностями між експериментальною та контрольною групами. Водночас програма не мала суттєвого впливу на психофізіологічний стан і готовність до ризику, що вказує на необхідність її вдосконалення шляхом посилення відповідних модулів, індивідуалізації підходів і розширення тривалості тренінгів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулхалікова Т. Г. Проблема психологічної підготовки військовослужбовців до виконання обов'язків в умовах бойових дій. *Габітус*. Випуск 42. 2022. С. 258-263.
2. Агаєв Н.А., Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Аксьонов О. С., Кондратюк С. М. Морально–психологічна підготовка військовослужбовців до виконання бойових дій. *Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей : збірник матеріалів Першої Міжнародної науково-практичної конференції* (5 грудня 2024 р., м. Харків, Україна). 2024. С.177.
4. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливаний, О.В. Евєрт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
5. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. №3(78). 2023. С. 5-13.
6. Алещенко В. Розвиток психологічної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України до дій у стресогенних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, №85(3), 2025. С. 16–24. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-85-3-16-24>
7. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V міжнар. наук-практ. конференції*, м. Київ, 03-04 квітня 2020 р. КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 20-24.

8. Білошицький В.І., Гангал А.В., Стукан С.О., Бех С.М. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник. 2-ге вид., доп. І перероблене. Київ, НТТУ КПП імені Ігоря Сікорського, 2020. 138 с.
9. Блінов О.А. Психологія бойового стресу: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
10. Войтенко О.В. Психологічні наслідки бойового стресу. *Актуальні потреби психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. наук. праць за мат. Всеукраїнського наук. – практ. круглого столу*. м. Ірпінь, 24 берез. 2017р. Ірпінь, 2017. С. 13 -22.
11. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні візії*, №21. 2023. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/488>
12. Гачак-Величко Л.А психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Габітус*. №46. 2023. С. 129-133.
13. Дончак А. М. Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців в ході підготовки до ведення бойових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №17. 2015. С. 89-103.
14. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 13. С. 64–70
15. Кіричевська Е. Професійно-психологічна придатність військового персоналу до виконання завдань за призначенням в контексті стратегіальної готовності до бойових дій в сучасних умовах ведення війни. *Вісник Національного університету оборони України*, №78(2), 2024. С. 81-88. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-81-88>
16. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, №67(3), 2022. С. 71-79. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79>

17. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій, метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
18. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. 2021. 170 с.
19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
20. Курбатов А. Удосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів НГУ щодо формування їх готовності до ведення бойових дій. *Молодь і ринок*. №6/214. 2023. С. 158-162.
21. Лиман А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Honor and Law*. №2.77. 2021. С. 81-88.
22. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. №3. 2014. С. 280-285.
23. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Генеральний Штаб Збройних Сил України. Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ, 2012. 146 с.
24. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*, №40, 2022. С. 104-120. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>
25. Неурова А.Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 4. 2019. С. 23-29.

26. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Ключкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

27. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №1. 2021. С. 89-98.

28. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. №6 (70). 2022. С. 134-141.

29. Первачук О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. №27. 2022. С. 174-182.

30. Підлісний Ю. Психологічні особливості переживання бойової психотравми комбатантами. *Юридична психологія*. №33.2. 2023. С. 113-119.

31. Польовий С. Особливості психологічного стану військовослужбовців в зоні проведення бойових дій. *Актуальні соціальні тренди як предмет соціогуманітарних та психологічних наук: матеріали Інтернет-конференції молодих науковців*, м. Житомир, 23 листопада 2023 р. / Ред. кол.: О. А. Черниш, В. М. Слюсар, І. О. Гайдай та ін. Житомир : Житомирська політехніка, 2023. С. 140-146.

32. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. №2. 2015. С. 35-39.

33. Романишин А., Неурова А. Морально-психологічна підготовка військовослужбовців, як чинник формування високого морального духу воїнів. *Вісник Національного університету оборони України*, №78(2), 2024. С. 124-132.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-124-132>

34. Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 310 с.

35. Самойленко О., Дацков А., Заболотний С. Аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних авторів на поняття психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. №12.1. 2019. С. 288-300.

36. Сірий А. В. Психологічні особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за контрактом. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. №2. 2010. С. 35-39.

37. Стасюк В. В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. №5. 2013. С. 295-301.

38. Стасюк В. В. Організація спеціальної психологічної підготовки особового складу до бою (бойових дій) в сучасних умовах (на прикладі окремих підрозділів механізованої бригади). *Вісник Національного університету оборони України*. №4. 2012. С. 263-268.

39. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, №59(1), 2021. С. 166–174.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-166-174>

40. Хміляр О. Ф. Психологічна підготовка солдата і офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. №1. 2013. С. 317-322.

41. Хомчак Р. Б., Бойко В. О. Педагогічні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах *Збірник наукових праць*

Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. №2. 2017. С. 137-141.

42. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. №3. 2023. С. 142-145.*

43. Юртаєв О. В., Фрадинська А. П. Психологічні особливості професійної підготовки військовослужбовців до дій в умовах бою. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України. №12. 2016. С. 169-171.*

44. Adam B. D., Hall C. D. T. Military individual readiness. Defence Research and Development Canada. Toronto, 2009. URL : <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp>

45. Blackburn D. Military individual readiness : an overview of the individual components of the Adam, Hall model adapted to the Canadian armed forces. *Canadian Military Journal (CMJ). 2014. Vol. 14. № 2. P. 36. URL : http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp#_edn12*

46. Kirkland F. R., Bartone P. T., Marlowe D. H. Commanders' priorities and psychological readiness. *Armed Forces & Society. 1993. V. 19. P. 579-598.*

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.Кокуна
Інструкція: За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий.

найгірше	_____	найкраще
САМОПОЧУТТЯ		
найнижча	_____	найвища
АКТИВНІСТЬ		
найгірший	_____	найкращий
НАСТРІЙ		
найнижча	_____	найвища
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ		
найнижча	_____	найвища
ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО УЧАСТІ В АТО		
найнижче	_____	найвище
БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В ЗОНІ АТО		
найнижча	_____	найвища
ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ		

Додаток Б

Діагностика ступеня готовності до ризику Г. Шуберта

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності виконати дії, про які Вас запитують. При відповіді на кожне з 25 питань поставте відповідний бал за такою схемою: 2 бали – повністю згоден, Так; 1 бал – скоріше Так, ніж Ні; 0 балів – ні Так, ні Ні, щось середнє, важко сказати; -1 бал – скоріше Ні, ніж Так; -2 бали – повністю не згоден, Ні.

1. Перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. погодилися б Ви заради доброго заробітку брати участь у небезпечній і тривалій експедиції?
3. Стали б Ви на шляху небезпечного зломщика, який втікає?
4. Могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості більше 100 км/год?
5. Чи можете Ви на другий день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. увійшли б Ви разом з приборкувачем у клітку з левами, якщо б він Вас запевнив, що це безпечно?
9. Могли б Ви під чийсь керівництвом залізти на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Ризикнули б Ви схопити за вуздечку коня, що біжить?
12. Могли б Ви після 5 пляшок міцного пива їхати на велосипеді?
13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви за необхідності проїхати без квитка на поїзді дальнього сполучення?
15. Могли б Ви зробити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкій дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагону, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми, піднятися в ліфті, розрахованому лише на шість осіб?
20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Взятися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Могли б Ви після трьох стаканів горілки обчислювати відсотки?
23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?
24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?
25. Могли б Ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, здійснити поїздку на поїзді дальнього сполучення?

Додаток В

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань (позначивши знаком + відповідну клітину).

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Додаток Г

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»

Інструкція: Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин в родині. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь так (знак + у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь ні (знак – у відповідній клітинці). Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Закрепи у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоті, ні виразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
57. Я легко можу розплакатись.
58. Я мало стомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або зборів.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.

99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею.
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірною.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються "промахи" і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби.
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178. Мені хотілося б служити у ВДВ або частинах спеціального призначення.
179. Із службою у мене нічого не виходить (не "клеїться"). Часто думаю: "не моя це справа".
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.
186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я "зриваю злість" на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
- 191 "За компанію" з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну "норму").

192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.
193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.
196. У стані агресії я здатний багато на що.
197. Я “крутий” і жорстокий з оточуючими.
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

Модуль 1. Розвиток стійкості до бойового стресу

Мета: Формування навичок управління стресом і адаптації до бойових умов через освоєння технік релаксації, саморегуляції та роботи зі стресовими ситуаціями.

Заняття 1. Вступ до управління стресом На першому занятті учасники ознайомлюються з поняттям бойового стресу, його фізіологічними та психологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, тривожність чи зниження концентрації. Через групову дискусію розглядаються типові стресові ситуації, з якими військовослужбовці стикаються під час бойових дій, наприклад, швидке прийняття рішень під тиском чи робота в умовах невизначеності. Практична частина включає освоєння базових дихальних вправ, зокрема глибокого діафрагмального дихання, яке виконується протягом 5–7 хвилин у циклічному режимі. Учасники отримують завдання застосовувати цю техніку в повсякденних умовах до наступного заняття. Очікуваний результат: учасники розуміють природу стресу та вміють виконувати базові дихальні вправи для зниження тривожності.

Заняття 2. Техніки релаксації Друге заняття присвячене освоєнню прогресивної м'язової релаксації за методом Якобсона. Учасники вчаться послідовно напружувати та розслабляти основні м'язові групи (руки, ноги, спина, шия) протягом 20 хвилин, щоб знизити фізичну напругу. Психолог пояснює, як ця техніка може застосовуватися в польових умовах для швидкого відновлення після напружених ситуацій. У груповій рефлексії учасники діляться відчуттями від вправи та обговорюють її потенційне використання. Очікуваний результат: учасники опановують техніку релаксації та можуть застосовувати її для зниження фізичної та емоційної напруги.

Заняття 3. Когнітивна саморегуляція Третє заняття фокусується на когнітивно-поведінкових техніках управління негативними думками, які часто виникають у стресових ситуаціях, наприклад, думки про невдачу чи страх. Учасники вчаться техніці рефреймінгу – переформулювання негативних думок у конструктивні, наприклад, замість «Я не впораюся» – «Я можу зробити це крок за кроком». Через груповий аналіз прикладів із бойової практики учасники визначають типові стресові думки та пропонують їх позитивні альтернативи. Практична частина включає письмову рефлексію, де кожен записує власні стресові думки та їх переформулювання. Очікуваний результат: учасники вміють розпізнавати та переформулювати негативні думки для підвищення психологічної стійкості.

Заняття 4. Симуляція стресових ситуацій Четверте заняття передбачає практичне застосування вивчених технік у симуляційних умовах. Учасники беруть участь у польовій вправі, яка імітує бойове завдання з обмеженим часом і високим рівнем стресу (наприклад, орієнтування в невідомій місцевості або швидке виконання команд). Під час виконання завдання вони застосовують дихальні вправи та техніки релаксації для контролю емоційного стану. Інструктори з бойової підготовки надають зворотний зв'язок, а психологи аналізують, як учасники використовували техніки саморегуляції. Очікуваний

результат: учасники здатні застосовувати техніки управління стресом у наближених до бойових умовах.

Модуль 2. Підвищення самоєфективності

Мета: Формування впевненості у власних силах для виконання бойових завдань через постановку цілей, аналіз досвіду успіху та розвиток когнітивних стратегій.

Заняття 5. Постановка цілей На п'ятому занятті учасники вивчають методику SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) для постановки особистих і професійних цілей, пов'язаних із бойовою діяльністю, наприклад, «Покращити швидкість реакції на команди протягом місяця». Психолог проводить коротку лекцію про принципи SMART, після чого учасники індивідуально складають власні плани виконання бойового завдання. У груповій дискусії вони діляться своїми цілями та отримують зворотний зв'язок від колег і тренера. Очікуваний результат: учасники формулюють чіткі, реалістичні цілі, які мотивують до професійного розвитку.

Заняття 6. Аналіз досвіду успіху Шосте заняття присвячене рефлексії попереднього досвіду успішного виконання завдань. Учасники згадують ситуації, коли вони ефективно справлялися з викликами (бойовими чи іншими), і аналізують, які фактори сприяли успіху. Психолог допомагає структурувати цей досвід через вправу «Коло успіху», де кожен учасник описує свій кейс і визначає сильні сторони. Практична частина включає візуалізацію успіху, коли учасники уявляють виконання складного завдання. Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні сильні сторони та підвищують віру в свої можливості.

Заняття 7. Прийняття рішень у невизначеності Сьоме заняття фокусується на розвитку навичок прийняття рішень у стресових і невизначених умовах, що є типовим для бойового середовища. Учасники беруть участь у груповій вправі, де моделюються сценарії з обмеженою інформацією (наприклад, вибір маршруту в умовах можливої загрози). Психолог навчає техніки «дерева рішень», яка допомагає структурувати можливі дії та їх наслідки. Учасники обговорюють свої рішення в групі. Очікуваний результат: учасники розвивають здатність швидко аналізувати ситуації та приймати обґрунтовані рішення.

Заняття 8. Візуалізація успіху Восьме заняття спрямоване на закріплення самоєфективності через техніку візуалізації. Учасники виконують вправу, уявляючи успішне виконання бойового завдання, наприклад, точне виконання наказу чи ефективну роботу в команді. Психолог проводить керовану візуалізацію, допомагаючи учасникам зосередитися на позитивних аспектах їхньої діяльності. У груповій рефлексії учасники діляться враженнями та аналізують, як візуалізація впливає на їхню впевненість. Очікуваний результат: учасники вміють використовувати візуалізацію для підвищення впевненості та мотивації.

Модуль 3. Формування комунікативних навичок і командної взаємодії

Мета: Покращення взаємодії в підрозділі та розвиток лідерських якостей через тренування комунікативних навичок і командної координації.

Заняття 9. Активне слухання та комунікація Дев'яте заняття присвячене розвитку навичок активного слухання, які є основою ефективної комунікації в підрозділі. Учасники вчаться технікам активного слухання (перефразування, уточнення, невербальна підтримка) через парні вправи, де один учасник розповідає про ситуацію, а інший слухає та відтворює почуте. Психолог модерує групову дискусію про важливість комунікації в бойових умовах. Очікуваний результат: учасники опановують техніки активного слухання та розуміють їх значення для командної роботи.

Заняття 10. Вирішення конфліктів Десяте заняття фокусується на управлінні конфліктами в підрозділі. Учасники беруть участь у рольовій грі, де моделюються типові конфліктні ситуації, наприклад, розбіжності щодо виконання завдання. Психолог навчає техніки «Я-повідомлення» для конструктивного висловлення позиції та методики медіації для розв'язання конфліктів. Учасники аналізують реальні приклади конфліктів із військової практики. Очікуваний результат: учасники вміють конструктивно вирішувати конфлікти, зберігаючи згуртованість команди.

Заняття 11. Командна координація Одинадцяте заняття передбачає практичні вправи на командну координацію. Учасники виконують групове завдання, наприклад, спільне планування операції в умовах обмеженого часу, за участю інструкторів із бойової підготовки. Психолог спостерігає за взаємодією та допомагає учасникам аналізувати ефективність їхньої координації. Групова рефлексія фокусується на ролі кожного в команді. Очікуваний результат: учасники покращують навички співпраці та координації в групі.

Заняття 12. Лідерські якості Дванадцяте заняття спрямоване на розвиток лідерських якостей. Учасники беруть участь у вправі, де кожен по черзі виконує роль лідера під час виконання завдання (наприклад, керування групою в симуляційній ситуації). Психолог проводить аналіз стилів лідерства та їх впливу на команду. Учасники отримують зворотний зв'язок від колег. Очікуваний результат: учасники розвивають лідерські навички та розуміють їх значення для ефективної командної роботи.

Модуль 4. Посилення мотивації та професійної спрямованості

Мета: Зміцнення мотивації до служби та формування почуття відповідальності через рефлексію цінностей і професійних мотивів.

Заняття 13. Рефлексія особистих цінностей Тринадцяте заняття присвячене усвідомленню особистих і професійних цінностей. Учасники виконують вправу «Колесо цінностей», визначаючи пріоритети (наприклад, обов'язок, честь, захист). Через групову дискусію вони обговорюють, як ці цінності пов'язані з їхньою службою. Психолог допомагає учасникам сформулювати зв'язок між особистими цінностями та професійними цілями. Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні цінності та їх значення для служби.

Заняття 14. Аналіз мотивів служби Чотирнадцяте заняття фокусується на аналізі мотивів служби. Учасники виконують письмову рефлексію, відповідаючи на питання: «Чому я обрав військову службу?» і «Що мене мотивує продовжувати?». У груповій дискусії вони діляться відповідями, а психолог

допомагає виявити внутрішні та зовнішні мотиви. Очікуваний результат: учасники чітко формулюють свої мотиви та отримують додаткову мотивацію.

Заняття 15. Відповідальність за виконання завдань П'ятнадцяте заняття спрямоване на формування почуття відповідальності. Учасники беруть участь у вправі «Роль у команді», де аналізують, як їхні дії впливають на успіх підрозділу. Психолог проводить дискусію про етичні аспекти служби та важливість дисципліни. Практична частина включає моделювання ситуації, де учасники мають прийняти відповідальне рішення. Очікуваний результат: учасники усвідомлюють свою роль і відповідальність у підрозділі.

Заняття 16. Закріплення мотивації Останнє заняття підсумовує програму та закріплює мотивацію. Учасники створюють індивідуальний план професійного розвитку на основі отриманих навичок і рефлексій. Через групову вправу «Лист у майбутнє» вони записують свої цілі та мотиваційні меседжі собі через місяць. Психолог проводить фінальну рефлексію, де учасники діляться враженнями від програми. Очікуваний результат: учасники мають чіткий план розвитку та високу мотивацію до служби.